



ВИКТОР КОТЕНЕВ

# ОТКРЫТАЯ КНИГА

Твоё сознание знает  
как жить правильно.  
Поговори с ним!



# Виктор Алексеевич Котенев

## Открытая книга

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69237262](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69237262)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

А ты знаешь, что твоё сознание каждое мгновение получает и записывает огромное количество информации? Эта информация поступает через аудиальный – слух, визуальный – зрение и кинестетический – чувства, обоняние и осязание – каналы восприятия. Также огромное количество информации, накопленной твоими предками, хранится в ДНК – родовом сознании. Имея доступ к этим знаниям, ты никогда не будешь задаваться вопросами о своём предназначении, способах достижения желаемого и выстраивании личных отношений. Открытая книга даст тебе простые в применении, но очень мощные техники на любой случай жизни, которые позволят получить ответы на все волнующие тебя вопросы. Тебе больше не понадобятся учителя и духовные наставники, ведь твоё сознание станет для тебя источником скрытой мудрости и силы. Ты выйдешь из тьмы неведения в свет ясности, и это состояние станет для тебя путеводной звездой. Каждое твое действие будет осознанным, а мысль целостной. Ты сможешь открыться миру, а мир откроется тебе.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Твоё сознание знает, как жить правильно.	6
Поговори с ним!	
Аспекты сознания	8
Преграды сознания	10
Техники уровня самопознания	12
Почувствуй, как жить правильно	14
Начни слушать и произносить истину	16
Начни видеть свой путь	19
Работа с маятником	22
Напиши письмо своему наставнику	25
Стань своим сознанием	27
Глава 2	31
Обнаружение преград	31
Ты всегда видишь свои преграды	32
Ощути своё доверие миру	34
Обретение свободы	35
Освобождение	38
Заключение	41

# Виктор Котенев

## Открытая книга

### Введение

А ты знаешь, что твоё сознание каждое мгновение получает и записывает огромное количество информации? Эта информация поступает через аудиальный – слух, визуальный – зрение и кинестетический – чувства, обоняние и осязание – каналы восприятия. Также огромное количество информации, накопленной твоими предками, хранится в ДНК – родовом сознании. Имея доступ к этим знаниям, ты никогда не будешь задаваться вопросами о своём предназначении, способностях достижения желаемого и выстраивании личных отношений. Открытая книга даст тебе простые в применении, но очень мощные техники на любой случай жизни, которые позволят получить ответы на все волнующие тебя вопросы. Тебе больше не понадобятся учителя и духовные наставники, ведь твоё сознание станет для тебя источником скрытой мудрости и силы. Ты выйдешь из тьмы неведения в свет ясности, и это состояние станет для тебя путеводной звездой. Каждое твоё действие будет осознанным, а мысль целостной. Ты сможешь открыться миру, а мир откроется тебе. И всё это без использования запрещённых веществ и десятилетий,

проведенных в аскезе. Единственное условие – это здоровая психика, так как приведённые ниже инструменты категорически запрещены людям с психическими заболеваниями. Если данное условие тобой соблюдено, то можешь сразу же приступить к практике.

# Глава 1

## **Твоё сознание знает, как жить правильно. Поговори с ним!**

Первое упражнение весьма простое, и ты можешь его сделать прямо сейчас, так как оно не требует особых условий и подготовки. Достаточно раз десять сделать резкий вдох через нос и медленный выдох ртом, чтобы успокоиться. Произнеси вслух или про себя: «зелёный» и позволь голове свободно вращаться. Не надо ей помогать и прикладывать дополнительных усилий: она сама всё сделает. А сделает она вот что: начнёт вращать глазами, произвольно двигаться в разные стороны и останавливаться, когда взгляд сфокусируется на нужном цвете. Потом она будет дальше искать названную цель и опять замрёт, отыскав необходимое. Дальше ты можешь выбрать другой цвет: красный, желтый, синий – любой, который придёт в голову, и повторить упражнение еще раз.

Казалось бы, такое простое действие, но оно покажет, как сознание способно само находить желаемое. И это работает не только с цветом. Например, ты можешь произнести: «успех», «предназначение», «вторая половинка», «здо-

ровье». Научиться понимать своё сознание, задавать вопросы и получать ответы – вот дар, который ты получишь, прочитав эту книгу до конца.

# Аспекты сознания

Есть сознания, которые нас окружают – это коллективное сознание и сознание реальности.

Сознание реальности – это база данных, в которой есть полная информация о мироустройстве.

Коллективное сознание – это вектор, направление, заданное для каждого живого существа, чтобы сохранить мировой баланс.

Также есть индивидуальное сознание – это информация, накопленная предками и отдельным живым существом на протяжении этой жизни.

Индивидуальное сознание имеет восемь основных уровней. Первые четыре из них направлены на самопознание, четыре других – на реализацию своего родового потенциала.

Предназначение. На этом уровне находятся знания о твоём месте в этом мире.

Любовь. Здесь хранится информация о твоей гармоничной модели взаимодействия с окружающим пространством.

Сила – уровень эффективного распределения имеющихся ресурсов.

Самодостаточность – правильное удовлетворение своих потребностей.

Духовное пробуждение – инструменты, позволяющие получать знание, записанное в сознании реальности.



Доверие – инструменты взаимодействия с коллективным сознанием.

Красота – видение целостной картины мироздания.

Благородство – родовой потенциал, предназначенный для служения миру.

Можно долго рассказывать про все уровни и подуровни, но основное предназначение этой книги – открыть доступ к твоему потенциалу, научить самостоятельно получать необходимую информацию. Прочитав остальные страницы, ты станешь сам себе духовным мастером, поэтому идём дальше.

# Преграды сознания

Представь, что индивидуальное сознание – это восьмиэтажный дом. На каждом этаже находится по две двери. За каждой дверью – библиотека, в которой хранится огромное количество книг. В книгах записана информация, накопленная тобой и твоими предками. Обладаешь ли ты полностью этими бесценными опытом и знаниями?

Раз ты читаешь эту книгу, значит они пока скрыты от тебя. Хотя изначально, при рождении, ты имел все ключи, к каждой двери, за которой хранится полная база знаний, накопленная твоим сознанием. Почему они были утеряны? Причиной послужили запреты, которые на тебя были наложены в детстве, в основном, родителями, на этапе твоего знакомства с окружающим миром и самопознания. Перед тобой ставили выбор: добрый или злой, умный или глупый, сильный или слабый, бедный или богатый... Тебе пришлось выбрать только одну из дверей, а другую запечатать и выставить стража, который каждый раз напоминает, почему не стоит её открывать. Но так ли это верно – воспринимать себя и мир с полужакрытыми глазами? К чему приводит неведение? Насколько безопасно управлять автомобилем, у которого заклинило тормоза, руль свободно поворачивается только в одну сторону, два колеса спущены, а двигатель работает только в половину своей мощности? Как далеко ты уедешь на таком авто?

Я думаю, что подобное движение будет требовать огромного количества времени и ресурсов и комфортным его не назовешь. То же самое происходит с течением твоей жизни, если некоторые аспекты сознания заблокированы. Движение становится небезопасным или отсутствует вовсе. Именно поэтому так важно читать своё сознание, как открытую книгу, обретая целостное восприятие себя и мира.

Поэтому сейчас я расскажу, как ты можешь общаться с ним, чтобы начать самостоятельно получать всю необходимую информацию.

# Техники уровня самопознания

Как я уже сказал, у сознания есть несколько каналов восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Через них оно способно не только получать информацию, но и передавать.

Для себя ты сможешь выбрать тот канал, который у тебя наиболее развит. Определить это можно экспериментальным способом: попробоваться каждую технику и начать использовать ту, которая больше понравится. Либо через наблюдение, а именно через анализ своей манеры общения с окружающим миром. Если при обмене информацией ты чаще используешь такие слова как: мне надо услышать, расскажи мне, о чём это говорит и подобные им, то у тебя более развит аудиальный канал. Если для тебя важнее увидеть, а значит визуальный канал более мощный, то в твоём лексиконе будут чаще встречаться словосочетания: покажи, мне надо это увидеть, обрисуй, как ты это видишь. Ну а если тебе важнее прочувствовать, прикоснуться, прожить, то используй кинестетический канал восприятия.

Опять же, не всегда тот канал, который ты используешь в повседневности, будет наиболее развит. Может так случиться, что тобой блокируется наиболее мощный канал из-за наложенных ограничений, таких как: запрет на чувства, нежелание никого слушать, страх увидеть правду и т.д. Вычленять

и убирать их ты научишься позже, а сейчас перейдём к общению с сознанием.

# Почувствуй, как жить правильно

На каждую практику желательно настроиться. Для этого можно выполнить дыхательную технику, которую я описал выше, принять теплый душ, надеть специальную чистую одежду, удобно сесть или лечь, зажечь свечу или включить расслабляющую музыку. Можно сделать всё вышеперечисленное или же подобрать свои способы настройки. Это необходимо, чтобы успокоиться и переключить своё внимание с бытовых, повседневных дел на практику. Также стоит понимать, что задача данной книги – не ограничить твою индивидуальность жёсткими рамками и инструкциями, а лишь дать общие рекомендации, от которых ты сможешь оттолкнуться, чтобы самостоятельно воспарить над своим невежеством. А уже в полёте проявится картина твоего уникального взаимодействия с источником собственной мудрости.

Общение стоит начать с вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет», так как они возникают чаще всего. Только в течение одного дня ты неоднократно стоишь перед выбором: сделать или нет, сказать или промолчать, купить или отказаться. Поэтому очень важно научиться получать правильные ответы, чтобы избежать в дальнейшем разочарования из-за неправильно сделанного выбора.

Начать общение с сознанием стоит с прямых вопросов: «Сознание, покажи, как ты отвечаешь ДА. Сознание, пока-

жи, как ты отвечаешь НЕТ».

Дальше стоит наблюдать за ощущениями, изменениями в теле. Например, на «ДА» может появиться тепло в животе, а на «НЕТ» – холод, озноб. На «ДА» возможно ощущение расширения грудной клетки, на «НЕТ» – сжатие. При ответе «ДА» может наступить расслабление, наслаждение, а при ответе «НЕТ» – страх, напряжение. Сознание может общаться по-разному, поэтому постарайтесь определить именно свой, уникальный язык тела. Иногда моё тело отвечает кивком головы на ДА, мотанием в разные стороны на НЕТ. Вариантов огромное количество, но определив единожды, ты получишь мощного союзника на всю жизнь. И самое приятное в данной технике, что её можно использовать всегда и везде: в метро, на работе, в магазине, за рулём. Везде, где понадобится мудрость твоего сознания. Она не требует особой подготовки и дополнительных инструментов.

Как только ты определишься с языком своего тела, ты можешь приступить к применению полученного опыта. Лучше задавать вопросы, на которые ты знаешь ответ, и чтобы ответ был однозначным. Например: возраст (мне ... лет?), пол (я мужчина(женщина)?), телосложение (у меня два глаза (две руки)?) и т.д. Чем более короткий и чёткий вопрос, тем более точным будет ответ. Практикуйся, тренируйся и скоро язык твоего тела станет мощным, а сознание сможет в любой момент помочь тебе избежать ненужных ошибок.

Ну, а мы идём дальше.

# Начни слушать и произносить истину

Сознание способно отвечать не только через кинестетический канал восприятия, но и через аудиальный. Здесь можно использовать два инструмента: внешний и внутренний голос.

На начальных этапах также желательны подготовительные процедуры, описанные выше, чтобы настроиться на предстоящую практику.

Чтобы получить ответ через внешний голос, тебе надо услышать разницу между ответами ДА и НЕТ. Для этого произнеси вслух или про себя: «Сознание, произнеси ответ ДА». Затем позволь рту самому сказать эти две заветные буквы. Твоя задача слушать тембр, громкость звука, его силу. Когда это будет сделано, произнеси так же вслух или про себя: «Сознание, произнеси ответ НЕТ» и проведи тот же анализ. Для кого-то самым сложным в этой технике окажется позволить рту самому произнести ответы. Ты можешь подумать, что это невозможно, так как давно отвык наблюдать своё сознание со стороны. Ты считаешь, что это ты открываешь рот, ты говоришь и произносишь слова. Но это не так. Эти процессы никогда тобою не управлялись так же, как и сердцебиение, дыхание, моргание. Каждое мгновение твоей жизни сознание управляет всеми этими процессами. Даже тогда, когда тебя ещё не существовало, оно уже было и



применяло родовые знания жизни и смерти, а также накапливало новые, о том мире, в котором оказалось. Ты сформировался в возрасте пяти лет и начал оказывать влияние на течение жизни. До этого же всецело властвовало, начиная с утробы матери, сознание. Но об этом позже, в конце этой короткой, но важной книги.

Когда ответ будет услышан и наблюдения сделаны, ты сможешь применять полученный опыт не только в вопросах, на которых можно ответить ДА или НЕТ, но и в простом общении с человеком или во время внутреннего диалога. Тебе будет достаточно наложить полученные знания на те слова, которые звучат.

Например, заметив во время практики, что при положительном ответе голос становится сильным, более ярким и уверенным, во время диалога ты можешь определить верность произносимого. В словосочетаниях: «я тебя люблю», «мне хочется купить эту булку», «мне нравится моя работа» ты начнёшь слышать истину, стоящую за этими словами. Если голос раскрыт, мощный, свободный, то ты говоришь правду. Если эти слова будут окрашены нотками отрицательного ответа, например, голос проседает, становится слабым, визжащим, дрожащим, то ты обманываешь себя и окружающих.

Эти знания можно применять не только при общении с кем-то, но и просто вслух или про себя озвучивая различные варианты ответа.

Например: «Сознание, мне надо купить себе ... (подставь

различные варианты)». Единственное, надо формулировать предложение в утвердительной форме. Наблюдая за изменениями в интонации, ты увидишь, что же именно тебе рекомендует твой внутренний мудрец.

# Начни видеть свой путь

Как ты уже знаешь, существует три канала восприятия: аудиальный, кинестетический и визуальный. Как получать информацию с помощью двух из них, было написано выше, а теперь ты сможешь узнать, как визуальный канал способен дать тебе ответы на твои вопросы.

Как и с аудиальным каналом, можно использовать потоки информации из внутреннего и внешнего источника. Для того, чтобы использовать внутреннее пространство, надо закрыть глаза и произнести: «Здесь и сейчас, я прошу своё сознание показать мне, как будет выглядеть положительный ответ». Формулировку можешь использовать любую, которая будет ближе твоей индивидуальности, это только пример. Затем, в темноте закрытых глаз, ты увидишь ответ сознания. Это может быть слово ДА или НЕТ. Может быть какой-то узор, пульсация, пятно света или цветовое поле. Также это может быть образ человека, животного, другого существа, которое кланяется, кивает или использует другой жест. Как именно ответит сознание, зависит исключительно от твоего мировосприятия.

Теперь сделай то же самое, но уже определяя образ отрицательного ответа. Запомни это, так как в дальнейшем это будет твой уникальный инструмент, дарующий ответы на любые вопросы.

Чтобы использовать визуальный канал во внешнем мире, тебе понадобится картинка или предмет, ассоциирующийся с поставленным вопросом. Например, это могут быть две статуэтки. Одна будет символизировать положительный ответ, другая, соответственно, отрицательный. И когда у тебя будет возникать вопрос, ты сможешь обратиться к сознанию, задать вопрос вслух или про себя и пронаблюдать ответы. Как и до этого, сначала желательно спросить, как выглядит ответ ДА и как выглядит ответ НЕТ. Например, это может быть фокусировка внимания на одном из предметов – при положительном ответе, а при отрицательном – на другом. Кроме того, один из предметов может быть более насыщенным в восприятии, другой – более блёклым. Найти эти предметы ты можешь, используя первое упражнение. Просто спроси: «Сознание, какой из предметов соответствует ответу ДА?» И позволь голове повернуться в нужную сторону, глазам сфокусироваться, телу встать и взять необходимый артефакт. Потом то же самое нужно сделать для ответа НЕТ. Как вариант, тебе может просто прийти мысленный образ этих предметов или прозвучит голос в голове с их названием.

В моменте выбора между несколькими предметами, например, в магазине, интернете или журнале, ты можешь сначала узнать, как твоё сознание обозначит правильный выбор, а как ложный, и потом, перебирая предоставленные варианты, выбрать то, что будет для тебя правильно. Например, в магазине ты стоишь в хлебном отделе, и не знаешь, что ку-

пить. Просишь сознание обозначить нужный вариант, и твоя голова повернётся в верном направлении, взгляд зацепится за нужный вариант, а руки сами потянутся его взять.

Как я уже говорил, универсального подхода не существует, для каждого он будет индивидуален, и выяснить свой можно лишь опытным путём. Подготовительные действия, особенно на начальном этапе, помогут сделать взаимодействие с сознанием максимально осознанным. Принять душ и одеть специальную одежду для практик не всегда получится, но вот использовать дыхание, о котором я рассказывал в начале книги, можно при любых обстоятельствах. В дальнейшем, конечно, в этом не будет необходимости, но поначалу это сильно улучшит результат практик.

Итак, с этим, я думаю, мы разобрались, так что можем смело идти дальше. В следующем разделе я расскажу, как можно использовать вспомогательные инструменты, сильно расширяющие возможности общения с сознанием.

# Работа с маятником

Маятник – это инструмент, который позволяет получать не только однозначные ответы ДА или НЕТ, но также узнавать у сознания имена, названия, местоположения, цифры. Этот артефакт представляет из себя груз, подвешенный на верёвочке. Его можно приобрести в магазине или сделать самому. Его удобно носить с собой в кармане и использовать, когда в этом есть необходимость. Где купить или как его сделать, я рассказывать не буду. Эту информацию ты сможешь легко найти в интернете или других книгах. Здесь я расскажу, как с его помощью получить подсказки от сознания.

Перейдём к практике.

На работу с маятником стоит настроиться. Возьми его в руку за верёвку, удерживая большим, указательным и средним пальцем так, чтобы он висел свободно. Кто-то его держит на уровне сердца, кто-то на уровне живота, но, чтобы маятник работал корректно, лучше выяснить самостоятельно, где должен располагаться груз. Для этого ты можешь использовать любую из вышеприведённых техник, спросив об этом сознание. Если будешь узнавать через кинестетику, то ответ может быть ощущением в теле: теплом, расширением, наслаждением. Если через визуализацию – может прийти образ, либо маятник подсветится или обретёт более резкую картинку в правильном положении. Если через аудиальный

канал, то либо придет слово, либо ты можешь начать перечислять различные положения – грудь, живот, пах, колени – и по голосу определить нужное расположение.

Теперь начинай работать. Спроси своё сознание: «Каким образом ты будешь отвечать мне положительно?» И смотри за движением маятника. Обычно принято считать, что вращение по часовой стрелке значит «ДА», против часовой – «НЕТ», качание вперед-назад или влево-право – «сформулируй вопрос по-другому». Но, узнав с самого начала у своего сознания, как именно ему удобно общаться через этот инструмент, ты сможешь избежать недопонимания в дальнейшем.

Поначалу можешь поработать только над вопросами, ответ на которые будет ДА или НЕТ. Чтобы выстроить полное взаимопонимание, используй вопросы, на которые ответ однозначен. Когда будешь готов – опять же, узнать это ты можешь у своего сознания – можешь расширить своё взаимодействие.

Для этого понадобится лист бумаги, на котором по кругу или в строчку написаны буквы или цифры. Задавай вопрос, ответом на который будет слово или набор цифр. Например, дата, номер телефона, возраст, имя, название. Но узнавать стоит по одному символу. Например, первая буква имени, потом вторая буква имени и т.д. Если буквы и цифры написаны по кругу, то маятник будет отклоняться в их сторону. Если написаны в строчку, то он будет крутиться в

определённом направлении над нужной буквой или цифрой или отклоняться в их сторону. Чтобы выяснить, как именно в твоём случае поведет себя этот инструмент, стоит узнать об этом заранее. Для этого задай вопрос: «Сознание, покажи мне, как ты будешь показывать нужную букву (цифру)». Отточив это умение, ты сильно расширишь свои возможности в получении информации. Они будут ограничиваться только полётом твоей фантазии. Знай, что инструментом может выступать всё, что угодно: набор камней, карты таро, страницы книги, хоть птицы в небе. Сознание готово доносить тебе информацию любым удобным для тебя способом. Надо лишь выяснить, что именно означает тот или иной предмет, их сочетание и расположение относительно друг друга. Ты всегда это можешь сделать самостоятельно, используя техники из этой книги. Самое главное – открыть для себя возможность получения информации, и для этого у тебя уже есть все необходимое. В следующем разделе будет рассказано, как можно пообщаться со своим сознанием напрямую, чтобы почувствовать на себе его силу и мощь, поэтому не будем задерживаться и проследуем дальше.



# Напиши письмо своему наставнику

Чтобы писать письмо, как и при общении с обычным человеком, нам потребуется лист бумаги и карандаш. Положи лист бумаги перед собой. Возьми пишущий предмет и произнеси вслух или про себя: «Сознание, напиши ответ ДА». И просто позволь руке это сделать. Затем, пусть твоё сознание напишет ответ НЕТ. Уже на этой стадии проявятся внутренние ограничения, которые не позволяют твоей истинной природе свободно проявляться. Ты сможешь увидеть ворох мыслей и сомнений, которые будут возникать в твоей голове. Именно они и являются теми самыми стражами, которые лишают тебя ясности ума. Чтобы их разогнать, используй дыхательную практику, описанную выше. На время это поможет. Когда все-таки преграды немного ослабнут, твоё сознание сможет написать то, что ты просишь.

Как дальше использовать этот навык, ты уже знаешь из предыдущего опыта. Но самое интересное начинается дальше. Твоё сознание способно не только писать ДА или НЕТ. Оно способно писать целыми словами, предложениями и даже книгами. Например, «открытая книга» именно таким образом и писалась. Но для этого надо освободиться от внутренних преград, которые не позволяют находиться в длительной или постоянной осознанности – состоянии слияния со своим сознанием. Это состояние ещё принято называть

ПОТОКОМ. К нему ты и сможешь прикоснуться, сделав практику из следующего раздела.

# Стань своим сознанием

Итак, давай знакомиться с внутренним источником жизни, силы и мудрости ближе. Для этого тебе потребуются два стула. На один сядешь ты, а на другой «посадишь» сознание. В очередной раз напомним: используй расслабляющее дыхание. Это позволит глубже погрузиться в практику.

Начнём.

Сядь на один из стульев, второй поставь перед собой так, как будто ты планируешь брать интервью. Подыши, расслабься. Теперь произнеси вслух или про себя: «На этом стуле сижу Я, напротив сидит моё сознание». Повторяй эту фразу не торопясь, осознавая каждое слово, пока не появится ощущение, что из облака мыслей твоё восприятие перенеслось в тело. Твоё внимание переключится, и ты начнёшь ощущать свои руки, спину, плечи, дыхание. Когда это восприятие станет стабильным, ты можешь задавать свои вопросы. Например, для начала, можешь спросить: «Как меня зовут?» Задав вопрос, пересядь на другой стул, где «сидит» твоё сознание, которое знает всё о тебе и твоей жизни.

Пересев, ты почувствуешь, что твое внутреннее состояние изменилось. Спина может выпрямиться или согнуться, тело расслабиться или напрячься, внимание рассеяться или наоборот сконцентрироваться. Ты с лёгкостью заметишь эту трансформацию, так как она будет слишком очевидна. Это и

будет состояние твоего сознания – мощь, уверенность, осознанность, спокойствие. Конечно, это только приоткрытие двери, но уже большой шаг к примирению со своим создателем.



Теперь позволь ему ответить. Для этого ничего не делай. Максимально ничего. Конечно, это не так легко, как кажется. Состояние ничегонеделания – это и есть медитация, о которой многие говорят. Собственно, само слово meditation именно это и означает. Попытка напрячься или расслабиться, визуализация образов или «опустошение головы», проговаривание аффирмаций или остановка мыслей – это уже практика, а не медитация. Даже попытка медитации, это уже не медитация. Есть очень тонкая, еле уловимая грань, между ничегонеделанием и практикой ничегонеделания. Поэтому не стоит стараться медитировать. К этому состоянию невозможно прийти через ПРАКТИКУ медитации. При этом ничегонеделание – это не безделье. Это полное восприятие и свободное взаимодействие с внешним и внутренним миром. Это отсутствие ложных ограничений. Это свобода действия и бездействия. Это неделание ложного и растворение в истинном. Это полная осознанность. Но она способна тебя посетить и даже овладеть тобой на постоянной основе, только при освобождении сознания от преград. Этим мы займемся в следующей главе, а пока вернёмся к практике, чтобы частично прикоснуться к этому величию.

Когда ты задашь вопрос и пересядешь на другой стул, сознание само погрузит тебя в состояние ничегонеделания. Оно приложит к этому все необходимые усилия, ведь в вашем общении заинтересованы оба собеседника: ты и оно. И не ясно, кто ждал этого больше. Поэтому изменение состояния неизбежно.

Получив ответ, пересядь обратно на свой стул. Снова спокойно подыши, настройся на процесс и задай следующий вопрос.

Поначалу могут быть сомнения, страх и даже лёгкая паника. Особенно, когда, пересев на стул «сознания», ты почувствуешь, что якобы кто-то другой дает ответы на волнующие тебя вопросы. Эти страхи и сомнения и есть те самые камни преткновения, которые не позволяют тебе жить осознанно. Принимать истину и отсеивать ложь. Постоянно пребывать в настоящем моменте, полностью принимая происходящее. Они идут из детства. Из выбора, перед которым поставили доверчивого ребёнка. Ему пришлось выстроить преграды между собой и сознанием. Отказаться от целостного восприятия, в пользу повсеместной ограниченности. Лишиться владения целым миром и довольствоваться его крупицами. Нет необходимости подробно рассматривать эту тему. Каждый сам знает, чего он избегает, чего ему не хватает для наполненной жизни. Это и материальные, и духовные блага. Чтобы начать использовать все свои ресурсы и возможности, от ограничений нужно освободиться. Именно об

этом и пойдёт разговор в следующей главе.

# Глава 2

## Обнаружение преград

Как, когда и при каких обстоятельствах был сделан выбор в пользу ограничения своей жизни, ты сможешь узнать у своего сознания, используя техники, описанные выше. В этом разделе я дам несколько способов, которые позволят тебе увидеть наличие этих преград, и расскажу, как от них можно освободиться.

# Ты всегда видишь свои преграды

Первую практику ты можешь делать самостоятельно. Она основана на системе зеркальности. Чтобы ею воспользоваться, надо принять истину: все, что ты видишь в людях – это то, что есть в тебе. Если тебе что-то не нравится в человеке – это то, что ты не принимаешь в себе. Если что-то вызывает восхищение – это то, что ты в себе одобряешь. А точнее в своём сознании. Отталкиваясь от этой аксиомы, ты можешь составить список тех преград, которые лишают тебя связи с источником твоей мудрости. Ведь если ты хочешь стать частью великого, то пора перестать мыслить рамками и границами. Как невозможно войти в комнату, стоя на пороге, точно так же невозможно слиться с сознанием, не принимая его грани. Достаточно одной преграды, чтобы остаться при входе и со стороны наблюдать за течением жизни, не являясь её полноценным участником. С этим сталкивается каждый, кто не согласен с миром. Ведь отторжение внешнего означает отторжение внутреннего. А так как твоё сознание – это не что иное, как аспект коллективного сознания, а оно в свою очередь является частью сознания реальности, то, отрицая свою природу, ты отрицаешь весь мир. Ведь нижнее есть отражение верхнего, и наоборот. Всё в мире едино и разделено лишь иллюзорными преградами. Полное примирение с природой своего сознания даёт понимание этого. Но пока су-



ществуют преграды, есть мнимое ощущение разделённости. Убедиться, что это не так, можно с помощью принятия принципа зеркальности. Найди в другом то, что отвергаешь в себе, освободись от преграды, и ты увидишь ваше единство. Про освобождение ты узнаешь чуть позже, а пока я дам тебе вторую практику.

## Ощути своё доверие миру

Для второй практики понадобится партнёр. С его помощью ты сможешь погрузиться в те страхи, которые не позволяют довериться своему сознанию. Для этого достаточно выйти на улицу, желательно, чтобы она была оживленная. Глаза надо закрыть или завязать. Свою руку дать партнёру и пусть он станет твоим поводырем. Погуляй так в течение часа и ты увидишь, как буря эмоций будет накатывать и мешать открытому восприятию мира. Постоянно будут возникать иллюзии, начиная от недоверия своему проводнику и заканчивая страхами перед миром и неизвестностью. Но с этим необходимо столкнуться, чтобы ощутить то, о чём ведётся разговор в этой книге. Практику можно делать постоянно, чтобы напоминать себе, от чего стоит освободиться. Также с её помощью можно отслеживать результат проделанной работы по освобождению от преград. А как от них освободиться, ты узнаешь в следующем разделе.

# Обретение свободы

Вот и пришло время открыться миру.

Для начала, чтобы избежать ошибок, которые могут тебе навредить, я расскажу, как делать не стоит. Абсурд, но это самый распространенный способ работы с внутренними преградами. Так называемое «проживание» – метод погружения в негативную эмоцию с целью дальнейшего освобождения от неё. Но наша психика так не работает. Усиливая внутреннюю боль, ты действительно через какое-то время почувствуешь облегчение. Но это временный эффект, который несёт негативные последствия.

К примеру, профессиональные фотографы используют хитрость: в начале мероприятия они просто ходят и «бьют» вспышкой в глаза, работая как раздражающий фактор. Через какое-то время гости перестают их замечать, и фотографии получаются более естественными. Ведь наша психика, если не способна избавиться от раздражителя, просто закрывается от него. Например, если ты пойдёшь в клуб, где играет громкая музыка, то сначала тебе надо будет перекрикивать внешние звуки, чтобы общаться со своими друзьями. Но вот чудо: позже понимать собеседников станет комфортно при обычной громкости речи, хотя внешний шум не изменится. Почему так происходит? Потому что психика частично заблокировала раздражитель, в данном случае музы-

ку и чужие голоса. То же самое происходит при «проживании» негативных эмоций. Есть огромная вероятность, что через какое-то время сработает защитный механизм, и внутренняя боль просто перестанет тобою восприниматься. А ты ошибочно решишь, что она ушла.

Вторая ловушка при «проживании» негативного опыта – это повышение болевого порога. Этот результат ничем не лучше. Вместо освобождения ты просто сможешь вынести больше боли. И когда в следующий раз ты окажешься в ситуации, где раньше срабатывала преграда, например, мешающая проявлению любви, отстаиванию своей позиции, принятию денежного вознаграждения, то она все равно сработает, но намного позже, и отодвинуть её еще дальше в следующий раз будет сложнее.

Единственный верный способ открыться сознанию и миру – это понимание причинно-следственных связей. Только когда ты поймёшь, почему та или иная преграда возникла, и чего она лишает тебя, ты позволишь сознанию освободиться от неё. И именно позволишь, а не освободишься. Потому что самостоятельно этого не сделать. Нужно влияние со стороны. Да и личность не позволит освободиться от барьеров, которые она выстраивала годами. Ведь личность – это и есть ограничения, которые выставлены на разных этажах твоего сознания. Именно она лишает тебя доступа к коллективному сознанию, выстраивая личные границы. Она устанавливает свой интерес вразрез с коллективной потребностью.

Не стоит путать личность и индивидуальность. Личность – это набор преград. Индивидуальность – это набор возможностей. Это дар, которым обладает твоё сознание. Тот потенциал, который нужен миру. Та миссия, ради которой мы рождаемся и умираем.

Как только появляются преграды от собственного сознания, коллективного, и сознания реальности, человек становится личностью. Как только принимаются вышеперечисленные сознания, человек становится индивидуальностью. Если привести пример с часами, то личность – это шестерёнка, которая лишилась зубьев, чтобы работать из своих эгоистичных побуждений. Индивидуальность – это шестерёнка, которая занимает свое истинное, уникальное место, являясь частью огромного механизма – сознания реальности.

Чтобы сознание реальности работало, как швейцарские часы, шестерёнки, которые решили стать личностями, «обрабатываются» миром. А именно – создаются корректирующие события, так называемые «жизненные уроки». Они продолжаются до тех пор, пока не восстановятся недостающие «зубья». Когда зубья восстанавливаются, как писалось в начале книги, человек с уровня самопознания переходит на уровень мастера. Занимает своё уникальное место. Начинает реализовывать свой родовой потенциал. Обретает предназначение. Именно поэтому так важно освободиться от личных границ и стать частью великого. Как это сделать, ты узнаешь в следующем разделе.

# Освобождение

Чтобы освободиться от преград, сначала их надо определить. И здесь как раз тебе помогут практики, приведённые выше.

Зеркальная система: начни записывать то, что тебе не нравится в других людях. Например: жестокость, женственность, бедность, богатство, чёрствость, нежность, скупость, щедрость. Отслеживай, в какие моменты твоё тело сжимается или излишне напрягается, когда чьи-то слова режут слух или тебе не нравятся происходящие события. И начинай с этим работать. Осознай: то, что ты отвергаешь, есть в тебе. Начни это в себе искать. Когда найдёшь – прими. Для этого надо полюбить то качество, которое раньше отвергалось. Чтобы это сделать искренне, необходимо понять пользу, которую оно несёт, и какой вред приносит его отсутствие. Например, возьмем скупость. Её отсутствие ведёт к расточительности: времени, энергии, денег. Щедрость. При отрицании этого качества, человек становится замкнут, недоверчив, нелюдим. И так с каждым качеством, которое ты определишь. Если сложно дать описание, то можно воспользоваться поисковыми системами, вбив запрос: «значение слова ... (подставь качество)». Часто мы не принимаем какое-то качество просто потому, что не понимаем его истинного значения. И даже не догадываемся об этом: слово-то знакомое,

мы используем его постоянно. Но знать слово и осознавать его – это не одно и то же. Например, многие знают слово «любовь», но дать ему точное определение не смогут. И так же с другими словами. Но сейчас не об этом. Главное – запомни: если не сможешь дать описание качества неоднокоренными синонимами, то используй интернет, благо, он сейчас есть почти у каждого. Ну, или толковые словари, если нет доступа во «всемирную паутину».

Когда аналитическая работа будет выполнена, надо обратиться к своему сознанию, чтобы оно освободило тебя от вычисленной преграды. Для этого просто проговаривай аффирмацию, осознавая каждое слово: «Здесь и сейчас я даю полное разрешение своему сознанию отныне и навсегда освободиться от моей преграды (подставь название преграды, например: скупость, щедрость, любовь, отторжение)». Не забывай выполнить дыхательное упражнение перед этой работой.

После этого сознание начнёт процесс освобождения. Поначалу это может занимать не один день и даже месяц, так как оно ещё не обладает должным потенциалом. Но со временем процесс освобождения будет происходить за пару часов.

После освобождения на уровне сознания последует перестройка на уровне жизни и тела. Начнёт проявляться качество, которое раньше блокировалось. Например, если взять грубость, то ты сможешь отстаивать свои границы. Если неж-

ность, то проявится чувственность. Так же и тело начнёт перестраиваться: напрягаться, где было слишком расслабленным, расслабляться, в излишне напряжённых местах. Поначалу это может вводить в ступор, так как это совсем новое состояние, новое общение с миром, новая жизнь. И это может тормозить процесс. Поэтому придётся неоднократно возвращаться к началу разговора с сознанием, повторному осмыслению закрытого аспекта и проговариванию аффирмации.

Определить преграды можно не только через зеркальность, но и через практики, данные в первой главе. Ведь теперь ты знаешь, как можно общаться со своим сознанием, и поэтому сможешь получить ответы на все свои вопросы.

Если твое сознание захочет поддержки более мощного инструмента по освобождению от внутренних преград, чтобы сэкономить своё время, энергию и другие ресурсы, оно может обратиться напрямую к моему сознанию. О том, как это сделать, ты можешь узнать у меня лично. А сейчас давай прощаться.



# Заключение

Благодарю за прочтение книги. Моё сознание специально не стало выкладывать огромное количество информации и давать тебе ответы на все твои вопросы. Основная задача этой книги – научить тебя самостоятельно получать ответы, показать преграды, лишаящие тебя целого мира, и дать способы освобождения от них. Как говорится, дай человеку рыбу, и он будет сыт один день, а дай удочку – и он прокормит себя и свою семью всю оставшуюся жизнь. Концепция «открытой книги», как уже стало понятно – это удочка. Но ты можешь задать мне любые свои вопросы через сайт, указанный ниже. Я всегда открыт новым знакомствам и плодотворному сотрудничеству. Самой же лучшей благодарностью и знаком одобрения станет твоё желание оставить положительный отзыв и поделиться этой книгой со своими друзьями и подписчиками. До новых встреч!

**Санкт-Петербург 2023 год.**

**Сайт для общения с автором [VKotenev.ru](http://VKotenev.ru)**