

ностью отпускает. Благодаря проявляющемуся в вас негативу вы осуществляете проработку своей личности, своего я и выходите на существенно более высокий и мощный уровень духовной трансформации. Сделайте всё возможное для того, чтобы не пытаться уходить в дуальность, думая, что, если вы испытываете плохую эмоцию, значит что-то пошло не так, а если вы испытываете хорошую эмоцию, значит всё отлично. Работая со своими состояниями, помните про зацепки и осваивайте расшифровку.

Расшифровка — это осознание правильных выводов из ситуации через задавание себе вопросов, для чего это произошло, чему вас это учит и как в последующем вы будете действовать в подобных ситуациях, для того чтобы быть осознанным, трансформироваться и выходить на более высокий уровень.

Вспомните все эпизоды в вашей жизни, которые вызвали негативные эмоции и постарайтесь правильно расшифровать эти ситуации, извлекая и принимая мудрость уроков. Если возникнет боль, проживите и ощутите ее, не сбрасывайте ответственность на других. В итоге вы осознаете, что эта боль не имела никакой причины кроме того, что ваше эго пыталось уйти в жалость к себе, привлечь к себе внимание, создать ситуацию, чтобы сдаться, уйти в каприз, почувствовать себя слабым, никчемным, ни на что не способным, — всё это, как правило, истинные причины, по которым у вас возникают негативные эмоции.

## 1.7. Истинный мотив души

Истинный мотив — это осознание того, что действие было создано вашей душой, а не вашим умом, не внешними воздействиями и уж тем более не состоянием алкогольного или наркотического опьянения. Истинный мотив —

это способность делать то, что на самом деле требует ваша душа, быть настоящим, жить той жизнью, которой действительно хотите жить вы, способность присутствовать на 100% в мгновении «здесь и сейчас», не задумываясь о прошлом и будущем. Истинный мотив — это природа вашего существа, которая была направлена на реализацию всего своего внутреннего потенциала.

Разберем подробнее это понятие на примере с идеальным жилищем. Представьте, что у вас есть желание, например, приобрести себе дом где-нибудь в лесу. Вы для себя выбираете его исходя из того, чтобы он был из дерева, чтобы в нём был удобный матрас и чтобы окна наверху выводили вас к звездам, за которыми вы могли бы наблюдать, а вокруг дома чтобы было бы много деревьев и бегала собачка, — это ваш истинный мотив.

Такой дом с собачкой вы хотите не потому, что насмотрелись фильмов, где вам прорекламировали подобную картинку, и у вас в голове появилась эта идея, и даже не потому, что родители вам всегда твердили, что дом из дерева с собачкой — это всегда прекрасно. У вас эта идея просто появилась и отстояла свою позицию, потому что вы хотели именно это своей душой. Выбрали вы это для себя не потому, что вы такой гордый человек, который пытается отстаивать свою позицию, вы не маленький капризный ребенок, который просто хочет все делать сам, — это тоже неправильно. Вы человек, который рассматривает разные варианты и идеи, но при этом способен отслеживать то, как его организм реагирует на определенные приобретения и желания.

То же самое касается продуктов. Возьмем пример с питанием в плане истинного мотива. В детстве этот процесс происходит совершенно неосознанно. Пока вы еще находитесь в коляске в подгузниках, вам дают грудное молоко, особо не спрашивая, какой температуры молоко вы предпочитаете. Потом вам дают соску с молоком или смесью, постепенно вводят детское питание. Всякое бывает,

но суть в том, что вас никто не спрашивает, у вас нет выбора, вы употребляете то, что употребляете. Бессознательное питание большинство из нас преследует лет до 15, иногда и до 18, а кого-то и до 30 или даже всю жизнь. Многих из нас заставляли есть всякие супы с хлебом, первое, второе и третье, особо не спрашивая и не предлагая альтернативных вариантов. Нам просто давали то, что нужно есть, и мы это ели. Мы питались, не осознавая, что мы на самом деле хотим.

Так как питание представляет собой очень распространенное явление: мы едим минимум раз в день, а иногда и раз по шесть в день вместе с перекусами. В результате питание становится абсолютно бессознательным. На фоне этого можно разглядеть, что истинный мотив к питанию представляет собой ситуацию, в которой вы в один прекрасный момент попробовали какой-нибудь говяжий суп или откусили кусок мяса и осознали, что вам не нравится его вкус и состояние, которое вы от него испытываете. Этим примером я не агитирую всех переходить на вегетарианство.

Либо, наоборот, вы попали под внушение, когда социум говорит вам, что нужно кушать только фрукты и овощи, потому что всё остальное — вред и кошмар. Под этим внушением вы в течение трёх — пяти лет перешли на веганство или сыроедение и внезапно осознали, что здоровье у вас просто скатилось. На самом деле все эти пять лет вы были под ложным мотивом и под внешним внушением вели такой образ жизни, который ваш организм абсолютно не поддерживает. Наступила расплата за долгие годы неосознанной жизни.

Истинный мотив — это всегда осознанность. Вы реально понимаете, что какой-то продукт вам не нравится, вы не желаете его употреблять. Вам не хочется, чтобы эта еда разложилась на энергию и оказалась внутри вас просто потому, что вы прислушиваетесь к тому, что происходит у вас внутри.

Истинный мотив позволяет вам избавиться от огромного числа проблем, избавляет вас от суеты и бесконечной беготни за тем, что вам на самом деле не нужно. Истинный мотив открывает вам дверь, скажем так, к раю на Земле: даже сталкиваясь с препятствиями, вы преодолеваете их очень легко и быстро. Ваша душа обладает абсолютным, стопроцентным знанием относительно того, что ей надо. Чтобы осознать, что вам действительно нужно, достаточно прислушаться к тому, как организм реагирует на ваши идеи. Ни в коем случае не заставляйте и не обманывайте себя. Истинный мотив также полностью освобождает вас от всех вредных привычек, потому что вредные привычки в любом виде сформированы ложным мотивом.

Я попрошу вас вспомнить пример одного действия, которое было за последние два-три месяца вызвано реально истинным мотивом, на ваш взгляд, по вашим ощущениям. Например, все советовали вам купить трехкомнатную квартиру, а вы поняли, что она вам не нужна, вам достаточно однокомнатной. Вам все говорили, что нужно переезжать в другую страну или город, а вы осознали внутри себя не из-за гордыни или каких-то капризов, что хотите остаться в этом городе, потому что он вам так близок и вы так классно себя в нём ощущаете, и не нужны вам суета и пространство большого города.

Главным критерием того, что ваш мотив был истинным, является то, что, сделав это вызванное им действие, ваш уровень счастья подскакивает на десять, а иногда и на все тридцать процентов. Реализация истинного мотива всегда повышает уровень вашего счастья, улучшает внутреннее состояние и энергию.

## 1.8. Ложный мотив

Наша жизнь представляет собой поток, в котором необходимо осознать себя в моменте «здесь и сейчас» неподвижной точкой, которая просто проживает опыт ощущения, наслаждения и мудрости. Когда вы возвращаетесь к состоянию точки, в вас появляется чувство, на основании которого вы можете родить истинный мотив. Причем не каким-то искусственным способом через какие-либо эмоциональные стимуляции, а просто он рождается сам.

Находясь в состоянии точки, вы фиксируетесь в настоящем и понимаете, что сейчас вам хорошо. Вы созерцаете, наблюдаете, испытываете внутри себя приятную вибрацию. Это значит, что вы поймали точку, то есть вы не в прошлом и не в будущем — вы в настоящем. Эта точка позволяет вам запустить то состояние, которое рождает истинный мотив. Если вы научитесь так жить, то вы, допустим, присев на кончик стула аккуратно с прямой спиной, облокотившись и расслабившись, посидев так две-три минуты или пять, внезапно можете осознать, чего вам хочется, и в ту же секунду приступить к реализации этого. Так каждое новое действие будет рождаться внутри вашей души и реализовываться. Такая жизнь является жизнью на основании истинного мотива.

Так что же такое ложные мотивы и откуда они берутся? Ложные мотивы рождаются в тот момент, когда вы переходите в автоматизм и начинаете что-то по привычке просто делать. У вас есть заготовленный режим на каждый день: вы просыпаетесь, идете в душ, чистите зубы, выходите из дома, едете на работу по одной и той же дороге, паркуете автомобиль или выходите на остановке, добираетесь до места работы, выполняете все свои задачи в том же режиме и превращаетесь в робота.

В таком состоянии могут рождаться еще более ложные мотивы, которые будут представлять собой просто системную программу действий, которую вы делаете без души и не успеваете наслаждаться жизнью. Могут рождаться ситуации, в которых кто-то вам скажет купить какую-нибудь куртку, потому что она классная, или сходить в какой-то магазин, потому что он хороший. По телевизору мельком вы увидите рекламу какого-то средства и, даже сами того не осознав, поймете, что, скорее всего, приобретете именно его. Потом, придя в магазин, вы покупаете это средство, потому что вам телевизор сказал, что оно хорошее.

Или в какой-то ситуации вы натываетесь на видеоролик, в котором множество дизлайков, например. Смотря это видео, вы тоже ставите дизлайк, потому что вам кажется, что он же никому не нравится, и действительно, вы уже через призму того, что вам показали негатив других людей, тоже думаете, что это что-то плохое. Во многих ситуациях вы можете реагировать так же, как реагирует большинство, сами этого не замечая. Это и есть ложные мотивы, это ситуации, в которых вы не видите истину.

Истинный мотив, в отличие от ложного, позволяет вам ощутить, что вы не намерены быть таким, как все. При этом вы не собираетесь выпячивать себя, как-то выпендриваться и показывать себя с лучшей стороны. В истинном мотиве вы готовы быть собой, даже если общество, мир и социум не согласны с вами. Но вы не воюете с ними, а просто сохраняете свою точку зрения.

Ложный мотив также может родиться в следующей ситуации. Допустим, вы познакомились с каким-то человеком, который вам очень понравился. Встречаясь с ним, вы сталкиваетесь с мнением ваших друзей о нем, которые говорят вам, что этот товарищ или девушка — просто кошмар, рассказывая всякие гадости про человека, которого вы выбрали. Вы сиюминутно можете поменять свою точку зрения, даже если на словах вы скажете, что сами знаете, что вам нужно. Но несмотря на то, что вы вроде бы словес-