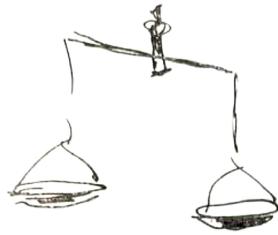


Т Р А К Т А Т

ВНИМАНИЕ И ДИНАМИКА

АЛЕКСАНДР КОРОЛЬ



ISBN 978-9-08-336276-2

AKINFORMATION.COM

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2023

Сейчас передо мной книга «Управлением вниманием».

Я изучаю статистику: на что люди падки, что их привлекает. Так забавно — из всех трех последних моих книг: «Нелюбовь», «Адам и Ева в социуме», «Управление вниманием» последняя покупалась хуже всего, и меньше всего публиковалась в соцсетях. По отзывам, у книги «Управление вниманием» самый низкий рейтинг. Представляете, в ней излагаются основы основ того, благодаря чему я все вижу, все чувствую и не совершаю ошибок. И вот у нее такие низкие рейтинги, но не после прочтения. Люди просто не дотягиваются до нее, что-то внутри их останавливает. Не крадет эта книга внимание. Но, если бы люди прочли ее, они, я уверен, точно сказали бы, что получили огромные и важные ответы на вопросы «Что», «Как» и «Почему», и эта книга им многое объяснила бы. И они сказали бы, что ее необходимо прочесть каждому. Эта книга необходима и полезна, но что-то отталкивает внимание, и человек не хочет ее приобретать.

Можно сделать вывод, что то же самое происходит у вас и во всех других ситуациях. Вашими внутренними чувствами вы не управляете, и не знаете, на чем у вас сосредоточен фокус внимания. Вы думаете, то, что вам хочется и нравится — это ваше личное искреннее внутреннее побуждение. На самом деле это не так. Ваши ложные внутренние чувства взяли верх почти над всем. В жизни, прямо перед носом может оказаться, светлый человек, а вы, в силу своей испорченности... А это зависит как раз от грехов, от образа жизни, от выбора, от фокуса внимания... Вы этого светлого человека, который рядом, не видите, а подпускаете к себе неизвестно кого. А теперь — дальше. Возможно когда-то, когда вы еще не попали под влияние социума, под которое все рано или поздно подпадают... Возможно, когда-то вы любили смотреть какие-то душевные фильмы, в которых есть искренность, правда, справедливость. Но сейчас вы реже это делаете, потому что теперь они не крадут ваше внимание. А раз вы теперь не испытываете тех эмоций, что раньше, значит, теперь вам этого не надо. И вы, получается, от таких искренних фильмов постепенно отворачиваетесь, и этот процесс всегда идет и продолжается. А под ваше притупленное внимание, которое вам кто-то притупляет извне, вам преподносят совсем другой продукт — фильмы и музыка, которые тоже притупленные и поверхностные. И вам это нравится, и кажется, что вам это по душе, потому что вы испытываете

положительные эмоции, и это крадет ваше внимание. Но вы не знаете о том, что этот диапазон внимания задали не вы сами, а кто-то. Сейчас это большая проблема общества. Все извращено и опошлено. У всех сбился ориентир. Все идут, как ослики за морковкой. Только раньше это была настоящая морковка, а теперь все идут за ржавым болтом и продолжают его грызть, потому что он крадет внимание, а морковка – нет.

Что я сейчас вижу? Люди, как зомби из фильмов про Апокалипсис, бьются головами в витрину. Царит какое-то слабоумие, деменция. Люди ничего не видят, не слышат, не понимают и не помнят, что хотят и говорят. У людей возникают какие-то спонтанные эмоции, которым они доверяют, и совершают непостижимые поступки. Это ужасно.

Давайте подумаем, почему книга о внимании не захватила внимания людей. На самом-то деле все очень просто. Когда человек рождается, в нем заложены и грехи, и добродетели, и у каждого – по-своему, в разной пропорции. Наблюдая детей, можно очень отчетливо видеть то, какой путь человек выбирает – грешный или добродетельный. Представьте себе картину. Мы с вами сидим за столом вместе со взрослыми родителями, бабушками и дедушками. Они накладывают нам целые кучи еды, ничего плохого не желая. Нам дают кашу, суп. А нам хочется схватить бутерброд с сыром или колбасой, или начать прямо с пряников или пирожков, которые сделала бабушка, хотя есть еще и салаты, и еще что-то. Не всех тянет к пирожкам, но если тянет, это признак, что в человеке имеется склонность к грехам. Когда он повзрослеет, он больше всего будет хотеть вот этого модненького, крутенького, сладенького. И это можно заметить, глядя на детей. Или – школа. Те родители, в которых меньше этого животного инстинкта, одели тебя в форму. Ты ходишь, как все, и тебя не беспокоит, что это – не круто, не модно. Тебя это не волнует. Так сказали учительница, директор, мама – значит, так надо. А есть дети, которые хотят быть модными, и не носить формы. Это как раз те будущие взрослые, которые подвержены грехам. То есть это происходит у всех нас уже с раннего возраста. И самое интересное, что со временем эти испытания, искушения становятся все сильнее и сильнее. А это все связано со вниманием. И возникает вопрос: куда крадется ваше внимание? Что привлекает ваше внимание? Возьмем старшие классы или институт – что еще происходит?

Я вижу такую картину. Я расспрашивал людей в разных городах и странах. Да, у многих были друзья в детстве во дворе, в школе, на даче. Потом, когда вы пошли в институт, кто-то из них стал модным, то есть грешным. И те из вашего окружения, кто стали такими – модными, грешными, перестали с такими, как вы, как я, общаться, потому что мы не модные. Почему рушатся отношения, и меняется окружение с возрастом, когда вы уже в старших классах или в институте? Потому что те, кто подвержен грехам, начинают выбирать себе модных подруг, модных друзей, желающих иметь модные машины, ходить в бары. И получается, что вот у вас всегда был друг, который мог пойти с вами на рыбалку, позапустить воздушного змея, покопаться с вами в компьютере. А потом – раз, и этот друг не хочет с вами общаться, и вспоминает о вас лишь тогда, когда у него случается беда. Потому что там, в грешном мире, все поверхностно, и он прибегает к вам лишь тогда, когда у него приоткрылось сердце. Потому что только с вами он может быть самим собой, искренним, настоящим. Просто – обычным человеком. Ему хочется с вами пообщаться, потому что вы не даете ему оценок. Ему не стыдно показать свою слабость. Ведь в мире социума нельзя ее показывать, ведь там все великие, все ого-го, какие модные и крутые.

И вот – пересечение двух моих книг. Книга «Нелюбовь» объясняет, что управляет вашим вниманием и как ваше внимание перенаправить. Потому что книга-то не о внимании, а о грехах и добродетелях, и тому, кто грешен, она не нравится. Сначала-то – квадратик розовенький в черном, и написано «Нелюбовь». И люди грешные, падкие на искушения, на все «модненькое», сначала к этой книжке потянулись. Потом, узнав, что в ней – о грехе и добродетели, – «фу-фу-фу, я не при делах». Потому что в мире модном, примитивном, неинтересно про такие вещи говорить. Там всякие сиськи-письки. Модно – одеться во все розовое, посмотреть фильм «Барби» и обсуждать его.

Вернемся к книге «Управление вниманием». В ней рассказывается о том, что вы – и есть это внимание. Ваш дух, ваша душа – это и есть внимание, ступок энергии. Внимание распространяется и реагирует на все через пять органов чувств. И получается, что ваше внимание управляется или направляется через то, что вы слышите, видите, обоняете, осязаете... это все – интересно, конечно. А зависимость? Ключ к тому, как бороться

со своими зависимостями, тоже связан со вниманием. «Шопоголизм» и многое другое связано с вниманием. А что такое – дефицит внимания? А гиперактивность (многим ставят такой диагноз)? Я, конечно, не врач и не психолог, но наблюдал больше десяти лет за таким явлением, как внимание. И, если бы я не знал, что это, если бы я свое внимание не контролировал, то не написал бы так много книг. Ведь представьте, что я сейчас в общепринятом ритме, в котором находится большинство людей. В таком ритме невозможно быть писателем. Ведь, как правило, внимание постоянно рассеяно в шуме. То тебе звонят по телефону, то ты написал кому-то. И, пока ты весь такой, и непонятно о чем со всеми общаешься (а ведь такой диалог трансформирует частоту вибраций, к которым вы подключаете свое внимание)... А люди не знают об этом. Слушают, что угодно, кушают, что угодно, подпускают к себе кого угодно... Знакомая тема?

Книга «Частоты». Ее я не издавал. Я издал книгу «Коридор», но в ней про частоты сказано достаточно много. И получается, что человек, который сейчас под влиянием дурмана соцсетей и новостей, у которого вечно мигают оповещения в телефоне... Кто-то ему поставил «лайк», и все – человека нет. Ведь человек – это внимание. Если бы у него было стопроцентное внимание, он был бы сейчас здесь, со мной. А когда человек во всем этом – он, как бот. Просто сидит рядом с вами такая физическая туша ... но оно не с вами, это существо. Оно где-то там, где крадется его внимание.

Сейчас огромное количество семей жалуется на то, что они не чувствуют внимания своего партнера, и именно по этой причине. Множество работодателей, начальников ругают сотрудников, потому что внимание их украдено. Словно это внимание ушло куда-то, и человека в этой реальности нет. Он будто на автопилоте, на ином плане. И этот человек напишет книгу? Нет, не сможет. Его будет от всего трясти, все отвлекать. Он все равно захочет зайти в телефон и кому-то позвонить, или ему кто-то позвонит. Если он телефон отключит, ему понадобится выпить или покурить, или еще каких-нибудь гадостей, чтобы себя заглушить. Или он захочет выйти в туалет, вынести мусор. Это оттого, что внимание привыкло постоянно скакать. Неосознанный человек неусидчив.

Разговор о внимании – это и есть разговор об осознанности. Если человек

не в состоянии посидеть с вами и поиграть (не на деньги, конечно, ведь игра на деньги – искушение)... Поиграть, скажем, в шахматы. В течение пяти часов. Если он способен на это, значит, он более осознанный, чем который уже через полчаса скажет: надо куда-то отойти, он хочет писать и хочет какать, надо позвонить кому-то. Это все – человека нет, а есть зомби. Из-за проблем с концентрацией внимания даже творческие люди не могут теперь творить. Ведь так много искушений, провокаций извне... и вы сами даете этому быть. Вы могли бы все эти источники пресечь. Но нет! Вы с высунутым языком, с выпученными глазами во все лезете, все смотрите, все читаете и этим понижаете свои вибрации, и при этом себя засоряете. Отключаете внимание от вашей реальной жизни. Вот и получается, что сейчас многие талантливые творческие люди потеряли свой талант. Не могут сочинять музыку и стихи, писать книги, и жалуются, что у них нет вдохновения. А откуда оно у них возьмется, если они такой образ жизни ведут? Чтобы человек смог снова писать музыку, ему нужно выкинуть на хрен этот телефон. Это не призыв к действию. Я просто рассказываю, как поступил бы сам. Я считаю, что человек, действительно уверенный в том, что он – музыкант, и это для него самое главное, сделал бы какой-то «детокс», как это модно сейчас называть. Отдохнул бы от социальных сетей, от всех новостей, от всех мессенджеров. Отключил бы все оповещения. Сказал бы всем: «Ребята, у меня творческий кризис».

Можно ведь просто приехать к своим родителям и сказать: «Вот, запрუსь в комнате и буду музыку писать, и, пока не напишу, не выйду». Да, в первый день будет тяжело, потому что будет хотеться заглянуть в телефон. Второй день – тоже. Может быть, захочется заедать все это. Ведь, когда человек лишает себя одного искушения, он сразу впадает в другое. Если он перестал сидеть в Интернете, то начнет много есть. Если перестанет много есть, примется злоупотреблять всякими вредностями: алкоголем, табаком. А если и это себе запретит, то похоти предастся. Все это все закрывает сердце и выключает ум.

Людам хочется быть рассеянными, приглушенными. Внимание – это очень серьезная вещь. В книге я приводил пример, назвав его «техникой со стулом». Для начала я таким способом мог показать своим друзьям, сотрудникам и самому себе (и себя проверить), насколько ты осознанный,

а насколько – не принадлежишь себе и находишься под влиянием социума. Если человек садится в полной тишине на стул (неважно – в комнате, в туалете, где угодно) и может просто спокойно сидеть в течение часа, то он осознанный. А если у него через 10–15 минут начинает все болеть, все чесаться, появляется куча грязных мыслей, и он не может досидеть, его начинает все раздражать, и он уже залез в телефон и вышел из этой комнаты, то, значит, он неосознанный. Он привык, что его внимание использует социум, а сам он – «на автопилоте». Это просто робот. Вот как началась эта история со стулом. А дальше я на основе этого разработал технику. Ведь если каждый день это практиковать и научиться собирать все свое внимание в одну точку, когда ты так час сидишь... В первую очередь, ты это состояние запомнишь. Его запомнят твои тело и психика. И каждый раз перед экзаменом, перед собеседованием или выступлением, или перед тем, как принять решение, надо будет на несколько секунд закрыть глаза и вспомнить, как ты сидел на стуле (а ты должен целый месяц использовать один и тот же ключик – куда ты фокусируешь внимание: что-то представляешь или на что-то настраиваешься). И сразу в тебе возникает точка сборки – ты здесь и сейчас. Но это я придумал еще десять лет назад, даже больше. Ведь 12 или 13 лет назад я вчерне написал первую книгу «Управление вниманием». И тогда, если в Гугле или в Ютубе набиралось «Управление вниманием», о нем не было ни ролика, ни статьи. Никаких книг про это не было. Это сейчас уже, оттого, что грешные люди стали заниматься коучингом (все теперь – гуру и всех всему учат), они все эту тему подхватили, друг друга копируют, и все, типа, управляют вниманием. На самом деле – это не люди. Они вообще не осознанны. Это – роботы. Слабые, грешные, поддавшиеся искушениям роботы. Они вообще не знают, что такое – внимание.

Внимание – это сумасшедшая сила. В нем – успех всех ученых, всех гениальных людей. Даже те, кто делает для вас фильмы, учитывают ваше внимание. Если бы они его не учитывали, то вы не смогли бы два часа сидеть и смотреть фильм. Они знают динамику: когда, где, что, сколько кадров в секунду, какой саундтрек, как показать. Все это учитывается. Все маркетологи планеты, все рекламщики и «продажники» это тоже учитывают. Но – они управляют людьми, то есть вами, используя самый

подлый подход: они наживаются на вас, провоцируя ваши грехи. Поэтому вам всегда обещают горы денег и здоровья. Поэтому так любят снимать фильмы, писать книги, читать лекции про отношения. Поэтому таким спросом пользуются передачи, в которых парочки выясняют отношения, ведь там много всего грешного: похоти, зависти, измен, лицемерия, оценочных суждений, негатива, тщеславия. Я это наблюдаю всю свою осознанную жизнь.

Представьте, «Адам и Ева в социуме» имеет громадный рейтинг в отличие от «Управления вниманием». Хотя в первой книге – ничего особенного. Там – обычный быт, как, извините, в телешоу «Дом-2». Да, там говорится про воспитание, но людям интересны всякие сравнения, в которых упоминаются грязные поступки. И людей заинтересовала книжка не потому, что они знали, какая в ней информация. Им всем просто понравились обложка и название. «О! Как стильно! Как модно!». Адам и Ева в социуме! И все просто по тупости, инстинктивно купили эту книгу. Просто из-за того, что она красивая. А книгу «Управление вниманием» не купили просто потому, что она некрасивая. Серьезно! Просто не нравится никому человек на черной обложке – только по этой причине. И название какое-то странное: «Управление вниманием». Как будто – сомнительная литература!

Пока ваше внимание рассеяно, вас нет. Вы даже не живете. И все, что происходит вокруг ежедневно, происходит только для того, чтобы лишить людей ясности и осознанности. Да и разные негативные потрясения в мире тоже бьют по вашим органам чувств. То, чего нету в этой книге, о чем я очень хочу порассуждать и с вами поговорить, это то, почему сейчас, по статистике, огромное количество жалоб (ладно бы, пожилых людей, а то – молодежи) на огромные проблемы с вниманием, концентрацией, памятью. То есть у всех – диагноз «Деменция», «Слабоумие». И все не понимают, из-за чего. Из-за Ковида? Новостных ситуаций в мире? Из-за чего? Я над этим работаю, целый год работаю, чтобы выявить причину. Одна из проблем в том, что ваше внимание находится только в одном ритме, и вы не переключаете его на другие ритмы. Раньше у нормального человека было так. Когда он в семье, у него включается ритм семьи. Он играет с ребенком, играет с собакой, ползая по полу. И он весь

в этом. А потом, приходя на работу, он весь – в работе, а там другой ритм, темп, и внимание переключается на работу, и это хорошо. Когда человек живет так, переключаясь с одного ритма на другой – родственники-семья-работа-друзья-хобби, он чувствует себя осознанным и фокусирует стопроцентное внимание на конкретной цели, на сфере, в которой находится. Сегодня проблема памяти и внимания (не только у пожилых людей, но и у молодежи) в том, что человек постоянно находится в одном и том же ритме, не переключаясь. Это называется зоной комфорта. На этой частоте, в этом диапазоне, назовем его «2-3-5», человек одинаков и в семье, и с незнакомыми людьми, и с родителями и с коллегами по работе, везде. Но, ведь на работе его КПД должен быть максимален, а он приходит на работу с «домашним ритмом».

То есть человек – как овощ. И если он, находясь в этом ритме, например, фильм включает ... А ведь раньше как было: вы слушаете музыку или смотрите фильм, и ваше внимание переключается на частоту трека или киноленты. А теперь этого у многих не происходит. Естественно, существуют осознанные люди с объемным вниманием, и они меня сейчас читают и все понимают, но есть и другие, которые это читают и находятся вообще не здесь. Что они видят? Это – вопрос. Я заинтересован в том, чтобы у моих читателей все было хорошо, но вижу, что у некоторых это не получается.

Такая важная тема – основа основ. Меня читают больше десяти лет, и так мало людей пришло на презентацию моей книги «Управление вниманием»! Это позорище. Это показатель того, что я за десять лет не достучался до людей. Мои книги не спасли мир и не спасли его обитателей. Все-таки, все эти грешные выскочки в соцсетях победили, они захватили всех вас. Вот, что я вижу. Кто читал раньше меня, а теперь – нет, те потерялись. Внимание, осознанность, память зависят от вашего образа жизни и от ваших грехов. Вы думаете, что это никак не влияет. Еще как влияет! Сейчас я буду отвечать на вопросы читателей. Я приведу, надеюсь, достаточно много примеров, чтобы каждого из вас мой ответ удовлетворил и дал что-то новое, как некий ключик, который вы могли бы в дальнейшем использовать. Так что эта книга не про управление вниманием. Это научный рассказ про вас, про жизнь. Потому что, у кого нет внимания, тот и не живет вовсе.

Один из читателей мне пишет:

Александр, скажите, как правильно отключаться с одного ритма и переключаться на другой? И как правильно эти ритмы разделять? Например, отключиться от мира работы и переключить свое внимание на что-то другое. Хобби, книгу, семью или путешествия. У меня сейчас проблема, что все смешано, и я не могу полностью погрузиться во что-то одно.

Это одна из проблем, возникших в обществе за последние три года. По статистике, это все больше связано со сферами деятельности, штатами, подбором сотрудников. Когда началась пандемия, люди перешли на удаленную работу. Не выходили в офис. Многие в своих квартирах не имели рабочего кабинета, отдельного рабочего места, и из-за этого все нарушилось. Это одна из причин. И получилось так, что человек раньше просыпался в определенное время, соблюдал определенный дресс-код и приезжал на работу в определенную, скажем так, атмосферу, где веет только рабочим настроем, а не развлечениями и отдыхом... Этот приезд в офис помогал убрать все домашние элементы и окружить себя рабочими элементами. И память, и тело подсознательно реагировали на то, что надета другая одежда, и включался настрой на работу. И, плюс к этому, существовал еще график работы, определенные временные рамки. Человек мог абстрагироваться от домашнего ритма, от отдыха и семьи, и переключиться на ритм работы. Но, когда началась пандемия, и люди стали работать дома, все это нарушилось и привело к серьезным последствиям. Это не значит, что, если это не коснулось вас, этого не было вообще. Очень большой процент людей пострадал, и вы из телепередач и газетных статей наверняка узнавали, что рушились семьи, и у людей ломалась жизнь. Потому что до этого они никогда не виделись так часто и помногу со своими партнерами. Везде была своя динамика, на все отводилось определенное время. Супруги могли десять лет идеально жить вместе, потому что оба ходили на работу и виделись только после работы. Вместе они проводили вечер, какое-то определенное количество часов, но не весь день. Когда этот порядок нарушился, восприятие партнера и себя самого, и квартиры, в которой живешь, и работы стало искажаться.

Это был сумасшедший удар по психике. И плюс к этому – паника, которая началась.

Когда человек испытывает шок или стресс, стираются все рамки и границы. Ну, знаете, как человек в состоянии шока может двухметровый забор перепрыгнуть. Вот, представьте, стираются такие границы в голове из-за шока и страха. Вы убегаете от стаи собак и перепрыгиваете двухметровый забор. Если бы вас попросили это сделать в спокойной обстановке, вы не смогли бы. Потому что ум вас ограничивал бы, говорил вам, что это невозможно. Вы бы спокойно оценивали высоту забора и понимали, что он слишком высок. Но, когда у вас шок, и вы убегаете от опасности, вы делаете все, не думая, и рамки, границы стираются. Вот так они стерлись в самом плохом смысле этого слова. Когда вы в шоке или панике, у вас стирается даже понимание того, близкий рядом человек или посторонний. Все это происходит незаметно, и, естественно, люди не делают это специально.

Чтобы просто сориентироваться и понять, что произошло с вами или с вашим окружением, вы можете... Попробуйте сравнить, то, что происходит сейчас, с событиями пятилетней давности. Вспомните себя пять или семь лет назад. У вас были близкие друзья, с которыми можно как угодно себя вести и о чем угодно с ними говорить. Были и малознакомые или просто посторонние люди. У вас со всеми ними были разные границы. В общении с родственниками у вас были одни ограничения в плане общения, с приятелями – другие ограничения, естественно, в рамках дозволенного. То же – в отношении власти и публичных людей, в плане границ и рамок. Вы знали, кто есть вы, кто есть они. Раньше были границы. Вот артисты, публичные люди, звезды. Они недоступны. И это тоже стерлось. Это стерлось в общении с посторонними людьми. Пятьдесят лет назад для обычного человека было бы дико впустить незнакомца в свою квартиру, или все рассказать ему о себе в первый же день знакомства, или полностью доверится ему в социальных сетях. Раньше такого не было. Но из-за шоковых потрясений, которые происходили на протяжении последних трех лет, стираются границы. Человек этого не замечает. И у многих очень явно нет границ в понимании того, что, например, со своим мужем вы более открыты, а с посторонним человеком вы не можете так откровенно разговаривать. Границы стираются все больше,

и это очень плохо. Они стираются не только из-за шоковых потрясений. Здесь все очень взаимосвязанно. Это обусловлено еще и социальными сетями, которые заметно прогрессируют.

Все реальное стало уходить в виртуальный мир. Этому скачку поспособствовала пандемия, начавшаяся три года назад. Когда у людей паника, когда пахнет экономическим кризисом, и человек рискует потерять работу (а многие из-за пандемии потеряли ее), люди готовы идти на все, лишь бы выжить, лишь бы заработать. Поэтому появилось то, что мы сейчас видим – онлайн-образование. И что произошло за три года? Все стало фальшивым в Интернете. Любая статья или пост, которые сейчас появятся на интернет-ресурсе, очень красивые и про что угодно. Про то, как сажать помидоры, кто строил Петербург, или как одеться... Все это делается не так, как до пандемии. Еще пять лет назад было не то, чтобы больше искренности, но мотивация была совсем иной. Раньше, до всего этого коллапса, те люди, которые являлись специалистами и профессионалами, искренне делились плодами своего труда. А сейчас они ушли на задний план. Пришли самозванцы, которые поняли, что если сейчас они красиво себя назовут... например, великим парикмахером, и будут проводить онлайн-курсы, и всех учить... Вот такие и начали всему, чему только можно, учить. А материалы, или как сейчас принято и модно говорить, контент, стали делать не так, как прежде. Раньше любой человек, если хотел, искренне пел свою любимую песню, или танцевал свой любимый танец. Или, я, если хотел написать какую-то главу, писал то, что мне интересно и для меня актуально. А что сейчас происходит? Пришли люди, которые не являются никем. Единственное, что у них общее – отсутствие совести. Это очень грешные люди, наглые, алчные, тщеславные, бессовестные. Прежде всего – невоспитанные, не очень благородного племени. И все они принялись промышлять тем, чтобы хоть как-то наживаться на социальных сетях. Теперь все, что вам попадается, любой человек, который говорит, что он в чем-то молодец, что-то для вас делает: снимает и что-то показывает... Раньше человек мог быть искренним путешественником и снимать настоящую передачу про свои странствия. Сейчас это делает тот, кому наплевать на путешествия, которому наплевать на вас. То что он снимает, он делает только затем,

чтобы привлечь внимание и на рекламе заработать денег.

Вы можете заметить, что сейчас все идет к краху — весь социальный мир. Вот, когда передачи про путешествия изжили себя, всякие блогеры начали делать передачи про что? Про негативную сторону путешествий. То есть, раз не крадут внимание зрителя хорошие места — города или страны, значит, будем снимать самый мрак — где преступность, проституция, криминал, бомжи. Всю эту грязь человек снимает не потому, что он хотел это показать и доказать, что он умный, модный и толковый. Нет, просто все это связано с вниманием и может его привлечь. Поэтому те, кто раньше хоть как-то могли привлечь внимание скандалами в телешоу («он изменил мне, и я ушла к другому!»), сейчас стали еще больше развращенными. Все замыливается, все обесценивается. Каждая вторая девочка или женщина говорит, что у нее диагноз, что она — «на таблетках» и ходит к психоаналитику на сеансы. Это прямо повод для гордости, и считается модным. Если еще пять лет назад кто-то об этом упомянул бы, все вокруг скривились бы: «Человек, ты что, считаешь, что это классно? Ты зачем об этом говоришь? Ты в молодом возрасте себе уже диагноз поставил и не можешь жить без каких-то сеансов!» А сейчас это все специально извращают. Стало модно рассказывать о том, что ты — жертва домашнего насилия. Вы думаете, это правда: все внезапно раскрылось, и люди действительно страдали? Нет! До того, как это стало модным, они вообще не знали, что это такое. Все, что с ними происходило в жизни, они воспринимали иначе, интерпретировали по-другому и не считали проблемой. Как и весь мир. Но какие-то злые умыслы и извращения в социальных сетях — видите, к чему приводят? Это — мода. А мода — стадное поведение. Если сто куриц сказали что-то, то все остальные уже хотят это повторить. И вот, представьте, стало модным, что каждая вторая мадам (женщины быстрее, а мужчины — медленнее в это вписываются) начинает рассказывать, как мать издевалась над ней, как папа был очень жесток. Но это же полный бред! Это ужасно. Для меня это знамение того, что мир пришел к некоему концу. Seriously, это конец. Потому что все мы — люди, жили в разные времена и в разных цивилизациях, и каждый мог получить ремнем по жопе. У каждого мог произойти некий конфликт. Это — часть жизни, и это — нормально, это не преступление. Но сейчас все так извращено!

Ради просмотров, подписчиков, лайков, ради внимания, и оттого, что у всех едет крыша, человек обесценивает все. Даже семью свою. Настолько все извращено, что человек в негативе описывает своих маму и папу, которые вообще ни в чем не виноваты. Представляете, какой ужас сейчас происходит? Что я сейчас вижу? Так если покопать, то и я могу заявить, что у меня было домашнее насилие. Оно у всех было, но почему надо хотеть именно такое слово употреблять? А потом, что – придет мода: те кто мне поставили «дизлайк», они на меня покушались? Но если я посчитаю их все, то получится тогда, что я уже мертв. Представляете, как это грамотно все искажается, и во что это превращается? То есть, было одно объяснение всему, а теперь другое – в ярко выраженной негативной форме. Поэтому я скажу так: никаких детских травм ни у кого не было. И никаких домашних насилий ни у кого не было. Единственное, что можно считать насилием или психологической травмой – это когда ваш родственник реально вас изнасиловал, физически. Это – преступление, и тогда нужно обращаться в полицию. Но то, что сейчас модно – поболтать и привлечь к себе внимание громкими заявлениями – это кошмар. И вот это все – внимание. И, когда вы это все видите, во всем этом варитесь...

Почему я все это рассказываю? Я хочу объяснить одну из важных причин того, что у кого-то из вас стерлись границы. Всем этим ужасом, этой энергией, этой частотой (кто читал мои книги, те понимают, что я имею в виду под частотой) веет от этих людей. То есть, даже если я просто буду слушать новость или смотреть передачу про путешествие, ведущий который из мира, где есть слова «домашнее насилие», «психологические травмы», где походы к психоаналитикам... Если вы с таким человеком соприкасаетесь, а он просто снял передачу про путешествия, то код его внутреннего негативного, замыленного состояния передастся вам. Я теперь Ютуб не включаю, потому что от всех там веет именно этим. А это очень сильно влияет на ваше настроение. Это определяет, как вы все воспринимаете – четко или замыленно. Это влияет на то, как вы в дальнейшем реагируете. Это одна из причин стирания ваших границ восприятия. Конечно, существует еще множество других, но я решил начать именно с этой. Потому что надо понимать, с чего все началось. Рамки и границы стали стираться из-за шоковых потрясений за последние

три года, из-за перехода «на удаленку», из-за онлайн-прогрессирования Интернета. И из-за того, что онлайн стал фальшивым – там нет теперь воздуха. Раньше люди заходили в Интернет, чтобы спокойно «подышать» там, отдохнуть от социума, от реальной жизни. Сейчас, наоборот, хочется убежать из Интернета, чтобы подышать воздухом реальности. Сейчас все продажно. Вы не столь внимательны, как я. Вы можете этого не заметить, но если просто показать вам, как это все делается, вы были бы в шоке. Все – без души, все – на автопилоте. Все друг у друга все копируют. Все всё повторяют, приукрашивают, наделяют громкими названиями. Лишь бы привлечь ваше внимание, но не дать вам ни сути, ни истины, ничего. А оттого, что этого очень много, это бьет по вашей психике, очень сильно рассеивает ваше внимание. Вообще, больше всего несчастны те, кто смотрит на чужую жизнь. Знаете, какой человек счастлив? Тот, который увлекается, например, жуками, и – все. Он об этом читает какие-то статьи и специально их находит. Ему никто ничего не впаривает и не предлагает. Он сам это ищет в энциклопедиях о жуках. Он их фотографирует, коллекционирует, пишет о них статьи на разных языках. И люди, с которыми он общается, это специалисты по жукам, с которыми он списывается, встречается на электронных форумах, обменивается информацией по электронной почте. Этот человек, который живет своим делом и – счастлив. И он не в курсе того, что вышел фильм «Барби», где все в розовом пошли гулять. А что сейчас еще происходит? Сейчас идет обесценивание всего. Следующее, что я вижу, да теперь и вы тоже, и это даже доказывать не надо... Раньше все просто пальцем у виска покрутили бы, а теперь этого не надо доказывать. Все эти извращения, захватывающие мир, хотят уничтожить религии. Что происходит? Например, сожжение Корана, как «проявление толерантности» европейских стран. Шведы это позволили, и это кошмар, это очень страшно. Я не представляю, почему мусульманские страны не отреагировали на это. Но чувствую, что рано или поздно это будет иметь большие последствия. Все, все начинает опошляться. Я вовсе не религиозный человек. Нет, я – современный парень, весь стильный. Я не из тех, кто иконы целует. Но все же у меня человеческое отношение ко всем людям и ко всем культурам. Я все это очень ценю, и переживаю за это. Мне очень больно видеть, как рушится все настоящее. И, когда каждый

второй батюшка заводит социальные сети и начинает в них что-то говорить, а потом давать интервью, это тоже обесценивание. Я об этом уже писал, но должен вам об этом напомнить. Обесценивание – чего? Представьте – раньше были голливудский актер или режиссер. Вы смотрите фильм, для вас это – что-то нереально уникальное. Вы не знаете, как с этим человеком встретиться. Вы не знаете, как он живет. А теперь вы заходите в соцсеть и видите, как он покупает носки или чинит велосипед. Вы видите все, что он публикует. Например, его друзей, с которыми он на шашлыках. Вы это смотрите, к этому привыкаете. И он еще показывает себя, как обычного человека. А у людей как мозг устроен? Если видят, что это обычный человек, то к нему теряют уважение. Сейчас во всем мире стираются границы в отношении артистов. И люди раньше, может быть, боялись к артистам подойти, а сейчас будут им еще и замечания делать, диктовать, как надо играть. Больше того – будут позволять себе осуждать их. Это уже начинает понемногу проявляться. И то же – в отношении религиозных деятелей. Я не знаю, как в других религиях, но если сейчас еще из других стран всякие баптисты будут появляться в социальных сетях – это большая ошибка. Потому что служитель храма должен быть недоступен. Если он тебе нужен, ты его найдешь в храме. А если ты ему смс-ку можешь написать, и он отвечает на комментарий – все. Нельзя такое показывать, а люди это видят.

Ваш ум – неконтролируем, особенно в плане грехов и инстинктов. Это ведет к такому развалу, что страшно становится. Это – кошмар. И получается, что самым страшным веет там. И самый несчастный человек – какой? Который смотрит, как живут чужие ему люди. Знаете, кому сейчас тяжелее всего? Тому, кто смотрит новости, подписывается на всякие новостные Телеграмм-каналы, различные социальные сети. В Ютубе, и не только, все время что-то предлагают. А вы не различаете, где ложь, где правда. А предлагаться может что-то красивое, с громким названием. И вы думаете, что это – что-то хорошее. А потом в вашей жизни возникают последствия: все становится пустым, пресным. Вы рассеянны, вы не знаете, чем заняться, за что взяться. Вы все сейчас занимаетесь тем, что сформировалось в вас когда-то давно, и «на автопилоте» продолжаете, не испытывая никаких чувств. Или занимаетесь этим потому, что надо

кушать. Да, работа есть работа... но желаний, радости, чувств в этом нет. Но работать-то надо, иначе на улице окажетесь. Вот что происходит. Полная разруха. Социальная разруха. Психологическая разруха. Эту тему я буду дальше разбирать, чтобы до каждого достучаться.

Я понимаю, что раньше людям было свойственно, как баранам, идти в социальном потоке и делать, как все делают, и все нормально, и все будет хорошо. Потому что раньше все так жили. А сейчас – так: если ты, лично ты сам себя в руки не возьмешь, если ты сам в своей жизни порядок не наведешь, то ты вместе со всеми баранами в пропасть и прыгнешь. Серьезно. Вас всех ведут как будто в какой-то кипящий котел, в бездну. Я не вижу там света. Я вижу только, как с каждым месяцем, с каждым годом люди звереют все больше, и становятся все более несчастными. У всех сбит ориентир. Что, как, чего? Люди забыли. Что это такое – чувствовать в себе тепло? Представьте, насколько стерты рамки. Люди раньше, приходя домой, испытывали переключение – они погружались в семью, в домашний уют. Нет теперь такого. Из-за шокового потрясения от Интернета и всего остального – все обесценилось. И теперь, когда вы в семье, вы не чувствуете энергию семьи. Но это же – катастрофа.

Я – живой пример того, что я чувствую. Многие думают, что все поменялось. Нет, все настоящее осталось, оно есть. У тех, кто не попал под это влияние, все в порядке. Но просто таких людей вы не увидите, потому что они не выставляют свою жизнь на обозрение в соцсетях. А вот – ловушка. Раньше только материальные люди активнее вели себя в соцсетях и были посмелее. Обычные, простые люди были со страшными аватарками, с простыми фотографиями, на фоне ковра или жарки шашлыков во дворе. Раньше 99 процентов людей были такими. И были всегда выскочки в городах-миллионниках, у которых всегда яркие фотки – попки, машинки и пошло-поехало. Но сейчас происходит не эволюция, не рост, и это уже во всех глубинках. Каждый пытается ярко, искусственно и фальшиво преподнести себя в социальных сетях, чтобы показать, какой он великий.

А выбор? Выбор – это самая важная штука в жизни. Потому что выбор можно делать умом, можно делать сердцем. Его можно делать, опираясь на свои темные качества – на грехи, удовлетворяя их. Или опираясь на светлые качества – добродетели. И сейчас человек выкладывает фоточку, но этот

выбор и его цели – не от сердца, а от того, что о нем скажут, и как всем угодить. Человек выбирает путешествие не то, которое хочет его сердце, а то, которое модно и «зайдет» в Инстаграмм. Человек решает, отвечать ли тому, кто ему написал, оценивая, сколько у того подписчиков, и насколько он яркий, модный и красивый. Сколько раз я обращался к людям из своей соцсети, из своего Инстаграмм, где у меня немного подписчиков. Мне никто не отвечал. Как бы это ни отрицалось, но я это проверил на практике: все – вот такие засранцы. Это правда. А потом этим же людям пишешь со своей публичной страницы, и все они сразу начинают кланяться: «Да, Александр, что вы хотели бы? Какой вопрос? Вам привет. Книжки пишете?». Что такое? Вообще-то, я вам писал месяц назад, только вы не ответили. Оттого, что я «простолюдин», а для вас теперь «простолюдины» – ничто. Видите, что такое управление вниманием? И так же везде, так же в издательствах. Я не про то издательство, с которым я сейчас работаю. Естественно, оно хорошее. Но те, с которыми я раньше сталкивался, это же кошмар. Мне открыто говорили о том, что не интересно писателей издавать, еще и новеньких каких-то, потому что теперь им интересны продажи. Им интереснее издать книгу какого-то придурка, у которого много подписчиков, поэтому они издают книги блогеров. Представляете? То есть даже литература вся идет к чему? К пустоте.

Я вижу, что все, что я описываю так ярко, поймет меньше половины из вас. Без обид, о'кей? Не все представляют, насколько все это серьезно и опасно, и что вы можете оказаться под этим влиянием. Страшно другое: сколько за три года людей из моего окружения, моих знакомых попало под это влияние.

Все.

Я один остался.

И вот когда я сделал презентацию книги «Управление вниманием» чисто символически – за тысячу рублей. Собралось очень мало человек. Это очень плохо. Это ЧП. Если бы я до пандемии сделал за тысячу рублей выступление, презентацию, то пришли бы десять тысяч человек. Вопрос: куда почти десять тысяч делись? Разочаровались во мне? Да не сказал бы. Я никогда так много книг не писал. Тогда, что – в эти три года я стал хуже писать? Нет, только лучше. А что тогда случилось? Люди перестали

чувствовать. Это потому, что книги мои перестали быть глубокими или что-то с людьми испортилось, сломалась в них что-то? Вот это – самый важный вопрос. Настолько люди поломались, что уже ничего не чувствуют, ничего не видят. Настолько мощно на вас во всех в соцсетях набросились эти самозванцы, настолько вас задурманили, обдурили, что вы уже ничего не видите, не слышите, не понимаете?

Представим, что кто-то из вас занимается, опять же, жуками, искренне, пятнадцать лет. И за пятнадцать лет появились люди, которые рано или поздно узнавали о вас по вашим книгам, по передачам про жуков, и стали тоже интересоваться жуками. Знаете, как сделать так, чтобы вот этого специалиста по жукам, которой пятнадцать лет над этим работал, профессионала, люди забыли? Очень просто. Наштамповать таких специалистов по всему СНГ из каждого деревенского, который еще вчера непонятно чем занимался, «Доширак» ел... Просто переодеть его и написать, что он специалист по жукам. А еще дать этим всем людям наглости, хотя она и так у них врожденная, гены-то – не очень благородные. И чтобы эти люди нагло во всех соцсетях кричали о том, что они великие профессионалы по жукам. И конечно, когда это происходит, то настоящие специалисты с пятнадцатилетним опытом делают не шаг вперед, чтобы как то конкурировать с самозванцами, а, наоборот, отходят назад. Уступают. Вы знаете, что из того времени, когда была настоящая музыка, все артисты остались? Я говорю про артистов, рок-музыкантов, которые были известны двадцать лет назад. Они все остались. Они по-прежнему пишут музыку. И, самое интересное, у них везде подписчиков по восемьдесят тысяч, у кого-то сто тысяч. То есть они никому не нужны. Хотя их ротации крутили по всему миру, по всем радиостанции, по всем телепередачам музыкальным.

Но, опять же, появились такие выскочки. Блогеры – это безнравственные люди, которые работают только на алгоритм. Этот алгоритм управляет блогером, потому что это блогер не будет делать не то, что хочет, а то, что выдвинет его. Следовательно, он делает, что угодно для этого алгоритма, и это потом транслируется массам, и все массы попадают под влияние этой частоты и тупого, поверхностного контента. Мне дурно от того, что я сейчас рассказываю. Seriously, это какой-то сумасшедший расфокус,

это шум в башке, но сейчас так выглядит социум. Представьте, я о социуме писал еще пятнадцать лет назад, и рассказываю, какой социум стал сейчас, как он мутировал, трансформировался, стал более жестким. Этот социум специально опошлил всю духовность, чтобы люди не нашли выхода, чтобы они там же, в социуме, и потерялись. Во всех этих коучерах и аналитиках. Этот социум полностью начал стирать все рамки и создал настолько сильный шум, что люди просто тупеют. Пришел кошмар.

А вот теперь я буду отвечать на вопрос, с которого начал, но более детально и конкретно.

Возвращаемся к вопросу о том, как выстроить границы, как убрать замыленность?

Тут много всего нужно учитывать. Тут нет одного решения. Нужно учитывать тему внимания, тему частот.

А в чем, вообще, сила внимания? И почему я книгу об этом сделал? И уже пишу об этом десять лет, и продолжаю дальше в этом разбираться в этом трактате? Того, что я сейчас рассказываю, нет в книге «Управление вниманием». Я заинтересован в том, чтобы больше вам рассказать, поделиться тем новым, что открылось уже после издания книги. Она вышла в январе или феврале. За время, прошедшее с этого момента, я очень многое еще для себя открыл. Что такое внимание не только по сути, а как его использовать, чтобы убрать замыленность. Я искал не только причину, но и решение этой проблемы. Почему у человека такой расфокус, и стерты все границы. Если говорить о стирании границ, я вам объяснил причины этого.

Первое – это опошленный, извращенный социальный мир, который вас преследуют в Интернете. Вы должны взять это на заметку, поскольку это очень негативно на вас влияет. Естественно, я не профессионал, чтобы вам диктовать что-то, советовать, как жить, но я могу поделиться своим личным опытом и своими рекомендациями. Мне пришлось в Телеграмм удалить все записные книжки, чтобы вверху не высвечивалась маленькая кружочка – кто опубликовал сториз. Потому что даже это влияет. Представьте, что некий человек, из алчности и тщеславия, бесконечно, двадцать четыре часа в сутки, что-то постит в своих сториз и маячит своей рожицей у вас

в мессенджере. Вы соцсетями не пользуетесь; у вас был скромненький Телеграмм, в котором вы общались с коллегами, с мужем или женой, родителями. И вдруг какой-то человек (хочется другим словом его назвать) высвечивается. И, если я его блокирую, он все равно высвечивается. И я понимаю, что блокировать мало, его надо удалить из записной книжки. Я удалил всю записную книжку в телефоне, и именно в контактах в Телеграмм. Чтобы вообще ни одного человека не было, чтобы ничего там не маячило. Потому что это влияние социума, который я ранее описал. Это тот дурман, шум в башке, из-за которого вы ни за что не можете взяться и ничего не чувствуете вокруг себя. Это то, что обесценивает всю вашу жизнь, рушит все, что у вас есть, потому что влияет на ваше настроение и восприятие. Этот червь, этот вирус транслируется даже через маленькую «иконку» кого-то, кто решил постить сториз в Телеграмм. Представляете, какая штука? Я это устранил.

Как и с чего начинать экологичность (как это модно сейчас называть) в социальных сетях, наводить порядок, этот детокс? Сегодня у меня есть просто Инстаграм, в котором никого нет. Я загружаю туда картинки, когда мне нужно просто что-то сохранить как фотоархив. Мне это удобно. А когда нужно, допустим, посетить какой-то музей, посмотреть экспонаты не на сайте, а именно в Инстаграм, то я могу зайти в него. Я не смотрю, что он предлагает. Я ни на кого не подписан. Я ничего не вижу. Я просто могу зайти, ввести название музея или имя артиста, если какому-то артисту хочу написать. Имя это высветится, и я с ним свяжусь. Это единственное, для чего я использую Инстаграм, в котором я есть. Очень важно, чтобы не было контакта с людьми.

Дальше. Я вам это не советую, и, тем более, не навязываю. Я просто рассказываю, как я живу. У меня есть Телеграмм, который также никому не известен. Он сделан для того, чтобы администрировать мои Телеграмм-каналы. У меня есть официальный Телеграмм-канал «Александр Король», где я публикую книги, и был второй телеграмм-канал называвшийся Некороль, где я мог просто что-то от себя выложить, чтобы люди совсем не терялись и не падали духом. Поделиться чем-то, что может пробудить в человеке глубину и оживить его сердце. И вот – Телеграмм, в которой никто тебе не может написать, и у тебя тоже ни с кем не открыты чаты,

на тебя не влияет. Но, если я зайду в Телеграмм, в котором открыты какие-то чаты, какие-то контакты, сидят какие-то люди, даже если я с ними не переписываюсь... это все равно влияет на меня.

Раньше я говорил о том, что Ютуб я использую так, что могу включить какую-то передачу, также целенаправленно введя название, и посмотреть ее. Если пользоваться Ютубом так, то это хорошо.

Теперь я Ютуб вообще не включаю, увы.

Потому что там высвечиваются все эти самозванцы. И даже если я буду смотреть историческую передачу или что-то про путешествия, то от них повеет злом, дурманом социума, продажностью. Потому что они тоже продались. Там, все равно, эта реклама, этот ритм. Значит, я Ютуб не включаю. Было очень тяжело от него отказаться, но я контролировал себя и не позволял себе этого. Теперь каждый день, когда я просыпаюсь, вместо того, чтобы на айфоне включить Ютуб, я специально включаю то, что мне нужно. Например, какую-нибудь передачу; могу ее загрузить, а включить на любом сайте и транслировать на телевизор. Но именно Ютуб вообще не включаю, и никаких реклам, ничего не высвечивается. И никаких блогеров мне не попадается.

Вот что: никаких Вотсапов, ничего.

Но я – исключение из правил. Я не такой, как обычные люди. У меня два есть Телеграмм. Один, куда мне могут писать, и с которого я, если надо, кому-то могу написать. Я в него захожу очень редко, и это – как будто задержать дыхание, нырнуть под воду. Таково для меня погружение в социум. В этом Телеграмм я могу ответить родственникам, или обсудить с командой какие-то проекты, и сразу оттуда выхожу. Нет никаких оповещений, и он у меня выключен. Нам, людям, свойственно на автопилоте куда-то заглядывать. Но очень приятно заходить в телефон, где Инстаграм пуст, без людей. Заходишь в Телеграмм, а он тоже пустой. Ну, может быть, пара каналов создана тобою. Ты просто собираешь музыку, картинки, еще что-то. То есть используешь только для себя. И нет ничего чужого, только твое, только твой выбор, Твоя сортировка, твоя коллекция. Это дает глоток кислорода. Seriously. Легче дышится, когда так делаешь.

Вот это, получается, основной порядок. А дальше, если говорить про выстраивание границ, чтобы не было замыленности... Повторюсь:

я об этом писал, по-разному к этой теме подходил. Был момент, когда люди спрашивали: «Александр, как быть, когда лень, и не получается сесть за работу? В один день хочется работать, в другой день не хочется». И тогда я уже рассказывал о том, что если вы будете всегда в одно и то же время работать... Запоминайте. Если вы всегда делаете что-то в одной и той же одежде, которая ассоциируется с работой, как дресс-код... Неважно, какая именно это одежда. Речь не об этом. Просто это должна быть та футболка, кофта, в которой вы никогда не пойдете гулять с собакой. Не будете обниматься со второй половинкой, не пойдете развлекаться. Это та футболка, кофта, рубашка, в которой вы только работаете. Вот это очень важно учитывать. И получается, что если вы будете иметь стул, стол, место, время, как ритуал... Некую музыку, под которую вы только работаете, а не ходите гулять, не ездите на машине... Вы под нее только работаете, чтобы у вас она ассоциировалась только с работой, это – также дресс-код. Это, может быть, даже запах. Это своеобразный ритуал – пить только зеленый чай, когда вы работаете. Все это возвращает вас в рабочий ритм. Во все остальные дни, пожалуйста, пейте, что хотите. А зеленый чай – только когда работаете. Вот это очень важно соблюдать.

Далее. Для очень многих стало привычным, нормальным, что во время работы им может кто-то написать. «В соцсетях вечно что-то приходит на мой канал, и я отвлекаюсь». Это очень плохо. Seriously, это все очень плохо. Я специально приведу пример, чтобы вам легче было осознать, насколько. Вот вы на работе, и пришло извещение, что в моем телеграмм-канале появилась новая глава. Вы на это отвлеклись. Это плохо, и дело не в том, хороший телеграмм-канал или плохой, а в том, что нельзя смешивать.

Я все лето не выхожу из дома, работаю над книгами. Мне нужно все написать до сентября, потому что иначе не успеют издать книгу. И, когда я в процессе творчества, и каждое утро просыпаюсь, чтобы работать над книгой, нельзя даже на десять минут отвлечься и поговорить о стройке, о ремонте стен. Так не получится. Если это произойдет, если меня на это отвлекут, то я уйду в тот ритм, и мне будет тяжело вернуться в прежний. Это два разных ритма, два противоположных мира. Конечно, здорово учиться и уметь туда-сюда переключаться, но работают еще законы

времени, и вы, так или иначе, начинаете набирать обороты. То есть, если я в десять утра сел писать книгу, я начинаю набирать обороты. Я вливаюсь в эту книгу. Я полностью в ней. Если меня сейчас вырвут на стройку, чтобы там, в другом мире, все проконтролировать, я не смогу этого сделать в ритме и на частоте писательства. Мне нужно будет стать жестким и грубым, и переключиться на грубую и жесткую энергию стройки, вникнуть во все, поговорить со всеми бригадами на их языке.

Представьте – после того, как я переключался, я должен сесть и продолжить писать книгу. Думаете, я сразу, «по щелчку», сяду и буду в том же темпе и ритме ее писать? Нет. У меня ведь активирован тот ритм, строительный. Я постараюсь от него избавиться и пробудить в себе книжный ритм.

Очень большая ошибка, что многие люди позволяют себе делать все сразу, параллельно. Это беда, это ЧП. Из-за этого вы принимаете неверные решения. Ну, представьте, что сейчас ваш муж в грубом ритме, где-то там, где он занимается логистикой и загружает контейнеры с кучей всего и кучей ЧП. И вдруг вы, жена, ему звоните и просите, чтобы он принял решение и сделал выбор: купить подушку из розового или желтого плюша? Муж на вас наорет, потому что он там орет. Он в том мире. На вас наорет не “домашний” муж, он выключен. Включен сейчас муж, который работает. Вот оно как. Вот почему важны переключения.

Я могу очень мягко, снисходительно, деликатно отнестись к каким-то ЧП на стройке, если в ритме писательском начну отвечать что-то строителям. Чем это закончится, я думаю, объяснять не надо. Значит, мне придется сначала включить в себе жесткого, четкого прораба. И только тогда я смогу выслушать все вопросы и им ответить – в их ритме, в их темпе. А представьте, что я с таким строительским ритмом, темпом вернусь и начну писать книгу. Какие главы получатся? Люди этого не замечают. Люди не придают этому значения. Считают, что этого ничего нет, хотя на самом деле все это разные коды. И поэтому, когда вы настроили себя на рабочий ритм, темп, и когда вы работаете, старайтесь так к этому относиться. Вот даже, если вышла моя глава в три часа дня, а вы на работе, то лучше отложите прочтение на то время, когда вы будете в ритме моих глав. То есть, вы пришли на работу, вы там трудитесь до шести вечера. Прекрасно. А потом, если у вас есть отведенное время, вы в десять вечера, после ужина, открываете

свою тетрадку, свой дневник, о чем-то пишете или занимаетесь хобби. В мире творчества есть, среди всего, что вас вдохновляет, заряжает, включает вашу осознанность, еще и мои работы, мое творчество, моя книга, и вы можете прочесть новую главу. Тогда вы ее и воспринимаете правильно. Ведь на работе вы неправильно ее и почувствуете, и поймете. А представьте, что люди мне пишут, когда я покупаю трактор. Все орут, все шумит, а мне пишет человек в Телеграмм. Ну, допустим, коллега, которая работает над книгой в Нью-Йорке. Допустим, о том, какое у нее сегодня было озарение, сон приснился с Единорожками. Вот представьте, что сейчас в таком темпе (где-то в порту трактор выгружаю, на отправку фуру загружаю) я начну читать ее сообщения, да еще и отвечать. Вы представляете, что будет? В первую очередь я напишу человеку: «Сон твой – какая-то чепуха». Вот как я отреагирую.

Это объясняет то, почему у вас происходят сумасшедшие перепады. Вы, не подумав, что-то сделали, что-то не то сказали, как-то не так отреагировали, ответили. Раньше, когда я читал ваши сообщения в Контакте, я был в шоке. Человек сначала пишет о том, как меня любит, какие у меня хорошие книги получаются. Потом он же пишет, как он меня ненавидит. Позднее выясняется, что в жизни у него что-то происходит, его кто-то обидел, и мою новую главу он начинает воспринимать негативно. Потом у этого человека опять что-то хорошее происходит. Вышел после окончания службы в церкви, прочел мою главу, и пишет снова, что я его тронул до слез, и как он меня любит. Понимаете, насколько опасные, чрезвычайно больные люди нас окружают?

Это нормально.

Таковы мы, люди, так это устроено. И, если бы я это не контролировал, я был бы таким же. Порядок очень необходим каждому, и вам надо чувствовать и знать эти границы. Когда вы на работе, вспоминаете в рабочее время о каких-то своих игрушках. Не надо думать о хобби, не нужно сидеть на поисковом сайте или в Авито, и поглядывать на новую гитару, если вы музыкант. Вы же ее неправильно выберете. Ведь вы сейчас в офисе, на работе. Это сумасшедшая ошибка. Многим кажется, что им стало легче работать, когда они вечно в телефоне просиживают, отвлекаясь каждые десять минут. Заглядывают в соцсети, смс-очку напишут, еще что-то

сделают. Даже прикольно – вроде ты на работе, а вроде и нет. Нет, так нельзя, я проверял.

Я каждому человек когда пишу в рабочее время, и все мне отвечают. И я в шоке. Какого черта? Я, как начальник, такое не позволил бы своим сотрудникам. А они все отвечают, картиночки шлют, обсуждают. Что тут обсуждать? Погоду? Как лето прошло?

Ты в офисе сидишь. Где твое уважение к начальнику? К компании? А человеку наплевать! Он что? Он сидит, отсиживается, зарплату получает, и все. Нельзя так делать. Вы думаете, что хакнули систему, раз вот так, вразвалочку, в зоне комфорта и в своем ритме комфорта находитесь на работе? Нет, от этого сейчас все идет к краху. На работе нужно забывать о творчестве, забывать о семье, забывать обо всем и уходить в работу полностью, и быть в рабочем ритме и в рабочем темпе, и стараться общаться с людьми, от которых еще больше веет рабочим ритмом и темпом. И тогда прямо все отлично. Вот так надо.

А дальше, что дальше?

После работы вы должны вернуться в семью. И вот, представьте, вы – в рабочем темпе, в напряжении (а на работе оно неизбежно, как и повышенная концентрация внимания). В сгущенной, сосредоточенной энергии внимания вы, как накаленный провод идете в семью, а она, предположим, велика. Мамы, папы, бабушки, дедушки. Представим себе такую семью. И вот вы (может быть, еще и поругавшись на работе) этой рабочей энергетикой начинаете на всех фонить. А это одна из причин того, почему происходят скандалы. Только представьте, какую тему я просек! Когда вы приходите, такой негативный, вы запросто можете как-то не так отреагировать на своих бабушку, дедушку, маму, папу, мужа, жену. Обидеть их. Да, вот они сидят, такие расслабленные, уже смотрят телепередачи, кушают, что-то обсуждают. Вот они вам задают глупый вопрос. А вы только что пришли с работы, и на них: «Гав! Что за хрень ты спрашиваешь? Я тебе уже отвечал»!

Вот так вы реагируете. Получается, вы не отключились от ритма работы (да еще и скандальной работы), и пришли в семью. Это – ЧП. Особенно, когда вы начинаете вести себя так. Но, что я заметил? Бывает круче тема, когда вы так приходите. Весь еще взведенный, но молчите и ничего

не делаете. Знаете, что нельзя ни на кого рявкнуть, что вы еще не успокоились. Но сама ваша энергетика начинает распространяться на кого-то более чувствительного из родственников. И этот родственник первые полчаса скандалит или какой-то негатив из него идет. Нет, не на вас, а, может быть, на другого родственника. И в семье начинаются терки и скандалы каждый раз, когда вы приходите.

Представьте: это из-за того, что на тонком плане у вашего родственника включается этот же код, когда вы со своим кодом (взведенный, злой, напряженный после работы) приходите в семью. Вы теперь понимаете, почему бывает такое: кто-то приходит к вам в семью, и начинался разнос, хотя пришедший ни с кем не скандалил. Разнос происходит между вами и кем-то еще. Поэтому такое в дом нести нельзя. И получается, что это самое ключевое. К этому буду еще подводить, рассказывать об этой очень сложной штуке. Я дам это в теории. Так вот, что ключевое? Ключевое – это как вам отключиться от работы, потому что надо сначала отключиться, а потом уж переключиться на другой ритм, то есть, ритм семьи.

Так вот, о переключении... Я сейчас не говорю про то, как обнулять себя. Я говорю про то, как выстраивать границы. Представим, что после работы вы пошли в спортзал, за час остыли, сходили в храм на службу, свечку поставили, помолились, или помедитировали. Не важно, что вы сделали. Но вы «выпустили пар» и возвращаетесь домой. Естественно, что когда вы после обнуления возвращаетесь домой, то вам надо настраиваться на ритм дома, на ритм семьи. Уже подъезжая к дому, правильно, конечно же, включить музыку, которую вы слушаете с семьей, домашнюю, от которой веет семьей и домом. И, самое интересное, что у всех эта частота семьи одинаковая, у нее одна энергетика. Нет такого, что у каждого из вас она разная. Просто кто-то к этому больше приближен, а кто-то меньше. Вы с этим сталкивались и знакомились благодаря тем же фильмам когда-то давно, или чувствовали, будучи ребенком, в своей семье.

Когда вы приходите в семью, там не должно быть работы. И это хорошо, что должен быть контраст. Как раз это дает вам осознанность и трезвость, чтобы избавиться от замыленности, чтобы иметь хорошую концентрацию внимания. Прекрасно, что вы после работы попадаете домой, где люди

не могут поддержать разговор о вашей работе и о вашем хобби. Это очень важно. Я видел ошибки, которые совершают люди, а многие просто руют семьи. Думают, что раз в семье о работе и о хобби не поговорить, значит, эта семья не нужна. Это бред. Эта ошибка из-за того, что стираются границы. Семья – это отдельный мир, и вы должны по нему скучать, и от него кайфовать. Представьте, что вы создаете квест и попадаете в комнату, в которой должно вестись семейно. Какие должны быть элементы этого? Вот, мы сейчас с вами декораторы и режиссеры. Вот, нам надо сейчас это все проконтролировать. Итак, что должно быть в комнате? Собака, кот, попугай. Да и квартира не должна быть холодная, извините, не глянцевая. Она должна быть теплой и уютной. А, следовательно, какой должен быть ремонт в квартире? Думаете, тот – тупой, который сейчас пропагандирует вся эта непонятная молодежь, многие из которой стали архитекторами и дизайнерами? Бетонные стены и окна в пол? Да, блин, да это просто СНГ-шные люди, очень отсталые. Дошли до того, что научились делать такой дизайн, и кто-то стал заказывать его в последние годы. Но так делали уже давно, тридцать лет назад, только в других странах. Вот, теперь так у всех, словно мы пещерные люди. О-о-о, какой ремонт! Нет, это плохо. Этот ремонт холодный и минималистичный. Он очень нехорошо влияет на человека. Есть, конечно, какие-то плюсы, но минусов гораздо больше. Если вы будете жить в минималистичном доме или квартире с семьей, ваша семья рухнет. Как вам это? И никакой коуч-специалист, который объехал кучу стран и написал об этом в Инстаграм, вам об этом не скажет, потому что он такой же потеряшка, как все.

В доме или в квартире должен быть семейный ремонт. Семейный. Должно вестись семейно и домом, а не музеем. Должна быть развешана по всем стенам куча картин, куча бра, куча всяких вещей, куча книжек. Своя библиотека. Игрушки, если у вас есть дети, должны быть разбросаны по квартире, и это здорово. Едой должно пахнуть. Это здорово. Понятно? Что дальше? В зависимости от того, насколько финансово вы способны себе это позволить, вы можете в своей квартире или доме выделить помещение под кабинет. Это прекрасно. Но, опять же, все это вам демонстрировалось в фильмах. Включите любой из них, особенно – двухтысячных годов. Люди там многие правильно живут.

Опять же, если вы хотите, чтобы ваша семья была крепкая и не рушилась, вы должны вместе завтракать, обедать и ужинать, по возможности. Это как ритуал. Надо стараться по возможности вместе готовить еду, потому что это само по себе – ритуал, хороший Фэн-шуй. Это тоже здорово. В семье вы не должны говорить о том, как устроен мир. Это полный бред. Это совсем другая энергетика. В семье нужно говорить о чем? Был такой телеведущий – дедушка Дроздов. Вы можете, например, его вспомнить и обсудить, какие были телепередачи. Все в хорошем смысле должно быть, примитивно-семейное: добрые семейные фильмы и сериалы, добрые семейные телепередачи. А чем вы должны заниматься дома? Если что-то сломалось, починить. Обои поклеить, ремонт сделать, убрать за собакой, забрать ребенка из садика, с ребенком поиграть. Если бы вы это делали, ваше внимание, как тело занимающееся спортом, не атрофировалось, было бы «мускулистым». Чтобы в этот ритм попасть, мы должны делать дела этого ритма, играя во всякие настольные штучки, собирая мозаику и советуясь с мужем или женой о том, какой купить тостер. Не должно быть так, что ваша голова кипит по поводу работы или хобби, и вы терпите свою вторую половинку, которая спрашивает, какую купить мультиварку. Вы ненавидите этого человека, потому что вам этот разговор не по душе, потому что вы не в ритме семьи. Вот и все. Потому что вы телом присутствуете, а башка – где то там. Только ваше тело, туша, в квартире. Это ЧП. Знаете, сколько писем об этом? Тысячи. Я получаю тысячи писем, в которых люди жалуются на то, что не чувствуют партнера. Партнер психологически отсутствует. Нет человека. Физически он есть, но рядом его нет. И спрашивают меня: «Александр, что это? Помогите! Вы же знаете все. Напишите об этом главу. Снимите видео на Ютуб, пожалуйста». Все эти письма я получаю уже десять лет. А когда это стало прогрессировать? Последние три года. В семье должна быть семья.

Если вы вообще заинтересованы супер прокачать свое внимание, то это можно сделать. И я очень рад тому, что я это могу. Если вы хотите круто прокачать свое внимание, то я скажу, как. У каждого из людей разные миры. Допустим, работа – один ритм-мир. Я вам его озвучил, описал. Семья – это другой мир-ритм? Да, его я тоже описал. Это ваша семья, вы если взрослый человек. А если у вас еще есть родственники, мама, папа?

Поездка к ним – это тоже круто. Это тоже отдельный ритм. И хорошо, что он есть. Его надо тоже укреплять, узнать, что им нравится, и делать это. У вас должны быть свои ритуальчики и досуг. Но, у вас помимо этого, есть еще друзья, и с ними вы в других местах встречаетесь, у вас там другое свое времяпрепровождение. У вас может быть какое-то хобби. Это еще один, отдельный мир. Все эти отдельные миры – это хорошо. Вы хотите, чтобы ваше внимание было сверхотчетливым, сверхпрокачанным? Чем больше у вас точек переключения с одного режима на другой, противоположный – тем лучше. И вы становитесь сверхчеловеком. Супер-сверх-осозанным. Вот как. Поэтому люди, которые сверхпрокачаны, легко охватывают вниманием дачу в Италии, кофе с компанией в Нью-Йорке, родственников в Петербурге. Это переключение необходимо. Без него вы станете деградировать, болеть и стареть.

Сейчас люди быстро стареют. Старческие болезни, такие, как деменция и слабоумие, стали проявляться у молодежи из-за того, что пропала динамика переключения с одной частоты на другую, и молодой человек, словно престарелый, стал находиться только в одном ритме. Что такое престарелый человек? Это тот, кто находится дома, и больше он уже ничего не делает, и, получается, пребывает только в одном ритме. Да, он может пойти до дачи, до грядки, до магазина, но ритм его не меняется. Назовем это кодом 2-3-5. Он в этом ритме с вами общается и, вообще, все делает. Это и есть деменция.

В принципе, я сейчас рассказываю о том, как можно решить проблему старческих болезней, когда человек теряется в пространстве, никого не помнит, ничего не соображает. Если бы люди, которые еще только «планируют» стать пожилыми, контролировали свое внимание, продолжали бы его переключать, то они бы не старели. То, что я говорю, это факт. Это можно легко проверить, просто проанализировав поведение людей в возрасте. Тех, которые стали слабоумными, и тех, которые не стали. Что у них общего, в чем между ними разница? Слабоумными стали те, кто раньше вышли на пенсию или работали там, где не требовалась концентрация внимания. А вот, например, завуч. Она то дома, в семье, то в одном ритме, то в другом – на работе в школе. Она суперактивна, поскольку ей необходимо внимание в активном ритме, когда она следит

и за всякими спиногрызами, и за учителями, и еще дом на ней держится. Естественно, такая женщина не будет стареть, и надолго останется в здравом уме и твердой памяти.

А ведь кто-то из вас задумывался о том, что нужно «бежать от родственников». Это очень глупо. Я скажу так. Те, кто воспримет месседж, который я сейчас доношу, поймут, что, чем больше у вас есть способов и возможностей куда-то переключиться, тем круче. То есть, если я хочу, чтобы у меня еще круче работали мозги, чтобы ранняя старость мне не грозила, чтобы у меня, наоборот, продуктивность была выше в моих книгах, мне нужно поехать к родственникам – кушать шашлык, да еще так, чтобы я полностью переключился на этот их шашлык. В их разговоры, в их ритм. А потом взять и отключиться от этого, и включиться в ритм написания книг. И это хорошо. А если находиться всегда только в ритме написания книг, то внимание замыливается и не работает. Вообще, мы живем, когда внимание переключается туда-сюда, и, хоть я и пишу книги все лето, не выходя из дома, но я переключаю ритмы. И, по возможности, чем больше, тем лучше.

Вот я был в одном ритме. Я себя обнулil, а потом переключился на ритм, в котором сейчас пишу книгу. И потом, когда закончу, я опять себя обнулю и переключусь еще на какой-нибудь ритм, желательно – максимально, контрастно противоположный. Это тоже очень важно. У вас может быть много миров, но, чтобы хорошо работали динамика и переключение внимания, надо, чтобы был большой контраст между этими мирами. Если я писал книгу, а затем стал играть в шахматы, то это плохое переключение ритмов, потому что они похожи – и там, и там ты в себе, ты один. Значит, если я сейчас работал над какой-нибудь программой, как айтишник, или писал книгу, или занимался шахматами, то после этого мне нужно выйти на улицу, чтобы не сидеть за столом, фокусируясь на чем-то компактном. А вот, пойти, по деревьям полазить. Это контраст. И этот контраст нужно создавать.

Вам нужно не только чувствовать эти границы, но соблюдать их, по возможности. Я знаю, какие у вас возникнут вопросы. Это я уже с читателями как-то обсуждал. Вот Инстаграм, предположим. Вот вы хотите его все же ввести, и это ваше дело, ваше право. Но у вас есть мир

работы. У вас есть мир семьи. У вас есть мир хобби. А Инстаграм – один. Понятно, что можно создать много аккаунтов, но лучше все-таки иметь один. И надо понять – этот инстаграмм-аккаунт будет предназначен для какого именно, одного мира? Вот еще одна из проблем, с которой люди сталкивались и ничего не понимали. Сейчас, понятное дело, не у всех может быть очень насыщенная жизнь. Но у многих есть эта разница: хобби, работа, семья. Может быть, кто-то из вас сталкивался с тем, что вы ведете Инстаграм и не можете выкладывать посиделки со своими родителями, потому что ваш Инстаграм посвящен работе или хобби. Или, наоборот, он – суперсемейный, и поэтому под работу никак не подходит, и людям, с которыми вы работаете, вы его не показываете.

Инстаграм должен быть один, настроенный на какую-то одну частоту. Границы должны соблюдаться везде, поэтому такое разделение, при котором у вас есть рабочий телефон и телефон для семьи – тоже хорошо. Вообще, чем больше и чаще вы станете выстраивать эти границы, тем лучше. И, если у вас Инстаграм семейный, то вы никогда не должны показывать кому-то постороннему ваш семейный мир, где вы в пижаме. Вы не должны показывать это коллегам – они перестанут воспринимать вас всерьез. Так устроена психика. Конечно, эти люди могут сказать: «О, мы все равно будем вас уважать». Так сказать они могут, но они ведь себе не принадлежат. И получается, что если у вас фотографии с мамой и папой, сестрами и детьми, мужьями и женами, какашками и пеленками, и шашлыками... И все это в одной папочке, то нельзя это показывать посторонним людям. Это должен быть закрытый аккаунт, только для ваших родственников, и все. Или наоборот. Если вы где-то всегда деловой, серьезный, и у вас рабочий Инстаграм, потому что вам это нужно для работы, то о нем могут знать только коллеги. Он не должен использоваться для личной переписки. И не для родственников он предназначен, и не для одноклассников, а только для работы. Вот эти границы. Они необходимы, учтите. И, когда вы приезжаете к родственникам на дачу или в гости, вы должны слушать их музыку, поддерживать их разговоры, погружаться в их мир. О, это здорово. Это как парк аттракционов. Вы туда пришли, и в вашем распоряжении разные приключения. Это колесо обозрения, это озеро сутками. А это – пещера с динозаврами. И все. Если вы приезжаете

к динозаврам, там должна играть музыка, которая ассоциируется с джунглями. Должны быть динозавры. А вот когда вы приезжаете в семью, к родственникам, там должно пахнуть едой, и вас должны откармливать. Это – правильно устроенная система. Вам не надо этому сопротивляться. «Ах, я ничего не ем, такой весь в Инстаграме, потому что я – в образе. Мне сказал самый лучший коуч, как мне жить». Ну нафиг! Нельзя так. Вы от этого загнетесь. Вы просто не знаете всей правды, всего, что от вас скрывают. Вы в курсе, что все-все-все эти ЗОЖ-ники, все эти модели, все эти правильно питающиеся травой, они все писают попой? И у всех воняет изо рта. Серьезно! Они просто об этом не говорят. И не надо с них брать пример. Если бы я хоть раз попал под это влияние, у меня уже был бы гастрит, изжога и столько всего еще! И все, кто попали под это влияние, все теперь есть ничего не могут, у всех целый день срачка, какие-то там изжоги. Ну, изо всех дырок – непонятно что. Почему у меня такого нет? Колы я литрами пью. Хлеба много ем. Почему? Потому что у меня все это в правильной норме.

У меня есть динамика переключения внимания, и я еще шевелюсь. Я живой. Я чувствую меру. Быть живым по-настоящему – вот что важно. Если кто-то фальшиво, как робот, начинает к чему-то там подходить, то неудивительно, что он потом погибает. Так что с вами ничего не случится, если вы съедите целую кучу пельменей в субботу, в гостях у родственников. Это же один раз в неделю. Все, потом всю неделю, пожалуйста, питайтесь, как вы хотите. Надо уступать этим мирам, быть в гостях в этих мирах. Тогда вы будете более универсальным. А те, кто взращивали в себе капризы и приучали себя есть травинку? Как теперь я дам такому человеку чаю попить? Он же сразу загнется, потому что ничего не может. Да и откуда тут взяться здоровью? Так что, надо переключать частоты, погружаться в них полностью. В семье, с женой, обсуждать бытовые покупки – это прекрасно. И с мужем обсуждать, как строить дачу для всей семьи – прекрасно. Играть с детьми во всякие глупые игры – прекрасно. И собаками, котами развлекаться – тоже прекрасно. И устраивать совместное приготовление еды. И забывать о том, что у вас творится за четырьмя стенами, когда вы устраиваете для себя совместные вечера и выходные дни. Убирать рабочие, рекламные Инстаграммы, забывать о них

до понедельника. Пожалуйста, уважайте свою семью, старайтесь выстроить эти границы, и семья ваша будет крепкой.

А всякие самозванцы, какие-то доморощенные психологи, которые что-то втирают в сетях про отношения, продвигая себя всех во всех этих рилсах, ничего этого не знают. Они просто повторяют чьи-то книжки и нагло себя продвигают. Посмотрите на них. Один – заплывший жиром, страшный, с какой-то непонятной фамилией «из между ног», другая – какая-то старуха, которая все напоминает, что она когда-то там что-то собой представляла, как политик. Вы думаете, это авторитетные личности? Нет. Они только алчно пытаются играть роль, насмехаются над вами и наживается на вас. Они все будут наказаны. Я верю в справедливость.

Так что, откройте глаза, проснитесь, опомнитесь! Я-то как раз – простой и живой. Возможно, у вас были такие друзья во дворе или в школе до старших классов, с которыми вы могли поболтать о чем угодно. Так это – я. Я таким остался. Представьте, меня не сожрали жестокий социум и Интернет-пространство. Я так же представьте, могу общаться, как когда-то вы общались со своими друзьями. Но сейчас это все исчезает, обесценивается, разрушается. Это страшно. Многие из вас все это уже забыли.

Происходит подмена всего настоящего фальшивым. Главный враг то, во что вы погружены – Интернет и чужая жизнь. Вы даже не представляете, к чему я сейчас веду. Не каждый может себе это позволить, но я готов отказаться от всех денег, от всех возможностей, от всего, только чтобы чувствовать себя ребенком. Я просто хочу посмотреть старые фильмы, рисовать на полу что-нибудь, жучков каких-нибудь коллекционировать, и все, и вообще не знать, какой там вышел блокбастер. И наплевать, как какая-то деревенская, простите, проститутка из Дом-2 изменила другому, какому-то непонятному чуваку, который нашел себе еще какую-то проститутку. А нам все это показывают. Зачем это нам?

Знаете, сейчас у меня остался еще месяц для того, чтобы сделать книги, плюс еще 12 сентября – день рождения, и все! Я не буду больше копаться в этих проблемах. Раньше я лез в этот социум, чтобы понимать, как в нем ориентироваться. Все-таки мальчикам нужно было адаптироваться, но я, наконец-то, дошел до того уровня, когда могу больше не знать. Я не хочу знать. Ни – кто у какой власти. Ни – кто кого сбил автомобилем

и изнасиловал. Я не хочу видеть эти новости. Я больше не буду это знать. Самое интересное, что, даже если мы это не смотрим в соцсетях и не читаем об этом, а просто нашелся диск со скачанными какими-то сериальчиками или фильмами, какими-то научно-исследовательскими передачами, то все равно – через мессенджеры ваши друзья и знакомые вас найдут и передадут какую-то грязную новость. Поэтому даже такую возможность я исключаю. Я сейчас все делаю для того, чтобы ко мне больше не было доступа, даже через сотрудников. Даже если кто-то из вас напишет, что будет съеден живьем или потеряет мизинец. Вы напишете на почту моей сотруднице: «Помогите! Передайте это Александру». Она это не передаст, потому что даже у нее не будет со мной связи. И мне так спокойнее, потому что, когда эта связь есть, она делает тебя как будто ответственным перед кем-то. Люди на тебя могут гнать, что ты мог это прочесть и помочь. А так – бац, нет у тебя телефона и – все, ты свободен. И от тебя весь мир отстал, и ты от него. Пока-пока. Представьте, как здорово. Когда у тебя так освобождается внимание, ты видишь каждый листик, каждый цветочек... и: «О, Господи, какое это божественное творение, как оно уникально работает!» Ты собрал три цветочка и три лепесточка, и читаешь об этом в Интернете, гуглишь специально. «Что это, собственно? Откуда название произошло? Где это растет?» Потом вкладываешь информацию в определенный блокнот, фиксируешь, что это такое, где ты это нашел, и дату. И начинаешь дальше это все исследовать. Чудесная жизнь, волшебство и приключения. И много денег для счастья не надо.

Можно работать на любой работе, на какой угодно. Но интернет это искажает. Вы недовольны тем, что семьями работаете, потому что вам все пыль в глаза пускают. Какая разница – та работа или другая? Главное, чтобы она приносила деньги для оплаты коммунальных услуг и покупки провизии. Все, больше не надо. Вы зря переживаете насчет того, что что-то у кого-то есть, а у вас нет. Глупости. Я скажу, что, наоборот, Система или Бог, или Кто-то еще ограничивают вас лишь настолько, чтобы вы не озверели, чтобы не перестали ценить мелочи.

Я никогда не мог общаться с богатыми и успешными людьми. Все думают, что мне они интересны, а я, наоборот, только их, извините, чмырю во всех своих книгах. Для меня близкими людьми были всегда самые простые,

самые бедные. Я никогда не забуду, как мне моя знакомая сказала: «Саша, извини, конечно, но почему вокруг тебя какие-то гномы-тролли? Ты же, такой, типа, богатый, крутой парень. Зачем ты с ними общаешься»? Я говорю: «Блин, да я не могу общаться с теми, которые, типа, всего достигли». Она: «Почему»? Потому, что у них ценности другие, интересы какие-то другие. Ну, не то у них. Они обсуждают только шмотки и то, как они слетали и купили себе виллу на Бали. Я не могу с этими обезьянами общаться, серьезно. Это какой то ужас. От них уже живого как будто ничего не осталось.

Мне интересны люди творческие, живые, настоящие. Какая разница, есть деньги или нет? Это не важно. Не по этому же определяется человек. Хотя видите, сейчас мы движемся в такое время, где все оценивается только тем, сколько у человека денег, сколько у него подписчиков. Я – наоборот, отхожу от этого всего. Вот это – моя жизнь. Это я.

Я написал достаточно книг. Все они сейчас будут издаваться, выходить. Это прекрасно. Пусть издаются, выходят.

Но я, серьезно, не хочу больше. Не хочу вообще никакой публичной социальной жизни. Не хочу никакие ролики снимать на Ютуб, как раньше. Ну ладно, тогда был молодой, А сейчас это просто грязь какая-то и позорище, серьезно. Дальше буду книжки писать, гулять с фотоаппаратом, как я это делаю с детства. Собирать по категориям настроения и эмоций плей-листы музыки. Замечательно, прекрасно. Мне это нравится. Сейчас я вам еще кое-что интересное расскажу – как раз про коллекционирование и про то, как я распределяю все по категориям.

Получилось так, что я с детства все коллекционирую. Это одна из причин того, что я не потерял в себе эту ясность, осознанность. Да, люди потеряли, а я нет. Как так, что такое? Я, правда, замечал, что люди не в расфокусе, а с ясным, концентрированным вниманием, которые здесь и сейчас, они занимаются коллекционированием. Это словно распределение по категориям чего-либо. Оно дает тебе возможность так же трезво видеть границы в реальности. Я еще в свои пятнадцать лет, в две тысячи шестом году, летом, всем говорил о том, что музыка для меня – как саундтрек. Я уже тогда собирал музыку по категориям. И по категориям не «классика-рок»,

нет, а по состоянию души, то есть по частотам, по эмоциям. Я говорил, что если хочу настроиться на путешествие, то включаю «путешественскую» музыку. Это — одно из самого важного, ключевого: нужно учитывать, что на каждой частоте, в каждом мире, где мы выстраиваем границы, должен быть свой саундтрек. И вообще — распределено все по полочкам. Это очень важно. Поэтому, если вы хотите начать первые шаги к трезвости и осознанности, то нужно наводить порядок в своем мире, в своей квартире. Распределить по категориям книги и одежду, и категории эти могут быть самые разные. Да, вы почувствуете напряжение ума, и это хорошо, потому что нужно быть собранным.

Как распределять одежду? Это или классическая, или спортивная, или цветная, черная, по разным категориям. Я ее сортирую. Все по полочкам. У меня все фильмы, музыка, фотографии, какие-то картинки, материалы — все по категориям. Есть отдельная категория, где я собираю все научные труды, все, связанное с полупроводниками или роботами, с наукой и технологиями. Представьте, какой я сумасшедший. А отдельно — все, связанное с историей, археологией. Это отдельная категория трудов и материалов моих исследований. Это все я собираю по крупицам. Это какая-то страница из книги, фотография, аудиозапись, отрывок из фильма. Когда это все распределено, представьте, как здорово потом в это погрузиться, как это может полностью «забрать».

Поэтому, когда я строил ферму, я создал все (с учетом, конечно, финансовых возможностей), чтобы максимально усилить эту частоту. Как я могу построить, если не подключен к ферме? Я должен подключиться к этому миру, поэтому стал искать все фильмы, сериалы про ферму, даже компьютерные игры, стал максимально погружаться в то, какие есть фермы в разных странах мира, как они выглядят. Как это было в нашем веке, как — в прошлом. Как и что делалось, какими были ставни, ограды. Какая пастушья собака, какие автомобили. Какой дресс-код, и какая музыка ассоциируется с этим миром. Я все это собирал, чтобы подключиться и полностью уйти в этот мир. А как я сниму фильм про ферму или сочиню «фермерскую музыку», если не подключен к частоте фермы? Если я останусь на частоте какого-то питерского городского парнишки? Ведь получится какая-то фигня. А вот люди и это не контролируют и не учитывают, и зря.

У меня есть те, кто живут в разных мирах и между собой не пересекаются. Не знаю, было ли у вас такое... Как-то давно наступил мой день рождения. Я их толком не отмечаю, а в том году просто один сидел с выключенным телефоном дома, такой вот я “другой”. Почему я так поступил? Потому что посчитал, что в день рождения твое внимание придает большее значение этой дате. Глупо заедать ее салатами или запивать алкоголем, откликаясь на звонки и сообщения. Нужно, напротив, ценить этот момент уединения и фокус внимания на себя. Ведь в этот день ты можешь принять правильное решение, что-то переосмыслить. Я провел день рождения с самим собой, и скажу, что это намного продуктивнее, чем в бессознательности уйти в какой-то умат.

От моих исследовательских рассказов у вас будет еще больше вопросов. Давайте так. Про то, что всему есть саундтрек, всему есть дресс-код, всему есть границы, я вам сказал. По поводу окружения. С чем я столкнулся, устраивая день рождения как-то раз, уже давно. Я заметил, что часть моих друзей как будто гномы и тролли – какие-то добрые и страшные. Seriously. Простите, что так грубо это преподношу, но это – опять же про управление вниманием. Так легче понять разницу, контраст, выстраивание границ. Одни – гномы, а другие – модные, пафосные, все из себя, великие. Я понимаю, что если я и тех, и других соберу вместе, то все будет «как-то не очень». Потому что гномы почувствуют себя неуютно. Они – скромные, небогатые. А те, которые строят из себя богатых (хотя они, на самом деле, еще беднее, так уж устроен социум) станут демонстрировать, что они все знают, все могут, и насмеяться над «бедными гномами». И все поцапаются, ведь их миры параллельны, они не пересекаются. Что делать? Два дня рождения. Один – мир душевных, добрых людей. Это – простодушные люди. Это как раз те, которых надо особенно ценить и беречь. Они появились в нашем детстве. Не забывайте их, найдите, если потеряли. Какими бы они сейчас ни были бедными или алкашами, у них есть душа. Они дьяволу не продались. А вот эти выскочки и модники, крутые, появляются чаще всего уже в старших классах школы, в институте. Возможно, не у всех – так. Но лично меня это коснулось, потому что я человек определенного типа. И у этих модников совершенно иной мир, совсем другие ценности. Им подавай все модное, красивое. Они с тобой не

поедут на шашлыки, на природу, им это противно. Они – люди комплексов, которые сегодня захватили Интернет и все маячат перед нами. Есть два совершенно разных мира, И это тоже нужно чувствовать и понимать.

Самое интересное, что, когда вдруг я закрывался или становился каким-то холодным (ведь меня мог кто-то задеть, или несправедливо ко мне отнестись; а у нас из-за этого на день, на неделю, на месяц, навсегда может закрыться сердце), я замечал, что в такие моменты мне было не противно, а даже здорово встретиться с этими пафосными выскочками. Я был мелким и не понимал, что закрываю сердце. А когда у меня приоткрывалось сердце, мне просто противно было на этих людей смотреть, и я сразу тянулся к тем, у кого открыто сердце. К этим гномам, бедным и страшным. Даже по таким вещам можно сориентироваться, на какой ты частоте. И не только сориентироваться, а определить, куда подключиться. Если я составил «список гномов», и если сейчас я закрылся. Не знаю, по какой причине, но стал материальным, бездушным. Но у меня есть слепок с частоты сердца и души, и там – какая-то моя счастливая футболка, и там какие-то друзья-гномы. И, если я эту счастливую футболку надену, включу тот плей-лист, который с ними слушаю, то при встрече с этими гномами у меня отключится злой ритм, а сердце оживет. И, когда это произойдет, я посмотрю на свой Инстаграм и скажу: «Ужас какой! Как проститутка, я выкладывал фотографии последние две недели, пока был закрыт. Какой кошмар!» И начну их удалять.

Понятно, что все мы находимся на разных этапах развития, и все попадаем под разные влияния частот. Это связано и с возрастом. Люди, живущие консервативно, скучно, рано состарившиеся, не сталкиваются с такими историями. Они сейчас читают меня и думают: «Это, вообще, что»? Но те, кто помоложе, через это проходили и проходят сейчас. Их колбасит, и такая динамика «туда-сюда» – это неплохо. Просто надо понимать, что есть тот мир и есть этот, и каковы плюсы в том мире, каковы – в этом, в мире ума и в мире сердца. Я, представьте, с 2010–2011 года начал писать книгу про частоты, про внимание. Из того времени я контролирую все. Из того времени я очень много путешествовал по всем частотам. И, представьте, что ваше внимание отключилось, допустим, от вашей благополучной семьи, и вы познакомились с таким человеком и подключились вниманием к нему.

А у этого человека частота, на которой он живет, это сценарий жизни, судьба. Если она у него неблагоприятная, и с ним постоянно происходят аварии, ломаются ноги и руки, и кто то-там гибнет и так далее, то это вся его жизнь. И этот сценарий может на вас отразиться, потому что вы попадаете в тот мир, с тем человеком взаимодействуете, к нему подключены. Поэтому в какие-то моменты ко мне могли притягиваться беды оттого, что я просто познакомился с кем-то. Этот человек вовсе не желает кому-то зла, но у него такой сценарий по которому он живет. И наоборот, люди замечали, что, когда человек со мной долго общается, у него вдруг появляются заказы, куча денег, выигрыш в лотерею, и происходит решение всех проблем. Если такое повторяется в жизни в десятый раз, он начинает понимать, что это из-за меня. И мне тоже встречались люди, от которых, если к ним подключиться, шло хорошее настроение, просыпалась уверенность в своих силах, добрые ценности и качества. Но вот такая штука. Стоит подключиться к другому человеку, у которого куча грехов и проблем в жизни – и к вам это все станет притягиваться, и вы начнете смотреть на мир иначе, и тянуться к нему с нечистыми намерениями, с алчными и тщеславными помыслами. Вот как это работает. Это все – внимание. Это все – внимание.

Я хочу поделиться с вами новой информацией, а потом отвечу на вопросы читателей. А вот – то, над чем я усердно работал последний месяц-два. Есть люди, которые злоупотребляют, допустим, сигаретами, алкоголем и какими-нибудь травами и чаями. Зададимся вопросом: можно это или нельзя? Вот вывод, который я для себя сделал, к которому пришел в последнее время.

Вот человек сегодня и завтра употребляет алкоголь, сегодня и завтра курит сигареты, сегодня и завтра пьет чай. Это плохо. Это связано со вниманием. Если вы делаете что-то, что поддерживает один и тот же ритм, это плохо, это и есть зона комфорта и причина возникновения зависимости. Когда человек постоянно находится в одном ритме, ему не хочется этот ритм терять. А это негативно влияет на память, внимание и способность к переключению частот. Представьте, что в семье, на работе, в творчестве, везде вы будете пить или курить. Получится, что вы находитесь постоянно

в ритме питья и курения, а не в ритме работы, семьи или творчества. Те, кто это сейчас осознают и возьмут на заметку, будут на сто шагов впереди в своей эволюции.

Вы можете позволить себе на день рождения напиться в кругу своих близких. Пожалуйста. Но это должно происходить редко, только в праздник. Не чаще, чем раз в месяц. Не каждый день.

А вы этого просто не замечаете. Ведь представьте, как может быть такое, что на частоте семьи, где вы – папа или мама, вы пьете или курите. Такого не должно быть. Это не подходит по сценарию. Мы, как хороший режиссер, должны видеть в этом ошибку.

Но вы сейчас скажете: «А как же на работе?». Я против всех вредных привычек. Я считаю, если человек, у которого и так мало энергии и внимания, еще и пьет, и курит, это – идиотизм. Но это ваш выбор, ваше право. Если как-то адаптироваться и склониться перед теми, у кого есть вредные привычки, то хорошо – о'кей. Если вы считаете, что у вас такая работа, где по сценарию надо курить или ругаться матом, и это элементы частоты вашего мира... хорошо, пожалуйста. Но вы должны понимать, что по окончании работы вам нельзя ни пить, ни курить, ни ругаться. Нельзя. Вы должны становиться домашним, если приходите домой, или семейным, или творческим. А если вы считаете, что и в творчестве тоже должны пить и курить... Нет, не должно быть смешивания элементов. Поэтому, выбирайте: либо в творчестве вы пьете и курите, либо когда работаете. Выбирайте: в чем-то одном. Я понимаю, что у вас возникнут такие вопросы, поэтому говорю об этом заранее. Естественно, проще всего сказать, что это запрещено везде. Я, действительно, склоняюсь к этому. Если вы хотите управлять вниманием, быть здоровыми, иметь хорошую память и внимание, то лучше не пить и не курить, естественно. И запретить себе все, вызывающее зависимость.

Еще страшно то, какая теперь пошла мода: двадцатилетние девочки и мальчики хвастаются тем, что психиатры выписывают им таблетки. Кошмар какой! Эти психотерапевты... Как это называется – от стрессов, еще отчего-то? Напридумывали диагнозов, и теперь все этим в соцсетях хвастаются и жрут какие то таблетки. Я считаю, что человек должен до последнего стараться не дойти до такого, особенно если он молод.

Ведь происходит трансформация психики. Вы молоды, и это нормально, что у вас могут быть перепады настроения, переключения частот. Я через все это прошел. Без всякого вмешательства, как и все нормальные люди, еще до появления этого гребаного Интернета с пропагандой всякой чернухи. Все как-то жили без этих таблеток. А сейчас – мода. Я пью это! Я пью то! Все это блогеры со вкусом рассказывают. Эти люди опасны, они теперь опасны, как наркоманы. Ведь они же себе прожигают мозги. У них настолько нарушены границы и рассеяно внимание, что неизвестно, на что они способны. Это наркоманы, только «легальные». Опасно рядом с такими людьми находиться. Они могут наброситься на вас, на ваших близких. У них вмешательство в психику, скажем так, не природное. Поэтому я считаю, что психотропные таблетки должен пить тот, кто реально набрасывается на людей с зубами или ножами, тот, кому поставлен по-настоящему серьезный диагноз. Его лечат таблетками? Да. Если человек душевнобольной, его должны пичкать лекарствами и помогать ему. А если вы – просто эмоциональный мальчик, эмоциональная девочка? Вам всего двадцать пять лет. И вы решили ходить на сеансы, жрать какие-то таблетки, когда у вас просто перепад настроения? А он у вас оттого, что вы ерундой страдаете и пересидели в соцсетях. Это идиотизм. Вы просто гробите свою жизнь и свое будущее. У таких людей потом вечные перепады настроения, вечная депрессия, вечная озлобленность. Но, это последствия, о которых они не говорят. У них же вечно теперь панические атаки, уныние, депрессия, негатив. Острая реакция на все. Им царапинку на телефоне поставили, и они могут на вас с ножом наброситься. Представьте, сейчас такое поколение формируется. Но это же ужас. Так что, возьмите на заметку, что те, кто любят злоупотребления, особенно склонны к лекарственной зависимости. По статистике, это чаще всего женщины, особенно те, что в возрасте. Они не только подсаживаются на лекарства, но и передачи об этом смотрят, потому что это крадет их внимание. Им нравится охать и ахать по поводу того, какое лекарство принять. Скоро умрем! Надо то и это съесть и выпить! Это прямо тенденция от безделья с его характерной частотой. «Женщины за пятьдесят» обожают «валерьяночки», еще что-то. А такое можно раз в полгода, когда и правда – беда. Вот, если какая-то жесь случилась... соседи над вами сгорели. Вот тогда вы можете

выпить валерьяночки. Но если вы теперь от каждой новости, которую вам впаривают для промывания мозгов, будете охать и пить валерьяночку, то нарушится переключение внимания и переключение ритмов, и вы просто уйдете в свою зону комфорта. И все – вас нет ни в семье, ни на работе, нигде. Вы постепенно, незаметно становитесь слабоумным.

За эти три года потрясения в мире были страшные. Кто-то переживал это на успокоительных, а от них тоже развивается деменция. А вы знаете, в чем парадокс этих людей? Они специально рушили свою психику, устраивали себе стресс, сидя в «Новостях» двадцать четыре часа в сутки, мусоля все эти конфликты, чтобы аж волосы седели, а потом заливали себя успокоительным. Какой-то садомазохизм. Нет бы, просто перестать новости смотреть. И твои нервы, твоя психика спокойны. Нет, им хотелось сначала ее разрушить, а потом заливать психотропами. Прекрасно! Вот это нормально формируется новое поколение! И такие люди теперь среди нас. А это как обезьяна с гранатой...

Так что, я лучше буду жучков наедине с собой собирать, чтобы быть в безопасности. Опасность теперь везде в социальном мире. Поэтому, если у человека нет возможности вам написать и с вами связаться, то это прекрасно для вас. Серьезно. То, что сейчас происходит, идет к какому-то страшному концу. Естественно, когда-нибудь все это исправится, изменится. Перед взлетом – всегда падение, а перед падением – взлет.

Раньше встречались консервативные, ограниченные люди. А теперь все, извините, проститутки. Я имею в виду всех этих мальчиков и девочек, мужчин и женщин, которые сейчас себя продают в соцсетях. Сейчас все пришло к этому, а потом опять все станут от этого убегать. Я заранее об этом говорю. Я всегда стараюсь быть на шаг впереди.

Вот еще, видите, не доигрались, еще не обожглись. Но все обожгутся на своих ошибках – только так люди развиваются. В принципе, все во благо, все для развития.

Вот есть у меня вопрос от читателя:

Могли бы Вы еще больше детализировать процесс восстановления организма человека при возвращении его внимания в тело? Почему рана

заживает быстрее, а палец новый не вырастет все равно, даже там, где все возможно на другом уровне развития.

Да это бред какой то, что все возможно. Давайте так. Мы все – люди, живем в одном социуме, и у всех все одинаково на данном этапе. Я не знаю ни одного человека, у которого отрос бы отрезанный палец.

Но это не значит, что этого не может быть. Может, и, есть, но точно не в нашей реальности. В нашей реальности я любого остановлю на улице и спрошу. Все скажут: «Нет, палец не отрастет». Значит, не отрастет. Все мы живем в такой реальности, где понимаем: нужно беречь пальцы, потому что они не отрастают. Так же и с зубами. Выпал молочный зуб, а потом еще какой-то появился. Интересное явление. Почему так? Почему потом это уже не молочный? Уже коренной, и, если выпадет, то потом не вырастет ничего? Ну, вот так мы устроены. Вот такими вопросами я задавался с самого детства. И по сей день задаюсь вопросом: почему этот цветок такого цвета? Почему у него лепестки? Почему он – это? Почему – то? Почему трава зеленая? На самом деле это вопросы не глупые. Я считаю, что лучше беседовать и в свободное время размышлять об этом, чем обсуждать каких-то блогеров, какие-то скандалы или политические новости.

То, на чем сконцентрировано ваше внимание, сказывается на вашем настроении и здоровье. Размышления о том, какого цвета трава и почему, делают меня намного мудрее и сильнее. Духовно сильнее. Я становлюсь менее подверженным каким-то провокациям. Я эмоционально, духовно, психологически более стабилен. Я более ясно, концентрированно себя чувствую. У меня выше продуктивность во всех моих занятиях. Но, стоит мне поучаствовать в примитивных диалогах, в беседах с примитивными людьми, и я становлюсь тупым, и в моей голове появляется шум. Стоит взять на заметку, что даже беседа определяет то, к чему и куда вы подключаетесь. Когда вы в творчестве, интересуйтесь творчеством, когда в семье, интересуйтесь семейными ценностями, а когда вы на работе, то чем-то рабочим.

Вы должны понимать эти границы. Если у вас есть семья и дети, то в этот мир семьи, в эту частоту могут быть допущены только те, у кого тоже

есть семья. Это может быть, родители детей, которые дружат с вашим ребенком. И вот вы теперь дружите парами, и вы все – в частоте семьи. Если вы с кем-то работаете, и у вас есть холостая подруга или друг, и вы тащите их к себе в квартиру, где у вас семья и дети, происходит нарушение частот. В мире семьи должны быть только семейные люди, хоть это и дико звучит. Ну, или ваши родственники. А если это холостая подруга, которая (сейчас бы поругался грязными словами) не хозяйка своему месту, или мужчина, озабоченный работой, и вы такого человека в дом приводите, это неправильно. Их холостяцкая жизнь станет транслироваться на вас, если вы в свободное время будете с ними общаться, и это скажется на разрушении вашей семьи.

Когда вы уже сделали выбор, у вас есть семья и вы планируете детей, или у вас уже есть дети, то вы должны забыть про образ жизни холостяка. Забыть о той одежде, которая была, когда вы были холостяк – самец или самка. Вы должны выглядеть как мама и папа, и, следовательно, посещать другие заведения. А что происходит с теми, кто это не соблюдает? Женщины и мужчины, бывшие недавно холостыми, завели семьи и детей, но при этом в свободное время хотят «погулять, как раньше» – через год или два приходят к разводу. Вот и объяснение. Тут не надо колдовать. Не надо быть никаким специалистом. Тьфу на психологов, которые вас дурачат. Они вызубрили учебники, и неосознанно, не понимая сути, вам их повторяют. А кто книги эти написал? Такие, как я. Информация была из какого-то источника, а потом уже начали создаваться книги. А кто делал первые открытия? Это были не те, кто сейчас все повторяет. Все те, кто маячат в соцсетях, и в передачах, грязнее вас душевно и нравственно. У них нравственности вообще нет. А то, что они умеют красиво повторить какую-то главу из какого-то учебника... для этого ума не надо. И чистой души для этого тоже не надо.

Да, конечно... мы идем в какой-то мрак...

Возвращаюсь к вопросу о теле и здоровье. Палец не отрастет. А вот, что касается здоровья... Внимание и здоровье соприкасаются в нашей жизни. Одна из причин того, что люди перегорают и заболевают... Вот, человек ушел в одну какую-то частоту, допустим, рабочую, и он весь на взводе, живет с кипящим умом, и все внимание у него только там. Когда

он приходит в семью, психологически он все равно подключен к работе, и только физически он в семье. Этот человек может поехать в отпуск в другую страну, но останется подключен к работе. Он не переключает внимание. Он физически переместился, а психологически нет. Но психологически важнее переключаться, чем физически. Если психика остается в одной точке, где он «присосался», человек начинает медленно разрушаться.

Человек начинает гнить, когда у него на чем-то одном застряло внимание. Это часто еще происходит из-за вредных привычек, из-за каких-то грехов. Крутите двадцать четыре часа в сутки обиду и вот, вроде в семье, в работе, с родственниками, книжки мои читаете. Но внимание-то ваше не здесь, а на той обиде или на том грехе, который вы совершили. И, пока ваше внимание украдено, и вас тут нет, вы медленно гниете.

Но! Что приятно, и чем могу всех порадовать, так это тем, что у каждого есть шанс. И, какие бы грязные деяния вы ни совершили, можно очистить свое сердце. Можно отключить ум от всего плохого, что вам не дает быть здесь и сейчас. Все это абсолютно реально, и для этого не нужны никакие деньги, что тоже важно и приятно. Все вечно ссылаются на то, что денег нет. Денег вообще не нужно, чтобы исповедоваться, причащаться, читать молитвы... Чтобы перестать мастурбировать, пить и курить – деньги не нужны, наоборот, даже сэкономите. Воспримите чистый образ жизни, и ваше сердце очистится.

Психологически тяжело переделывать то, что длится уже десять лет, но решение я вам подсказал, и это ваш шанс. Больше никто вам такого шанса не предложит, никто вам об этом не напомнит, только я – здесь и сейчас.

А дальше, когда закончится действие этого напоминания, тогда милые черти вас и ждут. Эх! Страсти! А где мы были в эти выходные? Они вас там уже ждут – все эти энергетические вампиры, провокаторы сетей, искушения. Они все вас ждут. Уже заждались, уже скучают. Как так, где же вы? Где же наш Алешенька или Машенька? Где же? А Алешенька-Машенька сейчас решили книгу мою прочесть. И вот вы сейчас читаете, а завтра начнется реальная жизнь. Ха. Да...

Что еще скажу про внимание?

Если есть люди, заинтересованные в своем здоровье... Лично я никогда к этому фанатично не подходил, потому что так – тоже неправильно, все

должно быть в меру. Так вот, если свое внимание концентрировать на теле, заниматься своим телом, то, естественно, вы дольше будете жить и лучше себя чувствовать. Но так даже я не делаю. Мое здоровье поддерживается просто тем, что внимание, когда оно на мне, это и есть здоровье.

Когда вы подключены к работе, и с этим ритмом — и в семье, и в хобби, и при просмотре фильма, и в чтении книги, и голова кипит — ваше внимание занято работой, здоровье рушится. А вот если я был на работе, потом обнулil себя, отключился от всего, потом включился в семью, побыл в семье, отключился от семьи... Когда я ни к чему не подключен и нахожусь в себе, это и есть секрет, тайна, нечто. Я это называю НОЛЬ или «И». Помните, есть А и Б, которые сидели на трубе; А упало, Б пропало. Что осталось?

А — это ваша работа. Б — это ваша семья. Но «И» — вот это и есть осознанность. Это переход с частоты на частоту. И, если я переключаюсь на разнообразные контрастные частоты (то — супермедленная, то — супербыстрая, то — супергрубая; то родственники, то хобби, то работа, то семья, то спорт), то в моменты переключений приходит осознанность. Это и есть этот НОЛЬ, это «И», делающее тебя осознанным, потому что, когда ты отключаешься от чего-то, обнуляешь себя и подключаешься к чему-то, ты чувствуешь, что есть — неизменное, что есть — ты. И понимаешь, что там, где ты себя чувствуешь на работе, это не ты, и там, в семье, тоже не ты. Ты — это именно НОЛЬ после погружения и дальнейшего отключения. Ты — это НОЛЬ, и надо выловить, учесть его и, по возможности, когда есть свободное время, быть в нем. НОЛЬ, это как задержка дыхания. НОЛЬ, это когда ты закончил читать книгу, но еще не начал заниматься, допустим, работой. А когда ты просто решил помедитировать, или прочесть молитву, или написать что-то в дневнике, или просто замер, или включил какой-то трек на повтор. И ты — просто НОЛЬ. Это отдельная частота, точка сборки. Это должно у вас быть. Это — ощущение себя здесь и сейчас. В этом секрет всего.

Еще про одну ошибку, которую часто совершают. Я видел очень много статей, в которых здоровье связывают со сном. И я решил: что за фигня, сон здесь ни при чем. Нет, понятно, что, полежать, отдохнуть — это важно. Но тут до меня дошло.

Знаете, жизнь преподносит мне информацию поэтапно. И очень важно отключать голову (так я раньше выражался) перед тем, как ложиться спать. Ведь если вы с включенной головой (это значит, подключенные какой-то частоте, с возбужденной головой) ложитесь спать, то это плохо, потому что вы не спите. Все опять повторяется, как с поездкой в отпуск: физически вы здесь, а башкой – где-то, и это проблема. Вы не отдыхаете. Когда вы с кипящей головой ложитесь спать, вы не спите. То есть, вы вроде бы спите, но ваше тело не успевает восстановиться и зарядится. Поэтому очень важно себя отключать от всего и обнулять, перед тем, как лечь спать. Кому-то для этого нужно много времени, потому что если он в десять вечера еще работает, то не сможет в одиннадцать заснуть. Понадобятся два или три, или четыре-пять часов, потому что вы в очень возбужденном состоянии, да еще ничего не делаете для того, чтобы эти обороты сбавить. Вот когда они сами сбавятся, вы и засыпаете в четыре, в пять. Поэтому хорошо бы заканчивать работу раньше, чтобы успевать остыть. Еще надо поспособствовать тому, чтобы угомонить свой ум, отключиться от социума. Очень полезны для этого какие-то духовные обнуления здесь и сейчас. Или что-то творческое после социально активного. То есть здорово после ужина в семье, если у вас есть семья, погружаться в творчество. Ведь у вас остается время. Ужин в семь-восемь, и с девяти до двенадцати вы можете побыть в творчестве. И это хорошо, потому что это не злой материальный ритм ума, а как раз тот, который адаптирует вас ко сну. Полезно перед сном писать картины, стихи, книгу или заниматься чем-то духовным, глубоким, философским. И, когда вы ложитесь спать, ваше внимание свободно, оно на вашем теле, и вы разрешаете телу и мозгу восстанавливаться.

Со мной это происходит мистическим образом. Ведь сейчас я ложусь спать, не имея соцсетей. Я стараюсь теперь обходиться даже без музыки. Я ложусь, и меня начинает что-то обволакивать, как будто что-то спускаясь на тело, и я это просто принимаю, просто ухожу в какую-то энергетическую ванну. Это очень необычно. С каждым днем я все лучше себя чувствую. Но, конечно, у всех нас бывают разные периоды. Я такой же человек, как и вы. И у меня были периоды, когда я нарушал правила. Это значит, погрузился в быт и работу, и не обнулится. На следующий день проснулся – опять то же самое. Ты в этом ритме уже три дня и понимаешь, что сейчас потеряешь

свою осознанность, и себя, и вообще, душу. Если ты сейчас срочно не остановишься («нет, надо до пятницы потерпеть»), то ничем хорошим это не кончится. Так нельзя делать, серьезно. Лучше быть бедным, чем ради лишних денег – я именно так выражаюсь, жертвовать своей осознанностью, своим счастьем. Я считаю, что лишние деньги того не стоят.

Мне мое состояние важнее. Поэтому те, кто думает, что вдруг Александр откроет какой-нибудь ресторан или кафе... что-нибудь невероятное... Нет. Более вероятно, что, если у меня сейчас какие-то проекты есть, я их закрою. Опять же, я не «псих» и не уйду в крайность. У вас всех, как и у меня, есть ответственность перед кем-то, есть родственники и близкие люди. Естественно, я не брошу все свои дела так, что мне потом нечем будет заплатить за ипотеку и кредиты, или я не смогу кому-то оплатить жилье... естественно, все должно быть в меру. Я считаю, что избыточное желание денег – лишнее, это неправильно. Лишние деньги – это плохо. Здорово, когда они впритык. Просто впритык, чтобы не было соблазна купить ерунду или на ерунду потратиться. Вот, оплатил квартиру, еду, еще что-то необходимое. Всегда всплывают какие-то моменты. То машина поцарапалась, то надо еще что-то, и все. Вот – парадокс: многие на это жалуются, но люди, у которых все так – счастливые люди. Пока у вас все так, вы счастливы, вы настоящий.

Есть у меня еще один вопрос от читателя:

Здравствуйте, Александр. Я давно заметил, что бывают моменты, когда на чем-то концентрируешься, что-то увлеченно делаешь, начинаешь проваливаться в измененное состояние: голова тяжелеет, тело плывет. Ты на это отвлекаешься, и это ощущение пропадает. Скажите, как научиться контролировать это состояние, чтобы в него входить и выходить осознанно. Спасибо.

Ух, вы как зашли-то! У людей проблема – на семье сконцентрироваться и на отпуск переключиться. А вы – о таких вещах. Но давайте так. В этом нет ничего сверхъестественного и аномального, хотя вы, конечно, преподнесли все слишком интригующие. Есть личности чувствительные, творческие. Это люди, в которых преобладает их зона комфорта, их ритм.

Ритм медленный, в хорошем смысле этого слова, нежный, добрый. Они – люди сердца. У них повышена чувствительность, повышено волнение. Они могут, будучи в компании, начать задыхаться. Как будто дар речи теряют от страха, от волнения. Голова у них может закружиться, и мысли – рассредоточиться. Словно им тяжело ориентироваться во времени и пространстве. Это нормально, и таких детей много.

Я таким родился. Забавно, мама думала, что я болен, и водила меня по поликлиникам и больничкам. В Институте Мозга выяснилось, что со мной. Просто я – творческий человек, и это нормально. Это человек, который может реально погрузиться в написание музыки, не заметить, как прошел день, и забыть покушать. Позже я выяснил, что все эти люди – настоящие, такие, которые были до воцарения продажного интернета, где все присутствующие – фейк.

Я не мог об этом не упомянуть, потому что в ужасе смотрю на то, как реальность подменили фейком. Это страшно. Так вот, когда я во что-то творчески погружаюсь, то чувствую, что меня уносит в какой-то космос. Да, так я выражался всегда. Ну, а как это еще назвать? Творческие люди так же мне это описывали. Я даже вспоминаю еще какие-то школьные времена... Но это нормально, этому не придавали значения. Не считали, что это что-то божественное или инопланетное. Это какое-то измененное состояние. Как будто тыходишь в транс от того, что на барабанах наигрываешь некий ритм. Не знаю, пробовали вы так. Если на барабанах или хандре идет ритм, то в какой-то момент ты оказываешься в некоей трубе, в некоем потоке. Это так у всех творческих людей.

Это включается, когда вы думаете и говорите о высоком, а не о земном. Когда вы соприкасаетесь с творчеством. У настоящего человека искусства есть этот код, этот ритм, и поэтому он может пробудить космос и в вас. Или вы сами начинаете что-то творить, неважно, что: музыку, картину. Когда я пишу книги, я сразу захожу в это состояние. Я его не включаю специально, оно само включается просто от того, что начинаю писать.

Оно включается, когда я начинаю вещать или писать, и сейчас оно у меня включено. Раньше я сопротивлялся этому состоянию, оно мне не нравилось, потому что гудела голова. Ты не понимаешь, сколько времени,

что было, что будет. Нет времени и пространства. Голова в потоке. Она такая тяжелая, будто на нее надели кастрюлю. Сейчас я именно так чувствую свою голову. Нет никаких посторонних мыслей. Я просто здесь и сейчас.

Так должно быть у каждого настоящего человека искусства, у каждого творческого человека. Можно это потерять, если станешь обсуждать плохие передачи, вести плохой образ жизни, закрывать себя, пачкать себя, грешить. Этот поток в космосе, это вдохновение, эта осознанность, все эти огоньки, вся эта энергия исчезнет, и все. Есть люди, у которых этого нет, потому что они не в чистом ритме, а более грубом – ритме ума. Как раз про таких людей говорится в сказке о Маленьком Принце. Это люди, которые живут цифрами, все оценивают цифрами. У них такого потока не бывает. У них нет этого состояния измененного сознания. Возможно, эти люди, которые в тенденции моды, мечтают теперь к такому состоянию прийти и даже себе внушают, что у них это получается. Они ездят на ретриты, на випассаны, жуют какие то непонятные, запрещенные грибы, пьют айваски. На самом деле они расшатывают свою психику, делают себя идиотами, наркоманами, которые могут потом наброситься на вас, на ваших родственников. Это люди, которые выбрали не тот путь. Они закрытые, грешные, консервативные, материальные. Вместо того чтобы просто успокоиться, поиграть месяц в шахматы, чтобы уgomонить свой ритм и начать чувствовать, и включить в себе сердце, они ездят на ретриты к каким-то выскочкам, таким же грешным и закрытым, у которых из всех щелей все течет, все воняет, потому что они слишком ушли в ЗОЖ.

Ох, я стендапер, я такой глубокий стендапер...

Еще вопрос:

Александр! Ничего не могу с управлением поделать. Стараюсь не заходить в Инстаграм на автопилоте, но какая-нибудь новость чернушная от знакомых нет-нет, да украдет внимание. Как с этим быть? Блокирую, блокирую, но потом нахожу новые посты. Не хочу тратить на это внимание. Как стать сильнее этого? Заметила, что когда нахожусь в России, очень сильно помогает то, что Инстаграм не работает. Вижу это как подарок для себя, но, когда за границей, как будто с удвоенной силой туда погружаюсь.

Я уже писал в разных книгах как отношусь к этим соцсетям, и как они на нас влияют. Сначала вам надо осознать, чего лишает вас эта вредная привычка. Представьте: если бы я так, как вы отвлекался на эти соцсети, то кем бы я был? Вот с чего надо начинать. Или задать себе вопрос иначе: кем бы вы были, и чего бы вы добились? Какая была бы жизнь сейчас, если бы вы не тратили свое внимание, энергию на соцсети? Вы были бы другим человеком. Что вас делает сейчас обычной овечкой из стада, где все одинаковы и бегут в одном и том же направлении в пропасть? Чем вы отличаетесь от этих и других овец? Ничем. Вы все одинаковы именно одинаковыми действиями. Как люди могут в соцсетях заявлять и трубить о какой-то индивидуальности, осознанности, когда они стадно об этом говорят? Парадокс, противоречие! Я об этом упоминал, когда говорить это было постыдно, не модно.

Мода – это эффект баранов, овец. Если сто куриц что-то надели, то и все остальные курицы также это надели. Так зарождается и управляется мода. И она властвует не только в одежде, а во всем. В том, куда вы хотите поехать и отдохнуть, не понимая, что вам это навязано модой. В том вашем желании, кем вы хотите быть, чем заниматься. Вы думаете, что это ваше искреннее желание, а на самом деле вы стадно этого захотели, потому что все стадо баранов это делает. А индивидуальностей, личностей в стаде почти нет. Их, вообще, почти не найти. Ведь те, которые настоящие, не будут это показывать в соцсетях, да у них и времени нет на соцсети, и желания нет. У них жизнь насыщенная.

Я вообще не понимаю, что хорошего в социальных сетях, но, опять же, это показатель того, кто на каком уровне. То, что вы интересуетесь такими низкими ценностями из соцсетей, и вам важно внимание людей, заставляющих вас вечно выкладывать сториз, и делает вас примитивным человеком.

Я просто не понимаю логики, смысла того, чтобы что-то делать в соцсетях. Выкладывать – это кому? Кому я должен показать, что ем? Кто эти люди? Зачем? Это же глупо. Это – как засовывать пальцы в задницу, а потом нюхать. Но так обезьяны делают в зоопарках. Вы на это смотрите и лицо морщите: фу, как противно, обезьяна. Но я так же смотрю сейчас на поведение и действия людей. Для меня это так же противно и странно. Люди мрут от

пандемии, от Ковида, по всему миру идут военные действия. Все в страхе. А я смотрю, как все продолжают выкладывать в социальных сетях еду и свои загорелые задницы. Что происходит? Как такое может быть? Что это за бред, вообще? А люди продолжают привлекать внимание своими попками, прессами, талиями, какими-то провокациями. Людям пофиг. Нет ничего святого, нет души у этих людей. Все прожженные, продажные. Вам нравится на это смотреть? Так это – показатель.

Вот, вы мне задаете вопрос: «Как от этого избавиться в первую очередь»? Давайте по-другому. Надо начать с того, что это – вы. Вот мы сейчас познакомились. Вы описали проблему. Я сразу могу сделать вывод, что, раз вы настолько зависимы от Инстаграм, то мне с вами говорить не о чем. Я выражаюсь так не с целью вас унижить. Я хочу, чтобы вы поняли: «О, Боже, какой кошмар! Надо из этого вылезать». К этому я вас склоняю. Ну, подумайте, ведь это – ваш показатель.

Я сижу над научными работами, над исследованиями. Пишу книги, и уже выхожу на весь мир. Работаю с артистами, учу языки. Я весь в это погружен. У меня тысячи всяких открытий. Помимо этого я еще занимаюсь постройкой фермы. Я стараюсь вести максимально правильный образ жизни, несмотря на все провокации.

А вы – жертва Инстаграм. Я это так называю. Вы смотрите непонятно что, песенки какие-то слушаете, что-то «лайкаете», что-то там читаете. Это – вы. Это ваша душа, представьте себе. Это ваш уровень ценностей. Это ваш фокус внимания. Это ваша частота, ваш диапазон. Значит, вы в том мире. Для вас боги – они. Для меня боги – люди искусства и науки, а для вас – прохиндеи, которые пытаются украсть в соцсетях ваше внимание. И используют всякие трюки, чтобы алгоритм их продвинул. Это – ваш мир. Вы его выбрали. Вот с этого начинайте, чтобы как-то себя отрезвить и набраться внутренней духовной силы. Противостоять этому надо начать с таких размышлений, которые я вам сейчас демонстрирую.

Вот то окружение – это и есть ваши друзья, ваши знакомые. Если у вас нет семьи, то вот это – ваша будущая семья. Вот оттуда начинайте. На что вы смотрите? Что вы читаете? Это ваша реальность. А то настоящее, о чем я пишу в книгах, вы максимально от себя отдаляете. Вам никогда не будут доступны такие воспитанные и светлые люди или такая информация.

Вот о чем надо задуматься. Наберитесь внутренней духовной силы, чтобы противостоять искушениям социальных сетей. Раз вы говорите, что у вас нет сил этому противостоять, надо начинать с таких размышлений.

И, опять же: у вас установлено приложение и вы заходите туда на автопилоте. Так удалите его! В чем проблема? Если вы хотите от этого избавиться, хотите какой-то другой жизни, пожалуйста, удалите свой Инстаграм. Все просто. Понимаете, это прожигание жизни в нынешнее время. Когда я писал о социуме лет десять, даже пятнадцать назад, он был другим. Сейчас это просто прожигание жизни. И то, что является постыдным и безнравственным — это поведение в соцсетях. Лучше провести время с семьей, с родными, с родственниками, или позаниматься дома зарядкой, почитать книжки. Все что угодно делать, но только не сидеть в соцсетях. А вы там все время проводите.

Вообще, я не испытываю симпатии к людям, которые неосознанно зависимы от соцсетей, от всех модных тенденций. Я не по ту сторону, а по другую. Я — иной породы и касты. И, если сейчас какой-нибудь рок-музыкант пишет музыку, а о нем все забыли, его нет в соцсетях, то такой человек мне намного ближе, и у нас есть с ним о чем поговорить. А вы выбрали, создали себе кумиров, идолов-блогеров, которые сами себя обозвали, назначили и дали себе полномочия быть великими. Это очень удобно: каждый блогер называет себя так, как захочет. Это беспредел какой-то. Каждый взял, и себя назвал. Я буду супергерой. А я — великий миллиардер, а я — богиня духовности! И вы: «О, Боже!» И кланяетесь им. Вы не понимаете? Они сами себя так обозвали! Еще до пандемии все они жили в бедности, никому не нужные и страшные. И вот, просто начали алчно преображаться, чтобы заработать денег, всех вас обманывая.

Я-то — настоящий. Меня дергают сотрудники: «Саша, может быть, все таки... ты же не блогер. Ты же книги пишешь, уже давно. Может быть, все-таки ты снимешь ролики по своим книгам? Ты же не будешь делать то, что сейчас делают все продажные люди, как ты говоришь.» Я отвечаю: «Мне совестно». У меня душа сжимается, если об этом разговор заходит. Я понимаю, что если я не буду снимать ролики, люди меня забудут. Ну, пусть забудут. Зато, я знаю, что чист перед Богом, что верен себе, не

опустился. Я не хочу становиться блогером. Пусть лучше меня все забудут. Серьезно, у меня такой подход. Зато душа счастлива и горит грудь. Так что этот ваш вопрос про Инстаграм... Удалите его. В чем проблема? Не можете? Зависимость. Это ваш выбор? Телеграмм удалите и создайте новый. Пусть там будут только мама, папа и ваш самый близкий друг, с детства. И никаких «подписочек». Вам будет тяжело, вас будет трясти и колбасить. Если вас начинает от таких вещей колбасить, это уже нездоровая ситуация. Вы понимаете, что это говорит о том, насколько вы себе не принадлежите? Если бы вам это все было безразлично, это подтверждало бы, что вы от этого независимы. А раз вас от этого колбасит, и вы зависимы, вы не можете с этим совладать, не можете решиться все стереть и удалить, то вы – неосознанный человек. В вас, конечно, еще какой-то огонечек остался, раз вы каким-то образом не забыли меня и решили прочесть этот трактат. Я, как старое поколение, как старый, вымерший, заржавевший робот. И вы меня еще не забыли. А ведь вокруг столько всякого красивого и вкусного, где вас в попку поцелуют, по ушам поедят, лапши навешают. А вы почему-то здесь. Ну, это какая-то аномалия! Значит, в вас еще что-то есть. Что-то живое.

Мне кажется, что если сейчас еще какое-то потрясение в мире произойдет, то – все. Если я какую-нибудь презентацию книги устрою через полгода... Реальное ощущение, что уже никого не будет. Я же вижу статистику. Куда мы идем? И эта шкала падает, а не растет.

Я ничего делать не буду. Но, если бы я сейчас на месяц, учитывая все мои возможности, выключил свою душу, плюнул бы на добродетели и на Бога, и продал душу дьяволу, стал бы грешным, как все... Я через месяц был бы уже во всех интервью, во всех шоу, везде бы меня снимали. Все мечтали бы со мной поговорить. У меня есть для этого все возможности. Но я выбрал другой путь. Я всегда выбирал другой путь. От этого мои знакомые и родственники хватались за голову и говорили: «Саша, ты псих». Я отвечал: «Нет, я лучше буду Никто. И пусть меня все забудут, но зато это мне по душе». И знаете, никогда душа меня не подводила. Чую, это потом все как-то по-иному обернется.

Вопрос читателя:

Александр, Здравствуйте. Я часто встречаю людей старшего возраста, которые еще очень внимательны и умом не заостенелые, хоть и тела их уже очень слабые, и книжек они не читают. От чего это зависит?

От того, что у них есть сердце. Это люди, в первую очередь, осознанные. Значит, у них такой образ жизни, что их внимание не остановилось на одной точке, как у многих пенсионеров, а прыгает куда-то. Может быть, это связано с прошлой профессиональной деятельностью. Может быть, это была такая работа, где требовалась динамика внимания. Или, может быть, они владеют иностранными языками. Всякие переключения частот сказываются очень положительно. В дальнейшем не возникает слабоумия, деменции. В первую очередь, нельзя расслабляться, надо держаться начеку. Тот, кто расслабляется, становится овощем. Сейчас это происходит даже с молодежью. Я всех уволил, со всеми попрощался, потому что они стали престарелыми. У меня бабушки с дедушками в тысячу раз адекватнее, чем тридцатилетние мужики. Крыша у всех едет по-разному.

То, что вы говорите сейчас про каких-то людей старшего возраста, означает, что они осознанны, и у них нет привязки к зоне комфорта. Получается, они каким-то образом переключают внимание, и поэтому еще не «ку-ку». Вероятно, они решают кроссворды, сканворды, путешествуют. Или знали какой-то иностранный язык. Они не заржавели, и поэтому адекватны, и, опять же, живут сердцем. Значит, у них есть светлые качества. Это очень важно, потому что они подключены к природе. И такие люди, я их раньше называл сущностями, и в восемьдесят лет могут поддержать разговор и разбираться во всем, как я. Таких людей мало, но они есть. Тоже – парадокс. Представьте, мой дедушка так же, как я, во всем шарит, все осознанно видит и понимает Дедушка! А друзья и сотрудники, которым по тридцать, по тридцать пять лет, отсталые, слабоумные, как будто им уже за сто пятьдесят. Все это произошло за последние три года. Нет, ну дедушка всегда был сверх-дедушкой. А вот то, что за три года отстали мои друзья и сотрудники... Ну, это да, это жесть. То есть, реально, они прямо – ы-ы-ы-ы, просто ничего не помнят, ничего не соображают. Им кажется одно, а говорят они другое. Просто кошмар.

Это сильно меня коснулось. Я не буду говорить, кто, но ко мне обращались люди, которые просили, чтобы я посвятил время исследованию этого явления. Отчего возникают слабоумие и деменция, и как им противостоять. Я все время над этим работаю. Мне самому это в кайф, потому что я, все равно, тоже под это влияние как-то, да попадаю, когда с людьми пересекаюсь. Но я делаю все возможное, чтобы не попадать. Это отдельная личная история. Я с вами этим поделюсь.

Когда началась пандемия, а потом военная операция, и люди озлобились, стали психовать, начался шум, информационная война, я просто не мог не то, что физически находиться с людьми, я не мог читать. Я мог раз в месяц зайти, посмотреть вопросы, которые присылают подписчики. Я не мог читать письма. У меня был период, когда я даже сайт удалил, и просто картинку повесил. Я настолько сильно чувствовал шум, дурман и тяжесть от людей, что думал – умру. Просто от людей этим веяло. Стоило абстрагироваться от всех, и снова – счастье, праздник осознанности, все прекрасно. Так что, вполне возможно, что эффект слабоумия транслируется от общества, если вы к нему сильно подключены, как стадо овец.

Я пытался все это время, все три года, как-то этому противостоять. А, когда начал это все исследовать, выявил причины. Сейчас я чувствую себя осознаннее, чем когда-либо, как будто только родился. Но это был большой труд, большое исследование по выявлению всех НО, которые меня оглушали. Откуда транслировалось плохое, рассеивающее меня? Я очень упорно все это изучал, чтобы понять. Самое интересное, что для этого не нужно ни копейки денег. И это как если бы вы делали салат «Оливье». Надо соблюдать пропорции, а не просто перемешать продукты. Это будет невкусный салат. «Оливье» не получится. Я осознал, что дело даже не в том, ЧТО плохо или хорошо на нас влияет, а КАК именно. В каком количестве? В какой дозировке?

Помните пример с алкоголем и сигаретами? Дело даже не в том, что они вредны, а в том, что являются излучателями ритма. И, если каждый день это себе позволять, то вы ежедневно будете находиться в этом ритме. А когда повседневный ритм один, то это – зона комфорта. Это слабоумие. Я пришел к тому, что дело даже не в том, насколько хорошей музыкой, фильмами или одеждой, или людьми мы себя окружаем. А – как долго мы

в это погружены? Когда нужно вовремя от этого отойти, переключиться на что-то противоположное?

«Одно из», над чем я буду работать как раз после дня рождения, и на что посвящу все свое внимание – вот это «И», эта частотой «НОЛЬ». Я ее по-разному раньше называл. Называл ее «коридор», «духовная частота», «частота безымянная».

Второе, над чем я также, параллельно работать буду после дня рождения... Это вообще сверх-нечто. Естественно, мне любопытство сейчас это все исследовать, но нельзя сейчас на это переключаться, потому что в данное время я работаю над совсем другими материалами. Но «одно из», если в двух словах... Раньше я объяснял, что есть предметы, вещи, все, что на нас влияет. Что, стоит убрать все элементы частоты ПЯТЬ из своей жизни, и окружить себя элементами частоты ДЕСЯТЬ, как мы подключимся на десятую частоту. Это было для всех вау! Это все – тема частот. Круто я это преподнес... Но, правда, так устроен мир, социум. Когда я дошел до понимания, что дело не в вещах, что важна именно последовательность... Вещи могут остаться теми же. А вот последовательность... И это, конечно, вау. Самое интересное, что на протяжении десяти лет я подходил к этой теме осторожно, и по чуть-чуть демонстрировал, что могу сказать: «Если ты сложишь бумажку так, а потом согнешь так, и положишь вот так, то потом – хо-па! – что-то происходит, как волшебство».

Оказалось, что на самом деле это все научно объясняется, и связано как раз с алгоритмами. Я это более ясно осознал, увидев алгоритм искусственного интеллекта, который сейчас через соцсети подключают всех к социуму и дурманит. Потому что дело именно в действиях. Как вам объяснить? Я мог сказать сотруднице, что нужно написать письмо, вот эти три предложения, а она меняла их местами, полагая, что это неважно. На самом деле – важно. Адресат по-другому прочитает это письмо и иначе на него отреагирует. Вот так это проявлялось у меня с детства. Вот еще пример. Бананов много, и они все на одном прилавке. Когда ты в одном ритме, ты один банан увидишь, а в другом ритме ты увидишь другой банан. Но для барана это одни и те же бананы.

А как-то раз я вывел такую штуку. Собираясь в детстве на прогулку, я чувствовал нечто, и теперь чувствую еще сильнее, и могу это научно

доказать. Если начертить на карте маршрут, согласно которому надо пойти прямо, потом повернуть направо, потом опять пойти прямо и сделать три круга,... то – хлобысь! – вы подключаетесь к другой частоте. Получается, что последовательность действий оказывает огромное влияние на события. Это же справедливо и в отношении цифр, которые я стану записывать. Это сакральная, тайная информация. Но для меня это всего лишь наука, и, я думаю, все ученые оценили бы то, какое этому найдено объяснение. Над ним я буду работать с конца сентября. И вот это для меня новое «вау!». Есть читатели, которые всегда надо мной смеялись и говорили: «Александр, когда у вас закончатся все эти открытия, и откуда вы берете всю эту информацию? Когда это кончится? Что вы делаете? Откуда в вас это все, и почему это никогда не кончается?». Есть уже две темы, над которыми надо работать, и у меня даже времени не хватает. Но его хватит, так как у меня все – в правильной последовательности, у меня везде порядок. До сентября делаю одно, а с конца сентября начну делать другое.

Вопрос читателя:

Как выбраться из замкнутого круга, когда постоянно думаешь о том, что нужно менять свою жизнь, нужно заняться саморазвитием, спортом, изучить новую профессию? Но при этом не можешь себя заставить и начать делать хоть что-нибудь?

Я это на практике исследовал на своем знакомом, у которого такая же ситуация. Такая ситуация сейчас у многих. Это проблема номер один: человек не может, просто не понимает, за что он хочет взяться – за гитару или за изучение языка, или еще за что-то. Он вроде бы часто об этом думает. Но – не может. Это происходит из-за рассеянного внимания, из-за того, что вы подключены к тому шуму, к тому социуму.

Если я сейчас начну смотреть Ютуб, зайду в Инстаграм, начну в Телеграмме или в Ватсапе со всеми переписываться, у меня будет то же самое, сразу же. Я начну чувствовать себя так ежедневно. Вроде бы, день прошел, а я ничего не сделал, кроме самого необходимого. И, как будто, очень тяжело собраться, и продуктивности – ноль. Но это, на самом деле, только иллюзия. Потому что в моем мире, вот в этом, осознанном, я сейчас могу пойти

заниматься спортом, а после спорта погрузиться в творчество, а затем — клип какой-нибудь снять. Всегда те, кто меня давно знают, удивлялись, как я могу так много всего делать? А суть в том, что мое внимание совершенно свободно. И нет помех. Давайте назовем помехами то, что создает шум в голове и влияет на настроение. Вам кажется, что вы, как будто, хотите, но не сегодня. Словно у вас нет сил. Словно нечто вас придавливает.

Так чувствует себя сейчас вся моя команда сотрудников, которых я увольняю, и уже уволил. Да, это грубо звучит. И почему я их увольняю, а не помог им? Потому что, я не учитель. Все есть в свободном доступе. В книгах об этом написано. А то, что они это не читают или не хотят делать — их выбор. Что, я должен нянчить их и воспитывать? Я им не папа и не мама. Я всем всегда даю шанс. А то, что сейчас из-за соцсетей, из-за этого шума, из-за этих помех вы такие притупленные, пришибленные... Скажу так: это коснулось всего моего окружения. Сейчас это проблема всего общества. Есть исключения, но это те, кто не попал под влияние соцсетей или ведут какой-то своеобразный образ жизни, как, например, я. Соцсети лишают вас счастья, семьи, работы, лишают всего.

Вы говорите о том, что вам не переключиться, но хотя бы об этом задумались... Так вы в зоне комфорта! Выкиньте сигарету, вытащите из зубов. Перестаньте переписываться и созваниваться со своими друзьями и подружками, они подождут. Сколько уже можно? Каждый день — мусолить ни о чем. Хватит уже друг к другу привязанными быть. Посидите в тишине наедине с собой, пять часов посмотрите в потолок. Хоть чуть-чуть — почувствуйте себя. Почувствуйте, как выходите из-под влияния шума, почувствуйте, какие создавались помехи. Я на практике проверял, как это работает. Это привязка к тому, что очень сильно держит ваше внимание, тот же социум.

Когда я друга оттуда выдергивал, ему было тяжело. Он же на автопилоте. Он хотел опять нырнуть в соцсети, опять залезть в эти мессенджеры, и снова каких-то людей вспоминал. Это привязка, потому что это крадет внимание. Это его ритм, его зона комфорта. Когда он это все убрал, ему было тяжело поначалу, потому что он не понимал, куда себя деть. У него словно руки чесались. Это выглядит как болезнь. Это ненормально. Но, если вы совладаете с собой, уберете это все, будете просто помогать

матери, готовить с ней еду... У вас больше нет телефона и новостей, и так денек-другой. Потом поотжимаетесь, потом поймете, что кроме книги нет в доме ничего электронного... Вы начнете обретать себя. В первую неделю будет тяжело, но потом счастье нарастает с каждым новым днем. Об этом вам почти никто не скажет, потому что это поглотило почти всех людей.

Еще вопрос:

Походы на природу на несколько дней с отключенной мобильной связью, когда человек идет большую часть дня пешком, на Ваш взгляд, могут ли быть эффективны как практики для очищения внимания, восстановления вдохновения?

Это работает во время такой экспедиции, да. Но потом все возвращается. Вот в чем проблема. Люди не знают, как эти границы выстроить. Они вообще не знают об этом, не знают о влиянии соцсетей. Информация, которую я озвучил, им не поможет. Очень многие просто не в состоянии за два дня переключиться, потому что они в последние десять лет присосались к своему ритму зоны комфорта. И телом они будут в этом туре, а психологически – нет, даже если медведь придет. Но есть и те, кто смогут переключиться. Эти два дня чуть-чуть, конечно, их перезагрузят, и они посвежее себя почувствуют в будни, на работе. Но такие туры тогда надо делать хотя бы раз в неделю. Вот если раз в неделю человек будет переключаться, уезжать куда-то за город, к себе на дачу... Дача – тоже один из ключиков. То есть, как я сказал, чем больше есть возможностей для переключения, тем более вы осознанны, потому что есть динамика переключения.

Это здорово, когда у вас есть семья. Здорово, когда есть родственники. Здорово, если есть хобби, есть работа и вы то там, то там, то там. Это все разные миры. Чем больше этих миров, тем лучше. Так мы все растем. И надо так расти в мир. Если у вас есть дача, и там – отдельный мир, отдельная одежда, отдельные ритуалы, очевидно, что это хорошо. Ездить туда и возвращаться в город – это переключения, это хорошо.

Но теперь мы можем взять на заметку, что только что-то одно – это всегда плохо. Люди задаются вопросом, где лучше жить – за городом или в городе.

Лучше жить везде, и плохо – присосаться к чему-то одному. Людям это свойственно. Но желание определенности – это плохо. Значит, приезжать на выходные на дачу, но при этом жить в городе – хорошо. Путешествовать, по возможности, пока новые вирусы не появились, и пока самолеты летают. У многих крыша поехала, когда возникли ограничения на путешествия. Это тоже очень сильно навредило людям, которые привыкли часто менять локацию. Это также и на меня повлияло, и поэтому я путешествовал по России. Многие удивлялись: почему я то в Петербурге, то в Карелии, то на Кубани? Да потому что мне это нужно. Путешествия ограничили, а моя психика, мое внимание должны менять ритмы. А смена климатических ритмов тоже нужна и полезна. Тогда ты дольше живешь и здоровее, осознаннее становишься. Ты должен по этой матрице, по лабиринту скакать туда-сюда. Север-Юг-Запад-Восток... но это совсем уже для посвященных.

Так что – да, конечно, смена обстановки. Выезжать куда-то полезно, но один раз ничего не изменит. Тем более, если человек не знает про все остальное. Он ведь с шумом в голове...

Надо учитывать все, что я ранее писал. Тогда – да, поездка куда-нибудь, поход как один из элементов пригодится, но надо учитывать всю вышеперечисленную информацию. Разовая поездка человеку ничего не даст. Он потом снова прирастет к своему социуму, и будет находиться в своей зоне комфорта. Или вообще так и не отсосется от нее, когда предпримет поход.

Еще чуть-чуть поиграем со вниманием. Я очень люблю показывать все это на конкретных примерах. Был такой случай: вот моя сотрудница пишет, что новенькая (то есть человек никогда не был на моих презентациях, и ее нет в базе) девушка оплатила презентацию, и уже третье сообщение присылает на почту с выражением недовольства. Сначала написала, что «на канале ничего нет – всего лишь две записи, и присылают скриншоты с вашими записями». Я отвечаю: «Все о'кей. Это и есть презентация. Сейчас будут ответы на вопросы». Ее, видимо, это не устраивает. Все спрашивает: «Как, эти две записи – и есть презентация?».

Как с ней быть? Вот одна из причин, почему больше не будет онлайн-связи

у моей сотрудницы со мной. И почему у вас больше не будет никакой связи со мной через Телеграмм, Ватсап, телефон. Хотя что вы сделаете, хоть вы на лбу напишете что-то обо мне, и вас покажут в «Новостях», я об этом не узнаю. Я сейчас все для этого делаю именно по этой причине, потому что мне очень дорого мое внимание.

На этом примере я хочу продемонстрировать очень много, чтобы вы взяли еще больше ключиков для осознания того, что есть внимание. Если бы я был слабым человеком, который живет инстинктами, эмоциями, умом, и мне прислали такое сообщение, то у меня поменялось бы настроение. Я по-другому начал бы себя чувствовать, и переключился в какой-то негативный ритм. Ведь все негативные ощущения — это негативные вибрации, определенная частота, определенный мир. И, представьте, если бы я был слаб, то, прочитав это письмо, уже совсем в другом ритме и темпе, с совсем другой подачей и энергетикой сейчас вам писал бы эту книгу. Это могло бы повлиять на написание моих книг. Я помню, что давно читатели задавали вопрос: «Александр, как научиться не только приходить к такому сильному, ясному, осознанному, сконцентрированному состоянию, но и не терять его, когда тебя со всех сторон провоцируют и тыкают?». Это тоже очень важно знать и учитывать. Если бы я сейчас не был чистый, духовно сильный, если бы я не вел правильный образ жизни, то меня это письмо бы задело как обычного человека. Но, поскольку я в максимальном счастье, в космосе, то, кроме тепла в душе, ничего не чувствую. И сейчас я нахожусь в этом потоке, и в нем творю книги. Я отстраненно смотрю на это письмо. Если бы у меня сейчас были вредные привычки, и я не вылезал из соцсетей, общался с людьми на примитивные темы, обсуждал какие-то сплетни и слухи, то, получив такое письмо, я отреагировал бы остро, как оголенный провод. Это была бы неконтролируемая реакция, внутри меня сразу что-то переклинило бы, сжалось. Так это происходит у большинства людей. Но, если ты периодически себя обнуляешь, находишься здесь и сейчас, успокаиваешь себя, всегда отдыхаешь после переключения частот, уделяешь себе внимание, владеешь «И», то тебя ничто не выбьет из колеи. Это очень важно, особенно в наше нестабильное время. Что бы со мной было, и как бы у меня бы ехала крыша, если бы я умом был подключен к социуму? По «Новостям» сообщают о каких-то страшных событиях,

и у меня начинаются истерика, паника, страх. Все эти – не мои – эмоции взяли бы надо мной верх, и неизвестно, что бы я натворил. А когда ты внутренне в гармонии, твое внимание от всего отключено, от всего абстрагировано – ты находишься здесь и сейчас, ты как будто в вакууме, и смотришь на все со стороны, пока сам не решишь во что-либо включиться и на чем-либо сконцентрироваться.

По поводу этой девушки... У меня все равно к ней очень большое, теплое уважение, потому что все же она не безнадежна, ведь она же сделала шаг. Посторонний человек из Интернета недавно, наверное, узнал обо мне как о писателе, раз ее не было никогда ни на каких моих лекциях и презентациях, и решил поучаствовать. Это здорово. И спасибо ей большое. Она новенькая. Она не знает, как все происходит, и это ее оправдывает. Именно поэтому она запереживала. Но! Вот эти переживания – это уже нехорошо. Если она по такой ерунде так сильно переживает, то, что с ней будет, случись что-то пострашнее? Это как ударит по ее психике, а следовательно, и по ее здоровью, если она уже настолько эмоционально неустойчива?

Но из-за чего она такая?

Она не виновата. Возможно, мои младшая сестра и дочь были бы такими же из-за соцсетей. А может, еще из-за чего-то. Я не знаю. Причин может быть множество. Основные я вам описал ранее.

Я заметил, что в последние три года люди готовы тебя чуть ли не убить, если им что-то показалось. И вот вам пример чего-то похожего, некоего зародыша. Такое бывает и в глобальном плане. Людям все что-то кажется, и они остро на все реагируют. Хорошо еще, что она не стала мне угрожать, хотя я ничего плохого ей не желаю и лично против нее ничего не имею. Видите, к чему мы сейчас приходим? Это один из тех вопросов, что я планировал затронуть здесь, в этом научном трактате.

Терпение. Ей не хватило терпения. Я заметил: из-за того, что людям не хватает терпения, они так много ломают дров и набивают шишек. Так нельзя. Мы должны взять на заметку, что терпение очень важно. Нельзя делать поспешных выводов, особенно в негативной форме. Когда что-либо происходит, надо сначала успокоиться, обнулить себя, чтобы не воспринимать случившееся через призму рабочего ритма, рабочей частоты, не в ритме творческого человека. Вы должны сначала себя

обнулить, отключить от всех частот, и только после этого посмотреть на ситуацию, и тогда это будет трезвый взгляд. А если человек из социума, где все нестабильно, на этом эмоциональном фоне, вот так – хоп! и хочет участвовать в презентации? Он через призму раздражения видит все негативно! Вы же знаете, что в моих книгах нет негатива.

С детства я автоматически для многих – зло, я плохой просто оттого, что люди раздражены. Из-за того, что их кто-то вечно обижает, они раздраженно воспринимают все. Любой цветок готовы растоптать и порвать, потому что они в бешенстве. А я тут при чем? Вы теперь понимаете, почему я совсем не хочу взаимодействовать с обществом. Я не хочу больше видеть писем. Не хочу читать больше ничьи сообщения. Не хочу ни о ком знать. Зачем мне засорять этим голову? Если я изучаю жучков, я хочу быть полностью в мире жучков. Это прекрасно. Если я пишу книжки о чем-то глубоком, философском, это тоже прекрасно. И вам советую то же самое. Вы сейчас свидетели того, что я одной ногой еще в вашем мире. Я сейчас читаю ваши письма, с вами соприкасаюсь... И одной ногой я уже не в вашем мире, а в своем. И скоро эту ногу из мира социума, то есть вашего, я уберу, и все. И попрощаюсь. Если в глазах людей, оттого, что у них все плохо, я плохой, и все, что я делаю, является плохим, зачем мне как-то связываться, взаимодействовать с людьми? Зачем мне это все? Зачем мне этот негатив? Ведь девочка провоцирует сотрудницу, сотрудница пишет мне, и начинается курятник. Если бы я в это погружался, на это отвлекался, я был бы таким же неуравновешенным, те, кого вы сейчас видите в социуме. Поберегите свою психику, поберегите. А эта девочка, я уверен, обычный человек. Она не виновата, что она такая. Но то, что я, когда такое видел, всегда переживал, потом писал главы о таких людях, думал, как им помочь... Ну да, потому что особенно больно, когда ты кого-то знал, когда он был еще нормальным, а потом стал таким. Об этом мои книги. Надеюсь, и этот рассказ что-нибудь ей подскажет, и поможет не воспринимать все так панически.

Я с детства такой, что, даже если мне должны телефон привезти, и я заплатил, а мне его не привезли... Я, наверное, еще неделю буду думать, что случилось с человеком, почему его нет, что с ним случилось. То есть я все равно буду мыслить прежде всего позитивно в отношении этого

человека. А мое окружение из обычных людей говорит: «Саша, тебя кинули. Обманули». Общество так устроено, что, если ты даже на пять минут задержался, то о тебе уже думают плохо: ты засранец, наглец. Авдруг у тебя что-то заболело, или ты ногу прищемил? Никто так не думает. Все всегда додумывают только негатив. Знаете, почему? Потому что ум — это негатив. И, когда он у вас есть, он думает, и думать он способен только негативно. Люди, неподвластные негативно додумыванию, живут не умом, а сердцем, не грехами, а добродетелями. Вот как это работает.

Надеюсь, девочка оценит мой добрый жест. Раньше я просто заблокировал бы ее, вернул деньги, и все. Сейчас я как бы даю ей шанс. Пусть она поймет. Надеюсь, поймет, что чуть-чуть поторопилась, и возьмет это на заметку. А этот трактат даст ей информацию к размышлению. Это здорово. Может быть, она после этого станет супервнимательной и суперуравновешенной, и книгу напишет через тридцать лет. Кто знает?

P.S.: эта девочка потом извинилась и сказала, что она не смогла себя проконтролировать.

Читаю сейчас сообщение, и оно огромное. Полностью я его читать не буду, и расскажу, почему. Это мое личное, авторское. Все-таки я писатель своеобразный, с причудами. На протяжении десяти лет я всегда говорил читателям: когда вы задаете вопрос, надо, чтобы он был один и четкий. Вот это как раз связано с вниманием. А когда человек в сообщении пытается засунуть и благодарности, и вопрос, а потом рассказать историю и задать другой вопрос, это нечитабельно для осознанных людей. Это дурман. Вложен ритм рассеянности, какого-то шума; это перебор. Это не Фэн-шуй. Далеко не Фэн-шуй. И, чтобы меня это не глушило, я не могу это читать. Это нечитабельно в моем диапазоне. Вопрос должен быть четкий, короткий и ясный, осознанный, по сути. А когда вы: масло масляное, то-то, то-то, а я хочу рассказать, а вот вы об этом говорили... нет, я такое не читаю. Если вы этим хотите забрать мое внимание, я вам его не отдам. Я сейчас нахожусь в определенном состоянии, в котором пишу книги, провожу презентации, отвечаю на вопросы. И, если я сейчас прочту ваше сообщение, мои вибрации понизятся, и я начну поверхностно с вами разговаривать, и буду притушенный. Мне не надо такое. Спасибо.

Александр, вопрос. Есть ощущение, что гаджеты, фильмы, сериалы со спецэффектами, это все часть прогресса. И раз это все нас отупляет, то какой надо сделать вывод? Прогресс пошел не по той дороге? Или мы не справились с его результатом, раз тоном в телефонах и соцсетях?

Я считаю, что здесь может быть миллион вариантов размышлений. Я не знаю, какой из них верный. Но один таков: всегда, когда появлялось что-либо новое, оно было сначала как будто не отрегулировано. Вот изобрел человек нож, и всех этим ножом тычет. Нож ему помогает и зверюшку разделать, и ветку срезать. Но потом он людей начинает тыкать. И пока закона нет, пока этот нож ножом не назвали, выглядит это дико. И так же с огнестрельным оружием. Потом приходит все к тому, что к оружию не может быть свободного доступа. На него должна быть лицензия, и, значит, нужно пройти обследование психики. Это оружие может быть в распоряжении лишь определенных людей, которые находятся на государственной службе. Использовать оружие как защиту – логично.

То же самое сейчас происходит с Интернетом. Придумать-то придумали, а дальше-то как? Знаете, когда со мной всякие умники спорили в стартапе по поводу того, что они запустят к шестнадцатому, к двадцатому году летающие автомашины, я им говорил, что такого не будет. Они бесились. Почему я с ними не соглашался? Я просто чуть-чуть взрослее, мудрее. И они не учитывали тот фактор, что общество не готово. Ну, как вот люди невнимательны за рулем, но ездят. А еще царит беззаконие, криминал, и в квартиры воры влезают. А вы хотите, чтобы люди на машинах летали? Так они будут все в квартиры влетать, подглядывать друг за другом, врезаться друг в друга. Представьте, падает на людей автомобиль. Вы это вообще представляете? Я пытался объяснить это стартаперам, а они как будто не слышат. Они как в тумане. Но они так и сидят в том тумане, без денег и без летающих машин. Да, многих я проучивал стартаперов и ученых, которые: «А! О! Мы создадим такое!» Я говорю: «Это – ваш эгоизм. Не забывайте, что есть план Бога. План природы. Все должно быть адаптировано, должно быть в ногу со временем. А вы кем себя возомнили?». Но не все это учитывают. Так что сейчас происходит с Интернетом? Да, есть люди, которые начали осторожно в него проникать, учились в нем как-то быть. Сначала это было

суперсложно. Тяжело было просто снять себя на видео. Вы этого просто не понимаете. Я исследователь, я опираюсь на историю, на циклы времени. В 2010 году, когда я снимал ролики, вообще все люди стеснялись этого. Никто не хотел так делать. Я говорил: «А что такого?». Когда я кого-то хотел снять на видео, все боялись, представьте. А посмотрите, что сейчас происходит. Это уже стало нормой. А люди-то – те же. Тогда они боялись, со мной не соглашались, а сейчас для них это норма. Они уже больше меня видео снимают. Ну, это стадная, это баранья тенденция. Но народ созревает, адаптируется. Сначала они вообще не знали, как использовать этот инструмент. Потом до всех дошло, что это все-таки инструмент. Всегда во все приходят безнравственные, алчные, бессовестные, грешные люди, которые начинают этим злоупотреблять, и только пока все уже не пострадают от этого, ничего не начнет как-то адаптироваться и меняться. Сейчас весь мир Интернета дойдет до какой-то крайности, и придется все пресекать. Это все равно будет регулироваться, чтобы кто попало не мог мошенничать, чтобы кто попало не мог, что попало, писать. Постепенно это происходит. Еще десять лет назад можно было все что угодно разместить в интернете, и тебе за это ничего не было, а сейчас ты что-то не то напишешь, и тебя арестуют. Видите, как все поменялось. И дальше будет меняться, если “метеорит не упадет”. Такая адаптация происходит ко всему. К фотографиям, к видео, к гаджетам, к связи между людьми.

В соцсетях еще очень много тонкостей.

Раньше не были стерты границы в том плане, что каждый человек жил в своем государстве, и о других странах толком не знал. И культуры не смешивались и не обесценивались. А сейчас они смешиваются, обесцениваются через виртуальную жизнь. Это ведет к прогрессу? Вообще все станет другим, и не будет ни культур, ни религий? Это – прогресс?

Что-то в мире должно случиться, чтобы это остановить и вернуть, как было правильно, как было раньше. Я не знаю. А, может быть, знаю, но не могу говорить. Сейчас, в данном случае, в данном ключе, Интернет является врагом, но это не значит, что так будет всегда. Может быть, потом он станет хорошим. Но сейчас социальные сети, и зависимые от них люди, и вся эта безнравственность и наглость, которые там поселились, пока это все – фу-фу-фу. А может быть, это никак не отрегулируется. Может быть, эти

грешные и бессовестные самозванцы, зарабатывающие легкие деньги, собирая подписчиков, нагло в интернете называя себя, кем хотят... Они сейчас будут сниматься в кино, что мы уже видим, будут становиться музыкантами. Потом пойдут в политику. И что нас ждет? А сейчас все идет к этому. И если все будет так, то надеюсь, что я буду у себя на даче счастлив, буду заниматься жучками, и меня это не коснется. Я буду, как старое поколение, как мои бабушки с дедушками. Они выросли на другой музыке, на других фильмах, на Советском Союзе. Вот так же я стану вспоминать девяностые и двухтысячные годы и доживать свое, а новое признавать не буду. Те, кто сейчас рождаются... для них это будет нормально: сиськи, письки, татуировки на лице. Прыгать, ролики снимать, и этим деньги зарабатывать. Для них это будет нормой. Они будут опошлять все религии, они будут еще больше делать все пошлым, извращенным. Все потом голые будут ходить. Может быть, вот такой и станет реальность. Страшно, конечно.

Или что-то должно в мире случиться, чтобы страшное время, к которому все катится, предотвратить. Это второй вариант. Это часто называют конспирологией, связывают с теорией тайного заговора, с какими-то там мессиями... Раз об этом постоянно в фильмах говорят, то, может быть, это правда. А может быть, это иллюзия для утешения. Верю ли я в это или нет, и может ли в мире что-то произойти, и станет все-таки все лучше, а не хуже? Знаете, когда сейчас я смотрю на все, до чего мы докатились... Все религии опошляются, а социум стал таким, что теперь духовность – это мода и обманка. Конечно, хочется верить в какие-то высшие силы, которые спасут меня и таких, как я. А, может быть, это такое наказание мне, и таким открытым людям, как я, чтобы мы жили в этом адище, в котором мы сейчас живем. Но все же, когда ты не соприкасается с этим извращенным миром, где сиськи себе прижигают, отрезают, что-то колют... Если ты не в этом мире, а в своем каком-то... Жучков считаешь, такие книжки, как «Маленький принц» читаешь, то как будто все прекрасно.

То, что я в моих книгах остро делаю на чем-то акцент, даю информацию, чтобы люди увидели проблемы, не значит, что я каждый день об этом

говоря, и что меня это раздражает. Нет, я вообще об этом не знаю. Я могу с этим соприкоснуться, три яркие главы написать и опубликовать. А сам блаженствую в своей сказке.

Вопрос от читателя:

Расскажите, пожалуйста, подробнее про музыку и внимание. Можете поделиться треками, с помощью которых удается собирать внимание, как вы рассказывали? Чтобы на работе быть с максимальным КПД в ритме 500, а дома наоборот, в ритме дома. Спасибо.

Треками поделиться не могу.

Сейчас расскажу об этом долгую, сложную историю. Помните, что я писал о необходимости выстраивания границ, о разности частот? О том, что, если у вас есть семья, это отдельный мир, отдельный саундтрек?

Действительно, работа это работа, семья это семья, хобби это хобби. Но! Есть еще кое-что. Одно из того, что делает человека слабоумным, отупляет его и закрывает. Это отсутствие в жизни чего-то нового. Это зона комфорта. Поэтому, перед тем как создавать миры, которые надо укреплять и наводить в них порядок, надо сначала кое-что сделать.

Допустим, есть кафе, в которое вы привыкли ходить. Это – зона комфорта, расслабления, возможности ни о чем не думать, ничего не контролировать. Это ваш знакомый маршрут. Это ваше знакомое заведение. Вы приходите и опять заказываете все тот же салат. Каждый раз, когда я это вижу, я говорю «Зачем ты живешь как зомби»?

– Почему? Саша, давай не начинать. Я беру тот салат, который мне нравится.

– Да у тебя вообще нет своего вот этого «нравится». Нравится, не нравится, ты его берешь, потому что ты – зомби. Это автопилот. Ты знаешь, сколько вообще есть блюд в мире? Ты понимаешь, что в этом меню есть блюда, которые ты никогда в жизни не попробуешь, потому что ограничен в своем ритме? Попробуй что-то другое.

Поэтому, если вы хотите себя отрезвить, запретите себе все привычное. Конечно, в рамках разумного, в рамках законности, в рамках нравственности. Но – запретите себе все обычное. Вот вы жрете, допустим, всегда кашу. Закажите что-то иное. Ну, или возьмите другую кашу. Пьете чай – начните

пить морс или компот. Все, что у вас замыленно-привычное за последние год или десять лет, надо менять принципиально. В те магазины, в которые вы ходили, не ходите больше, не пользуйтесь ими. Представьте, что их нет, потому что это — зона комфорта, ваша слабость. Вы знаете, почему люди с возрастом и со временем дуреют? Потому что накапливается очень много того, что вы нашли, и вы уже больше не ищете. Поиск заканчивается, и вы пользуетесь только тем, что когда-то было найдено, а это деградация. Надо вернуть себя в состояние, когда вы познаете новое.

Знаете, что? Я не сохранил ни один контакт. Там были звезды, политики, бизнесмены, военные, волшебники. Ни одного контакта я не сохранил, все стер. Это и есть сила. И, когда вы боитесь фоточку удалить, когда вы все держите, как будто «это в последний раз»... когда вы приезжаете куда-то, путешествуя, как будто больше вас здесь не будет — это трусость и слабость. Это не жизнь сердцем и верой.

Как поступает консервативный человек, у которого деменция? Он всегда ведет вас привычным маршрутом. «Здесь чинят колеса». Но, может быть, есть и другие места, где можно чинить колеса? Почему надо идти туда, куда он ходит всю свою жизнь? Пресекайте то, что вам впаривают. Говорите: «Нет, найдем что-то новое». Это очень важно. Вот представьте, вам нужен доктор. Вам тут же начинают что-то советовать. Говорите: «Стоп! Давай поищем вместе нового осознанно. Докторов же миллион». Впустите новую жизнь. Плохо, что все присобачиваются к чему-то одному. Все это делает людей тупыми, отупляет.

Новое заведение, новые маршруты, новые улицы, новые блюда — начните с этого. Попробуйте все, что вы еще не пробовали. Повторюсь: в рамках нравственности, в рамках закона. Не надо себя на крюки какие-то подвешивать и во всякую ерунду вписываться. Держите башку под контролем. Существует огромный мир, но все замыкаются в своем спертom мирке, где уже дышать нечем. Таких людей и называют консервативными. Еще их называют душниками. Они все вечно делают по навигатору, и не готовы открыть что-то новое.

Представляете, сколько есть улиц, переулков, заведений. Мест, где вы никогда не бывали. Вот они, у вас перед носом. Сколько есть разных музыкальных направлений, а вы за что-то одно схватились. Это же ужасно.

Все ваши аватарки – сколько они могут висеть? У вас аватарка висит семь лет с момента, когда я в одной из книг посоветовал вам ее поменять. И вот она – так и висит. С одной стороны здорово, что вы, как будто, не придаете значения таким мелочам, и этим можно оправдываться. С другой стороны – осознанность и внимание. Если вы хотите, чтобы они были свободными, чтобы не было у вас слабоумия и деменции, полюбите все новое, перемены. Ремонт в квартире сделайте, гардероб смените, старые вещи кому-то отдайте или продайте, и новые купите. Смена всего полезна, и те, кто отвергает ее, стали чахнуть, стареть, деградировать.

Если говорить про музыку... музыку не дам. Потому что «одно из», о чем я тоже пишу книги и с чем я борюсь... У всех людей ума и социума эта слабость. Это желание складывать все себе в карман. Это собственничество. Вот, вы сохранили мою презентацию, мою фотку, какую-то картинку, какой-то музыкальный трек. Все это вы тырите и быстро шазамите: а кто этот режиссер? Или увидели, как какая-то девочка что-то купила, и сразу смотрите, где этот магазин. Увидели, что кто-то где-то кушает, и сразу туда бежите.

Это плохо. Это грех.

Если вы хотите почувствовать, как ваша энергия внимания умножается в несколько раз, то вы вообще все, что у вас есть моего, что вы там наскребли – кто-то за десять лет, кто-то за пятнадцать – сотрите, уничтожьте. Это даст вам внимание. Это сделает вас осознанными. Поэтому, если у кого-то есть моя музыка в плей-листе, которая собиралась, она стирается, удаляется. Подборку фильмов стираете, удаляете. Какие-то лекции, какие-то картинки, фото – стираете, удаляете. Это все – фу. А желание стараться понять, «с кем Саша общается»... У меня нет друзей. Вы себя обманываете своими желаниями и поступками.

Желание понять меня – тоже ошибка. Я есть – книги. Не надо переходить на личности. Вы никогда не узнаете, кто я такой. Это бесполезно выяснять, потому что вы все равно видите плоско, по обложке оцениваете. Когда люди хотели выяснить мою личную жизнь, я сфотографировался пару раз с подругой и ее дочерью, чтобы все додумали это, и от меня отстали. Вы даже не представляете, как я все контролирую. Есть люди, которые думают, что они знают, где я живу. Они не учитывают, что у меня всегда

снято две квартиры. Та квартира, которую человек видит и думает, что я там живу, это шоу-рум, а та, которая моя, неизвестна никому. И вы никогда не видели ни одного моего близкого человека.

Поэтому очень смешно, если кто-то думает, что меня понял. Желание вашего голодного ума пытаться все понять – это обесценивание. Это тоже одна из проблем, от которых люди страдают, что у них теряется интерес ко всему. Не надо понимать. Если есть песенка, слушаете одну песенку, не надо качать альбом, не надо изучать, что это за музыкант. Хватит все поглащать своим животным умом.

Надо выбирать чувствами. А желание поглотить умом все обесценивает. Те, кто умом решили, что поняли меня, изучив в соцсетях, когда я для вас же фоточки сделал, чтобы быть видимым, потеряли интерес. «А, так он обычный парень, обычный человек. Так это – Сашка, он книжки пишет. Все понятно. Опять у него новая книга вышла». Люди себя так обманули, позволили себе так додумать. А я остался тем же писателем, которым был. И то, что я по-другому вижу мир, и знаю, как он устроен, все его тайны и секреты – никуда не делось, только прогрессирует. Но я вижу, что, чем больше я прогрессирую, тем дальше мир и общество деградируют. Я – как тот ювелир, который только сам может оценить свою работу. Больше уже толком никто не сможет оценить мои книги и мои труды.

Желание потреблять – очень плохое. Я хочу, чтобы вы сами искали музыку. Здесь нет ничего сложного. Вам что, неизвестно, какой должна быть мелодия на фоне, на частоте семьи? Очень жаль, что все настолько плачевно. Какая музыка должна быть на работе, зависит от вашей сферы деятельности. Но это должен быть какой-то более активный темп.

Мне нравится, как вы себя сейчас ощущаете. От того, что я чуть-чуть приоткрыл занавес, у многих – свист в ушах или прилив энергии, чувствуете?

Как я это делаю, как я управляю? На самом деле, это просто правильный образ жизни. Не обижайте людей. А когда вас обижают, станьте мучеником, не реагируйте в ответ.

И тогда вы будете духовны.

Вопрос читателя:

Доброе утро, Александр. Я только что вернулся из путешествия. Оно было настолько ярким, что по приезде я все воспринимаю по-другому. Меня будто стало в два раза больше внутри. Это же внимание. То есть, его стало больше, и, следовательно, как увеличивать свое внимание?

Хорошо, что, когда вы путешествовали, вам удалось отключиться от серых будней, от привычного мира и образа жизни и переключиться, погрузиться во что-то новое. И дело не в том, в какой вы были в стране, а в том, что переключились от того, где находились до путешествия, на что-то новое. Это переключение и дает трезвость. Ее можно извлечь из моих рекомендаций, которые я советовал ранее.

Вы переключаетесь, меняя миры. Полностью погружаясь в дачу с баней и родственниками, читая книжки, занимаясь творчеством, вы полностью переключаетесь на духовный ритм. Вы чувствуете это переключение, и вам кажется, что энергии внимания становятся больше, что вы становитесь осознанным. Вы решаете, что это, наверное, из-за какой-то особой частоты. Но, как оказалось, дело не только в частоте, а в самом переключении, в динамике. То есть – да, есть частота НОЛЬ. Эта творческая волшебная частота, коридор, как я это называл, частота безымянная. Это ритм, где вы максимально наедине с самим собой, в себе, и думаете о высоком и философском. Вы себя успокаиваете, вы обнуляетесь, отключаетесь от всего. Кто-то медитирует, кто-то читает молитвы, кто-то ведет дневник, кто-то занимается творчеством.

Творчество тоже помогает отключиться от всего внешнего и сфокусироваться на себе самом. Творчество – это способ вернуть себе свое внимание. Я имею в виду настоящее творчество. Если вы пошли с подружками на часок на курсы рисования, как модницы в Москве, это не творчество. Творчество – когда вы один, и у вас нет холста. Только картон. Пять часов или всю ночь пишете картину, забыв про телефон и даже про еду. Вот это настоящее творчество. Жаль, что многие об этом забыли. Фальшивые люди, как оказалось, тоже творчеством занимаются, но даже в этом прокалываются. Они не учли, желая строить из себя творческих

людей, что настоящие творческие люди немножко по-другому живут и совсем по-другому творят...

Вы спросили, как увеличивать внимание. Я вам ответил. У меня есть новое открытие, но это, возможно, будет в моих новых книгах. Об этом мало, кто знает. Я уже не хочу делиться публично такими вещами. Но, если коротко... Есть твоя энергия, твое внимание, и ты пытаешься это внимание собирать, чтобы оно не рассеивалось... Это как пример с компьютером. Вот, есть открытые программы. Вы открыли одно окно, другое, третье... Запущена куча окон и программ, и компьютер начинает глючить и дымиться. Это и есть перегорание, происходящее в людях ровно по той же причине. Получается, что вам надо сначала все лишние окна закрыть, отключить внимание от всего, оставив только одно окно. Остаться здесь и сейчас, сфокусироваться на одном окне и одной программе, и тогда – все о'кей, ничего не глючит и не тормозится. Потому что вы все свое внимание освободили и направили на одну задачу. Это работа с вашим вниманием, с вашей энергией, и надо научиться это контролировать. Вы направили внимание на что-то, потом вы должны его отключить и вернуться в себя. Нужно научиться возвращать энергию, это очень важно. А дальше, если расти и развиваться, можно прийти до такого уровня, что начинаешь использовать не только свою энергию. В тебя вливается «безлимитка» космической энергии, а это ваше внимание, умноженное на сто, на тысячу, на миллион. Я использую этот поток внимания, энергии, и делаю открытия. Из-за этого у меня такая работоспособность. Но, чтобы в тебе было такое внимание, нужно вести очень правильный образ жизни. Нужно быть очень чистым, искренним, наивным, супер-светлым человеком. При этом все будут считать тебя гавнюком. Все будут тебя оскорблять, предавать, унижать. А ты все равно должен оставаться наивным, светлым ребенком, и только тогда в тебе будет эта сила. Так что, в принципе, вы можете, конечно, чисто теоретически стремиться к этому. Но это очень сложно, очень сложно. Это очень сложно.

Вопрос:

Почему в жизни происходит так: как только на работе все нормально, дома начинается какой-то трэш, или наоборот?

Вся жизнь построена на внимании. Представьте такую картину: мужчина приходит домой, но, сам того не замечая, не контролируя, всем вниманием остается в работе. Он пришел в семью, и его дети и жена начинают устраивать все, только что можно, чтобы его как-то спровоцировать. Так природа устроена, есть в людях вот это животное, и это нормально. Но почему жена и дети так себя ведут? Потому что они не чувствуют отца и мужа. Нет его, психологически он где-то в работе. Из-за этого потом прилетает по башке, естественно. Или такая картина. Представьте, что я сейчас пойду на свидание. Девушка будет чувствовать, что я не с ней, что я витаю в облаках, о чем-то думаю. Потом мы ходим в театр, и дальше – ни ответа, ни привета. Я исчез, потому что где-то там, в своих каких-то мыслях. И вот, контакта не произошло. А людям хочется внимания, переписочки. Типа, привет-привет, как дела? Как добрался до дома? Сюси-пуси. Что поделываешь? Спокойной ночи. Приятного аппетита.

А когда ты этого не даешь, не происходит привязки. Но нужна ли она? Это другой вопрос. То же происходит и на работе. Представьте, я прихожу на совещание в понедельник. Вот, присутствует начальник и мы, сотрудники, и все как-то участвуют. Видно, что глаза горят, все в работе. А я в облаках, и, естественно, все будут меня тюкать, подкалывать, стебать. Начальник что-то мне припоминает, указывает, где я накосячил. Почему он это делает? Он, естественно, не мудрец, и делает это на автопилоте.

Но почему система работает на автопилоте? Я знаю, почему. Мне вообще наплевать, как называются люди. Как их зовут? Также плевать. Я просто смотрю на эти алгоритмы, и все. Я все их знаю. И получается так, что начальник так реагирует, потому что внимания твоего нет. А ведь он покупает твое внимание, когда ты на него работаешь, а не физическое присутствие твоей ленивой тушей. А сейчас у людей внимания нет. Оно где-то там, в облаках. Поэтому таких сотрудников начинают сокращать, увольнять, снижать им зарплату. Я моим сотрудникам снизил зарплату, потому что их нет. Они где-то в ауте. Понятное дело, что они не виноваты, что это – череда событий. Люди испугались, их утравило многое из того, что произошло за три года. Один только Ковид подшлифовал всем мозги не в ту сторону.

Почему происходят трэши? Все связано со вниманием. Везде и всегда будет что-то случаться. На голову тебе что-то упадет или ты прищемил палец, потому что ты витаешь в облаках. Тут нет мистики. Если бы ты был здесь и сейчас, ты бы не прищемил палец. Логично? Раз ты его прищемил, значит, ты не здесь, и прищемил его, чтобы тебя сюда вернуло. Логично же? А еще такой момент: на самом деле система, и, вообще, вся природа не хочет, чтобы вы тупили, отуплялись. Она хочет вашего внимания. Есть социум, есть Интернет, который рассеивает ваше внимание, крадет его. А есть природа, которая хочет, чтобы вы не теряли и не растрчивали себя, а, наоборот, были целостными, ощущали себя здесь и сейчас.

А если ты уже потерялся в этом социуме, ты закрыт, то ты уже и никому не нужен. Если твое сердце погасло, ты отключился от природы – ты живешь как овощ, как все эти люди. Да, между ними могут происходить ссоры, но там другие причины стычек, конфликтов. Там злоупотребляют вниманием, друг на друга его перетаскивают. Это просто лужа, болото, в котором варятся люди. А есть те, что подключены к природе, не совсем потеряны, в них сохраняется какой-то огонек. Вот с ними – совсем другая история. С ними природа взаимодействует. Если вдруг их внимание растрчиваться, то система, природа может устроить некое ЧП, дать подзатыльник, чтобы опомнились, чтобы не потеряли свою осознанность. У всех, однако, есть такое: когда все классно, вы расслабляетесь, а это плохо. Надо быть всегда в задницу ужаленным, собранным, сконцентрированным. Но все мечтают расслабиться. Купил квартиру, дом, сел – все. Жена, муж есть, можно ничего не делать, и все. За это прилетит! Если не сегодня, то через год. А если через пять лет, то, вообще, что-то страшное. Поэтому лучше – раньше и чуть-чуть, чем через пять лет, но жестко. Но прилетит все равно. Чтобы не прилетало, нельзя расслабляться. Вот, ты в плохих условиях жизни, у тебя вообще ничего нет, ты нищий, бедный, никому не нужный, и работа твоих мозгов и внимания на уровне 500... И вдруг у тебя появились квартира, машина, любимый человек и деньги. Значит, теперь твой уровень вибрации, концентрации внимания должен работать на 1000. Ты должен еще больше напрягаться в плане динамики переключения. А что происходит чаще всего? Человеку даются вторая половинка, работа, деньги, квартира, машина, а КПД с 500 падает до 200. И система-природа

снова забирает у него все, чтобы он опомнился, чтобы поднял обороты.

Все это связано со вниманием.

Я беру на работу сотрудника и вижу, что пока у человека внимание есть — он здесь. А, когда внимания у него нет, и я вижу, что он вечно то в телефоне, то в своих мыслях, то мне это на фиг не нужно. Его уволили, потому что он жертва соцсетей, и у него вечный шум. Вроде бы, он обо всем мечтает и хочет быть великим, но в итоге ему уже сорок, а он никто. Сколько людей за десять лет ушли в эту пропасть, как все овечки? А тот, кто прислушался через книги ко мне, еще как-то живет, как-то шевелится, не теряется.

Бог и природа заинтересованы в том, чтобы ты был собран, и всегда дает подзатыльник, если это не так. Если мое внимание всегда только в семье, а я должен развиваться, и мое внимание должно расти, то в семье будут ЧП, беды и подзатыльники. А людям свойственно всегда быть только в каком-то одном мире. Это здесь я выдвинул концепцию, что должно быть много частот, а вообще люди живут не так. Кто-то живет только семьей, отношениями, и больше ничем, поэтому там и деградирует. Кто-то живет только работой, а все остальное — на заднем плане. Тогда там он получает подзатыльник, потому что, раз это его среда обитания, значит, там его внимание, там идет работа над его вниманием.

Где внимание, там будут происходить суперприключения. Если я перестану читать письма (а сейчас так и будет), если я перестану писать книги и вообще заниматься моей деятельностью, а начну изготавливать мебель, то там начнутся все геморрой. То есть, не будут в социальных сетях, как раньше, писать мне, что мои книги гавно, и что меня убьют. Подобные провокации начнут происходить в другой сфере, там, где мое внимание, то есть — в создании мебели. И какой-то мастер-мебельщик, который ее изготавливает для меня, вдруг захочет украсть деньги, набросится на меня со стулом, чтобы опять же, я был начеку, не расслаблялся. Или чтобы наоборот, я держал позицию гармонии, чтобы это не выбило меня из колеи. Так мы проходим наш путь развития.

Вопрос читателя:

А если я общаюсь с подругой, и это не влияет на меня, так как мы с ней разные, и я все это вижу... Каким тогда образом это мне может навредить?

Ведь мое мировоззрение не меняется после общения с ней. Ладно, когда я по работе общаюсь и там – да, на меня влияет. Я сразу замечаю, что стараюсь лучше одеться, за собой смотреть, вести себя лучше.

Хороший вопрос. Первое, о чем вам всем нужно узнать – о тех влияниях, о которых вы не знаете, не видите их и не замечаете. А этот фактор надо учитывать.

Какой смысл говорить о чем-то, писать в книгах о каких-то вещах, которые видны? Нет, я пишу о тех вещах, о чем вы даже не догадываетесь.

Есть влияние или нет – как это проверить? Только практикой. Отключитесь от этого человека на полгода – вы заметите, как вы поменяетесь, и как у вас изменится жизнь. То, что каждый человек влияет на нас – это факт. Не потому, что хочет влиять, а просто само взаимодействие наше вызывает химическую реакцию. Иногда – положительную, иногда – отрицательную. Может быть так, что все в жизни получается хорошо, и вы держитесь на плаву, потому что рядом с вами кто-то светлый, добродетельный. И поэтому вы не искусились социумом и остались нормальным. Может быть, если вы прекратите держать связь с таким человеком, то социум вас заберет, и вы утонете в грехах. Может быть и такое.

Чаще всего так бывало с людьми, которые взаимодействовали со мной. Когда человек со мной дружил или работал, он подпитывался светлым, и поэтому в нем пробуждались справедливость, правда, верность, совесть. А когда я куда-то улетал, а я часто путешествую, меняю локацию, я не могу со всеми быть на связи... Стоило мне перестать с этим человеком общаться, как он просто пропал. Спивался, снаркманивался, продавался, что угодно. Таких случаев не счесть. А почему так? Потому что окружение влияет всегда. Вместо того, чтобы слушать классическую музыку, ты начал слушать грязь, пить пиво с друзьями из прошлого, или еще что-то. И пошло-поехало, и человек сдулся. Так что, влияние очень заметно присутствует при взаимодействии человека с человеком, как бы вы это ни отрицали. Может быть, кто-то из вас думает, что он сильный и великий, что на него ничто не влияет? На вас влияет вообще все, не может не влиять. Я – «уличный ученый», но все же я – ученый. Конечно, не такой модный, крутой, что могу похвастаться какими-то корочками, но, поверьте, я честен

перед Богом, природой. Я посвятил вниманию намного больше времени, чем какие-то выскочки, которые строят из себя ученых. Я знаю, как устроен мир, человек, и вообще все вокруг, и как оно классифицируется. Люди в социуме – единый организм, и все друг с другом взаимосвязаны. Человек не может быть индивидуальной личностью, независимой ни от кого, не влияющей ни на кого, и не испытывающей влияния, если он живет умом. Я знаю, как устроена матрица, и как точки пересечений взаимосвязаны и взаимодействуют с вами. Есть люди, которые ниже вас, и есть, которые выше. У каждого система устроена так, что все распределено по ячейкам, линиям и точкам. Я вижу это математически и геометрически. Но есть исключения. Это другое, о чем я тоже знаю: как работает ваш мозг, как устроены ваши грехи. За это многие со своими грехами зацепятся и будут накручивать: наверное, это про нас. Но это не так.

Существуют люди уникальные, иные, вне системы, подключенные к природе. В них есть нечто божественное. Эти люди не попадают под влияние кого бы то ни было и, вообще, всего вокруг. Когда ты подключен к источнику природы, то система на тебя влиять не может. Но это – исключения из правил, и про них много, где писалось и говорилось. Сейчас, в то время, когда мы живем, таких людей почти нет.

На этом – все. Здорово, что вы есть, что вы решили прочесть мой рассказ, несмотря на соблазны: столько всяких развлечух, а вы тут меня читаете. Это ценно для меня. Я вам очень благодарен.

Я вижу, как устроен мир. Люди словно поделены на два колена, на два типа. Есть люди грехов, и есть люди сердца. Людьюми грехов управляет змей-искуситель, а людьюми сердца управляет Бог Светлый. В фильме «Матрица» показано, что существуют агенты смиты, способные вселиться в кого угодно, чтобы его уничтожить. Я прямо вижу, как устроена эта система. Ровно так же и оттого, что сейчас у людей черные души, этот демон может вселиться в любого. Если такой человек рядом, он набросится на меня. Поэтому я не подпускаю к себе людей. Везде опасность. Идет какая-то сумасшедшая борьба.

Представляете, как это интересно!

И вдруг делаются поспешные выводы о том, что «Александр психанул»... Кто бы говорил? Кто бы говорил?

Здорово, когда у тебя есть свой мир, и ты сам решаешь, что удалить, что нет, и ни от кого не зависишь. Это очень здорово, Настоящая свобода. Меня нет в соцсетях.

Я – есть, и есть мое творчество и книги.

Я должен продолжать писать. Это как будто мой долг перед Богом. Все остальное – это так... Раз есть концентрация внимания вас в моих соцсетях, пусть они будут. Появятся какие-то главы или книги – сотрудники опубликуют.

Тем, кто сейчас не “здесь и со мной”, а там, по ту сторону, хочется ощущать, что они все контролируют, что они меня поняли, что они читают мои главы и могут писать злые комментарии мне в соцсети... Ну, пусть они продолжают делать это и ощущать, что у них происходит со мной диалог. Это даже весело.

Я всех вас люблю. Держитесь, не падайте духом. Время необычное, в котором мы живем. Но я скажу так: все будет хорошо.

Я всегда сопоставляю, сравниваю, привожу такие примеры. Представим, что я был бы сейчас на вашем месте. И вот этот Александр Король... Ну, допустим, он не писатель, а другой творческий человек, допустим, музыкант. Если бы я увидел, что он погас, то меня бы это очень сильно задело. Потому что, представьте, этот человек меня всегда вдохновлял своим творчеством, а тут – погас. Тогда я, и правда, испугался бы, что все – мир проклят, и все потеряно.

Как видите, я далеко не погас. Я горю по полной внутри.

Пожалуйста, заряжайтесь, вдохновляйтесь, не падайте духом.

Все будет хорошо. Все демоны будут наказаны, а правда и добро победят, как всегда.

E-mail:

MAIL@AKINFORMATION.COM

Website:

AKINFORMATION.COM



Внимание! Автор данной книги не несет ответственности за любые последствия от ее прочтения.
Данный ресурс носит исключительно ознакомительный характер и никак не желает оскорбить кого-либо.
Информация не рекомендуется к прочтению лицам, не достигшим совершеннолетия
или с психическими заболеваниями.