

Сердце Льва. Как перезагрузить жизнь и понять, кто ты такой на самом деле

Автор:

[Владимир Древс](#)

Сердце Льва. Как перезагрузить жизнь и понять, кто ты такой на самом деле

Владимир Древс

Книги Владимира Древса. Просто о сложном

Если мы оглянемся на свою жизнь, то заметим, что время от времени попадаем в одни и те же повторяющиеся ситуации. Это означает, что мы не прошли те или иные уроки, не сделали тех выводов, которые стоило бы сделать. В своей новой книге «Сердце льва» специалист по ведической психологии и бизнес-тренер Владимир Древс доступно и увлекательно рассказывает о том, как распознать и пройти важные жизненные уроки, распутать кармические узлы и избавиться от страданий. Без лишней «воды», буквально «на пальцах» и личном примере автор объясняет, какие простые и конкретные действия нужно выполнять каждому из нас, чтобы обрести счастье и внутреннюю гармонию. «Пришло время просыпаться, дорогой! Ты не овца. У тебя сердце льва!» – призывает автор.

А вы готовы проснуться и начать жить?

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Владимир Древс

Сердце Льва. Как перезагрузить жизнь и понять, кто ты такой на самом деле

© Древс В., текст 2022

© Селедцова А., иллюстрации, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Вступление

Когда я беру в руки новую книгу, наверное, самое неприятное для меня – это читать Вступление. Мне это кажется бессмысленной потерей времени. Поэтому, чтобы не тратить твоё время, буду краток.

Если бы в прошлом я действовал иначе, совершал другие поступки, то к 25 годам имел бы всё, чего желал, и жил бы счастливо. Наверное, одно из самых главных качеств, которое должен приобрести человек, – это умение видеть и понимать, к чему его приведут те или иные поступки. Чтобы совершать меньше ошибок, а значит, и жить счастливее. Да, конечно, без ошибок не бывает развития человека. Но почему бы их не минимизировать?

Пойми это с самого начала.

Когда понимаем, к чему приведёт нас то или иное действие, мы можем выбрать, как нам поступить. Тем самым выбираем своё будущее и перестаём быть марионеткой в руках судьбы.

Книга построена следующим образом: сначала будет всё легко и просто. Мы будем с тобой разговаривать о простых вещах. Расскажу свою жизненную историю, где мы вернёмся в моё детство и ты узнаешь, как оно складывалось, – это имеет определённую цель. Потом будет философия: мы поговорим о законах Вселенной и ответах на главные, фундаментальные вопросы в жизни человека. Затем опять вернёмся в историю и снова в философию. Наука очень интересная. Это то, что меняет парадигму и жизнь в целом. Но если мы станем говорить только о философии, книга может показаться тяжёлой для восприятия. Поэтому мы будем с тобой философию разбавлять: от лёгкого к трудному, от трудного к

лёгкому... И так, пока не дойдём до цели.

Ты помнишь какая у тебя цель? А может, их много? А есть ли та, которая даст тебе всё, чего ты желаешь? Возможно, это и есть главная твоя цель? Всё может быть.

PS:

Рекомендую сначала прочитать книгу не делая заметок, а потом ещё раз – с карандашом. Эти QR-коды пригодятся во время чтения:

Режим сна

Техника «Танец Шивы»

Часть 1

Встреча

Последняя капля

Манхайм, 2014 год

Я стоял на коленях и плакал! Плакал в своём спортивном магазине! Просто представь себе эту картину: солидный спортивный магазин, 100 квадратов, всё красиво оформлено. Я хозяин этого магазина— красивый, накаченный молодой парень... У меня сотни клиентов... А я стою на коленях и плачу.

Плакал, потому что мне было трудно, я запутался. Запутался в игре под названием Жизнь. Что происходило в моей судьбе в тот момент, когда я плакал:

- я переехал в другой город за 300 км от друзей и родных. Мне это было трудно;
- у меня недавно открылся магазин и всё это было новым;
- у меня рушились отношения: я встречался с девушкой (сходился, расходился, сходился, расходился);
- я разводился с женой;
- были сложные отношения с партнёром по бизнесу;
- и ещё я не мог получить квартиру в этом городе!

Всё накопилось, и я уже не мог больше терпеть эту эмоциональную боль. В тот момент мне казалось, будто жизнь рассыпалась, как карточный домик. Тогда я не верил в Бога и думал: а зачем мне вообще жить дальше?! Может, покончить жизнь самоубийством? Эта мысль периодически приходила мне в голову на протяжении нескольких последних недель. Но в этот день на меня жёстко накатило. Не выдержав, я встал на колени, заплакал, поднял голову и в порыве безысходности прокричал: «Бог, если ты есть, пожалуйста, помоги мне!» Я искренне взмолился... А буквально через секунду возникло такое ощущение, будто с моих глаз упала пелена.

Я встал и думаю: чё за бред?! Не, ну чё за бред?! Мужу 33 года. Он сильный, у него есть бизнес, красивое тело, деньги. Есть практически всё, что нужно. А он стоит на коленях и плачет в магазине. Молится Богу. Какому Богу?! Володя, ты о чём?

Встаю с колен и, направляясь к барной стойке, прокручиваю в голове эти мысли. За этой барной стойкой я продавал белковые коктейли и оформлял заказы. И вдруг, подойдя к ней, вижу книжку, которая называется «Как быть, когда всё не так, как хочется». Я уже много раз рассказывал эту историю, но обычно не упоминал название этой книги, потому что не хотел быть тем, кто рекомендует её читать. Тогда эта книга для меня оказалась, знаешь, когда человек тонет в трясине и ему дают такую веточку, и за веточку он начинает из этой трясины потихоньку выкарабкиваться. И эта книжка тогда послужила для меня вот такой спасительной веточкой. Сейчас я не со всем согласен с тем, что в ней написано. На мой взгляд, там есть спорные вещи, некоторые её положения не кажутся мне авторитетными. А тогда, взяв эту книгу, я себя спросил: «Как она попала на барную стойку?!» Да, это была моя книга! Да, она лежала у меня года два или три. В магазине была комната, куда никто не заходил, и там в углу стояли вещи, какие-то коробки. В одной из них лежала эта самая книга, которую я никогда не читал. Но как она оказалась в тот день у меня на барной стойке? До сих пор не знаю! Хотелось бы, конечно, сказать: Бог просто так взял и шмяк – «Держи, Володя» – положил её на стол. Но это не так. В общем, беру я книгу, сажусь на диван и начинаю читать.

Закон благодарности

Первая мысль, которая возникает в момент чтения: «Бред какой-то!» Объяснения автора были непонятны и выглядели какими-то сказочными. А потом, когда он начал рассказывать об идеализациях, о Боге, но не религии, о законах мироздания – вот тогда я увидел себя и всю свою жизнь. Есть два момента, которые я до сих пор ярко помню из этой книги. Первое: если ты плачешь, страдаешь, жалуешься на свою жизнь, то придёт время, когда страданий в твоей жизни будет ещё больше. Это чтобы ты мог понять: оказывается, вчера было хорошо. Другими словами, мы должны всегда принимать то, что у нас есть, и благодарить Бога за всё, ведь может быть ещё хуже. И это реально так работает. То, о чём ты думаешь, то, на что настроен, рано или поздно приходит в твою жизнь. Ведь это твоё желание. А если ты этого не хочешь, зачем об этом думаешь?!

И один из таких сильных законов, который даёт возможность человеку быть счастливым, успешным, богатым, иметь хорошие отношения, – Закон благодарности. То есть чем больше я благодарю Бога за то, что у меня есть, тем

больше в мою жизнь начинает приходить того, за что я ещё больше буду благодарен. Понимаешь, да? Вот я, к примеру, говорю: «Спасибо тебе, Господи, за ту жену, которую ты мне дал. Может быть, у нас сейчас не самые лучшие отношения, но я принимаю её, ведь, это Ты, родненький, послал её в мою жизнь. А значит, это мне во благо! Спасибо тебе, родненький! Спасибо!»

И если я так говорю, моя судьба начинает меняться в лучшую сторону. Хотя, конечно, не всегда бывает просто это сделать, особенно в тот момент, когда отношения не ладятся.

А если я, наоборот, говорю: «Вот жена мне попалась – ну просто ведьма!», что будет происходить? Отношения начнут ещё сильнее ухудшаться. И здесь, если мы посмотрим на этот закон не со стороны какой-то мистики, – ты, мол, просто поверь, и всё – а с точки зрения разума, увидим одну простую вещь. Наш ум так устроен, что он постоянно ищет то, на чём мы сфокусированы. Думаю, ты прекрасно поймёшь пример с машиной. Когда ты говоришь: «Мне нравится этот автомобиль» (какой-нибудь там синий мерседес или красная БМВ). То есть ты называешь марку машины, которая тебе понравилась, и, вдруг начинаешь видеть её везде. Почему? Ты думаешь этих машин стало в мире больше? Нет! Просто твой ум начал их выделять среди других автомобилей. Раньше для него это было неважно, поэтому он их не выделял среди прочих машин. Поэтому каждый раз, когда мы говорим, что нам что-то не нравится, наш ум начинает ещё активнее искать то, за что бы зацепиться из того, что нам не нравится.

Понимаешь, как устроена наша психика и ум? Они постоянно ищут то, на чём мы сфокусированы. Если я чем-то недоволен, говорю: «Жена у меня ужасная.» А кто-то скажет: «Вот муж у меня слабак.» А ум будет ещё активнее искать, что есть в ней или в нём такого, к чему можно ещё придраться. Согласись, чем чаще ты к чему-то придираешься, тем больше видишь в человеке всего плохого, к чему можно ещё придраться. Это работает и наоборот.

Если ты видишь в человеке или в этом мире что-то хорошее, твой ум начинает искать всё больше и больше хорошего. И вдруг твоя жизнь меняется в хорошую сторону. И нет здесь никакой мистики. Но видеть позитивное сложнее, чем негативное. Почему? Поразмысли над этим вопросом.

Как исполняются желания

Мир, который нас окружает, уникален. Это не просто творение Бога. Можно сказать это и есть Бог или одно из Его проявлений. В Ведах Вселенская форма Бога называется Вишварупа. Наш мир – справедливый и красивый. А тем, каким он сейчас является, мы сделали его сами. Когда молодая пара въезжает в красивую новую чистую квартиру, у неё есть возможность поддерживать красоту и чистоту. Или, наоборот, наполнить её хламом и всё в ней сломать. В этом мире действуют конкретные законы Вселенной, которые поддерживают его. Один из фундаментальных законов Вселенной, который очень многим нравится, но большинство людей толкуют его неправильно,—

это закон исполнения желаний. В 8-й мантре Шри Ишаупанишад[1 - Трактат «Ишаупанишада» («Ишопанишад» или «Ишавасья-упанишада» – одна из самых малых по объему Упанишад канона мукхья, состоящая из 18 текстов. Упанишады являются писаниями ведической культуры и считаются священными писаниями категории шрути, то есть богооткровенными текстами, которые не имеют конкретного авторства.] говорится:

Санскрит:

Санскрит:

са парйага?ч чхуокрам ака?йам авран?ам

асна?вирам? ш?уддхам апа?па-виддхам

кавир ман?ш? парибх?х? свайамбх?р

йа?тха?татхйато 'ртха?н вйададха?ч

чха?ш?ват?бхйах? сама?бхйах?

Перевод:

«Такой человек должен постичь истинную природу Верховного Господа, величайшего из всех, бестелесного, всеведущего, безупречного, не имеющего вен, чистого и неосквернённого, самодостаточного философа, с незапамятных времён исполняющего желания каждого».

Здесь говорится, что Он исполняет желания каждого. Мы часто слышим, что мысль материальна. Но это не совсем корректное высказывание. Она материальна настолько, насколько эту мысль или желание исполняет Бог. Так говорится в Ведах. Если допустить, что любая мысль материальна, то можно сказать: «абра кадабра», и желание исполнится. А как это получилось – непонятно! Это то же самое, если бы мой маленький сын подумал: «Мысль материальна!»

Потом написал бы на листочке: «Хочу на Новый год машину!» А утром заглянул бы под кровать, а там. ааа! машинаааа! И он в этот момент думает: «Всё работает!!! Мысли материальны!!!» Но мы упустили одну очень важную деталь. Был, наверное, некто, кто прочитал эту мысль, записанную на листочке бумаги. И это я, папа. А потом купил сыну машинку и положил её под кровать. И так же происходит в нашем мире. Когда думаем, что мысль материальна, мы ведём себя, как дети, ожидая, что желаемое появится из ниоткуда. Мы слышали про какой-то закон притяжения, и – бабах: то, чего мы хотим, появляется из ниоткуда. И самое интересное, что мы смеёмся над нашими детьми, если они в это верят, но почему-то сами ведём себя, как дети. Ещё раз: в Ведах говорится, что желания исполняет Бог.

Из худшего возьми лучшее

А теперь давай ещё раз рассмотрим закон благодарности и неудовлетворённости, но теперь уже зная, что Бог исполняет желания каждого.

Если мы раздражены и жалуемся на свою жизнь, мы концентрируемся на негативе. А это что значит? Правильно! То, о чём думаю, на чём сконцентрирован, того я и хочу. Значит, это моё желание. А если я этого не желаю, зачем мне об этом думать?! Ведь в нашей жизни всегда есть то, за что можно благодарить Бога. Поэтому первое, что необходимо запомнить: если в нашей жизни не всё сладко, в ней всё равно есть то, за что мы можем быть благодарны, и именно на этом надо уметь концентрироваться. Это не значит, что мы перестаём решать проблемы. Это значит, что, решая проблемы, мы благодарим Бога за всё то, что у нас есть. Тем самым меняем фокус мышления.

Как говорил великий мудрец Шрила Прабхупада: «Из худшего возьми лучшее».

Решая проблемы, мы концентрируемся на том, за что благодарны, тем самым, притягивая это в нашу жизнь. Или, другими словами, мы просим Бога исполнить это наше желание.

Второе, что я помню из этой книги: у меня появилась вера в Бога. Нет, не вера в религию, а в Бога! Это большая разница. Есть тот, кто создал этот мир. До того времени я не могу сказать, что был полностью неверующим, я понимал, что за всем, что создано и существует, должен скрываться какой-то высший разум. Не может что-то произойти из ниоткуда. И к клану обезьяньих я себя не причислял. Я не произошёл от обезьяны. Также я не верю в то, что из хаоса возникло разумное существо, которое обладает мышлением, логикой, разумом и постоянно во всём ищет смысл. Но есть люди, которые в это верят. Я же понимал: есть что-то, но не называл это Богом. Более того, при общении с людьми, я старался их разубедить в том, что Бог есть.

Идеализации: то, что ты ненавидишь, придёт в твою жизнь

И третье, что произвело на меня сильное впечатление в этой книге, – информация об идеализации. Прочитав об этом, я получил ответы на многие свои вопросы. Идеализация – это когда я считаю: что-то должно быть так и не иначе. И страдаю, если что-то вдруг идёт не так, как я себе наидеализировал. Здесь-то и начинается самое интересное. Когда мы что-то идеализируем, в нашу жизнь приходят ситуации, которые будут нам доказывать: всё может быть совсем не так, как ты этого хочешь. Когда я начал анализировать свою жизнь,

выяснил: у меня много идеализаций. Это значит, что я очень часто представлял, как должно быть в моем мире. Я говорил: «Отношения должны быть вот такими. Девушки должны вести себя вот так. Люди должны делать вот так, вот так, вот так.» Другими словами, в моей жизни было чёткое представление, как всё должно происходить, как устроен мир, как обязаны вести себя люди. Но жизнь доказывала мне обратное.

Почему в 33 года у меня произошло внутреннее разрушение? Потому что большинство идеализаций, представлений или ожиданий «как должно быть» сломались. Всё пошло не так, как я хотел. Депрессия зачастую возникает из-за того, что у человека лопаются представления о том, как должно быть, и он не знает, что теперь с этим делать. Я помню, когда читал эту книгу, началось моё излечение от психологической боли. Меня лечило осознание причин моих ошибок. И вот, в тот самый момент, когда мне становится легче, я вдруг беру телефон и звоню ей.

Давай ещё раз вернёмся к этой истории, ведь там очень много интересного. А сейчас предлагаю вернуться на пару шагов назад в моё прошлое, чтобы понять, как и почему в моей жизни произошли эти ошибки. Когда мы видим чужую боль и что к ней привело, можем лучше понять и свою жизнь.

Это разрушает мозг ребёнка

В детстве я очень любил фильм «Семь нянек». Там из детдома взяли одного пацана, он был ужасный врун. Ну просто постоянно врал. Когда у него спрашивали: «Как ты до этого докатился?», тот отвечал своей излюбленной фразой: «Ой, дяденька, детство у меня было сложное. И я покатился. Катился, катился, катился, пока меня дяденька милиционер не остановил». Так часто отвечаем и мы. Не я такой, а жизнь такая.

В детстве я был спокойным, стеснительным ребёнком, не лез на рожон. Была в моём детстве пара трудных ситуаций, о которых я хочу рассказать. Нелегко об этом говорить, но, я думаю, во многих семьях был такой же трэш. Дай Бог, если

моя история поможет не случиться в других семьях тому, что случилось со мной, в моей семье.

Я не помню, сколько мне было тогда лет, но была такая ситуация. Мы шли втроём: папа, мама и я. Вроде я у папы на плечах сидел. Родители были выпившие, из гостей откуда-то мы шли. До сих пор помню, что мне это тогда казалось лицемерием, я не понимал, как такое вообще возможно! В моей детской голове это не укладывалось!

Папа обнял маму, поцеловал и сказал: «Я тебя люблю». А через пять минут, когда мы зашли домой, я помню, что она уже лежала на полу, а он бил её. Любимый папа избивал мою любимую маму. Мой детский мозг взорвался. Сначала я был в шоке. Подбежал, хотел разнять их. Папа меня сначала оттолкнул, тогда я залез на него, укусил, но он меня скинул, как медведь муравья. Не помню, чем всё закончилось, но это оставило в моей душе глубокую неизгладимую психологическую травму. Я был травмирован, потому что не понимал:

1. Как мой любимый папа может бить мою любимую маму.
2. И самое главное, что я не мог понять своим детским мозгом: как человек, которого я люблю и которому доверяю, может сказать маме «я тебя люблю» и через пять минут её бить.

В детстве то, что нас шокирует и чему мы не можем найти объяснение, может нанести нам глубокую психологическую травму. К примеру, ребёнок не понимает, почему папа ругается с мамой и думает, что во всём виноват он. Или папа с мамой разошлись. Как же так? Значит, я не нужен папе? И ребёнок растёт с сознанием жертвы и ярко выраженным желанием доказать свою полноценность (что он хороший) окружающим.

Помню и ещё одну яркую ситуацию: папа бил моего родного брата, то есть своего старшего сына. Брат старше меня на шесть с половиной лет. И папа его не просто бил, а избивал шлангом. При этом мама стояла в стороне, и это мне тоже было непонятно.

Почему она не могла оттащить папу? Почему не защищала брата? Помню, как я визжал, орал, у меня была сильнейшая истерика. Я забился под свою кровать,

испытывая два сильнейших страха одновременно.

Первый страх – за брата. Было обидно и больно за то, что били моего брата. Причём моего любимого брата бил мой любимый папа. А моя любимая мама стояла в стороне. Ну а я, будучи маленьким ребёнком, всё это наблюдал и не мог помешать.

Второй сильный страх заключался в том, что папа будет бить и меня.

Нытик

Следующая яркая ситуация, которая оставила в глубине моей души сильный отпечаток: это когда брат бил меня. И бил не наедине, а при своих друзьях. У них, наверное, был переходный возраст, надо было как-то самоутвердиться. Его друзья мне что-то говорили, хамили, а я отвечал. И, наверное, им мои ответы казались дерзкими, за что я сразу же получал от брата. Бил он меня по рукам и ногам. Я плакал, а брат за это постоянно называл меня нытиком. До 14 лет он меня постоянно унижал, смеялся надо мной, издевался. Для меня это тоже было лицемерием. Как это так? Мой любимый брат не защищает меня, а, наоборот, бьёт при своих друзьях. А ещё у моего брата никогда не было времени со мной поиграть. Скорее всего, из-за того, что он был на шесть с половиной лет старше меня и ему было неинтересно играть с малышом. А я всегда так ждал его.

Потом, в 16 лет, брат стал героиновым наркоманом. В Казахстане в то время это очень тяжёлая история. Он постоянно воровал, тащил из дома всё, что имело какую-то ценность. Вплоть до сахара и муки, которые в то время было очень трудно достать. А были дни, когда мы ездили в милицию, забирали его. Бегали по адвокатам, пока он сидел в обезьяннике. Помню, как забрали его один раз из этого самого обезьянника, а он идёт и у него из рукава капает кровь. Я спрашиваю, что такое, а он шепчет мне: «Тихо, родителям не говори». Брат вскрыл себе вены для того, чтобы милиция его отпустила. Мама тогда передавала ему еду в банке, а он разбил банку и вскрыл вены осколком.

А я, пацан, это всё вижу и переживаю. Брат рассказывал, когда он вскрыл вены, милиционер, который его бил, принёс ему в камеру лезвие и говорит: «Ты думаешь, мне тебя жалко? Чего режешь стеклом? На тебе лезвие и режь вены

сколько хочешь!»

Когда я подрос и в 18 лет начал ходить на дискотеку, то, как и все неразумные молодые люди, начал выпивать. И каждый раз, когда я достигал определённой степени алкогольного опьянения, уходил куда-нибудь за клуб, сидел там и плакал. Плакал из-за брата. Я боялся за него, молился за него. Хотя и не верил в Бога, но в душе молился, чтобы ему кто-нибудь помог.

Если делаешь одно и то же, но нет результата, то пришло время что-то менять

В 18 лет я начал заниматься сетевым маркетингом. Компания Amway. Бегал, продавал, рассказывал. И у меня неплохо получалось. В кругах Амвея, в Германии, я стал известным, популярным человеком, который руководил одной из самых молодых структур в Европе. Когда я приезжал на семинары, со мной фотографировались, брали автографы – я был весь такой звёздный.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

Трактат «Ишаупанишада» («Ишопанишад» или «Ишавасья-упанишада» – одна из самых малых по объему Упанишад канона мукхья, состоящая из 18 текстов. Упанишады являются писаниями ведической культуры и считаются священными писаниями категории шрути, то есть богооткровенными текстами, которые не имеют конкретного авторства.

Купить: https://tellnovel.com/drevs_vladimir/serdce-l-va-kak-perezagruzit-zhizn-i-ponyat-kto-ty-takoy-na-samom-dele

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)