

# Счастье в потоке

**Автор:**

Анатолий Некрасов

Счастье в потоке

Анатолий Александрович Некрасов

Счастье на ладони

Эта книга для самостоятельной работы, позволяющая сжато, экстерном освоить приемы тренинга Поток жизни и пройти «точку невозврата», то есть приобрести состояние, в котором человек уже не только не возвращается в прежнюю «полосатую жизнь», но и живет счастливо все время, постоянно увеличивая свое счастье.

Читатель может, не выходя из дома, создать свой Поток жизни и в дальнейшем продолжать расчищать его русло, чтобы в вашей жизни были только счастье и радость. Те, кто уже прошел этот тренинг, своей жизнью и положительными изменениями в ней подтвердили эффективность авторского комплексного подхода.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Анатолий Некрасов

Счастье в потоке

© Анатолий Некрасов

© ООО «Издательство АСТ»

## Благодарность

Эта книга – важный итог моего творчества, выраженный в тренинге Поток жизни. К этому тренингу я шёл 20 лет. И вот он состоялся. Я хочу выразить глубокую благодарность Миру за то, что прошёл этот путь и пришёл к сегодняшнему состоянию. Я выражаю благодарность самой жизни, потому что жизнь есть главный учитель и главный помощник на пути. Огромное количество людей причастны к тому, чтобы состоялась моя жизнь в таком виде и этот тренинг. Трудно выделить кого-либо из этого множества лиц. Но одно я выделяю – мою жену Олю. Самые содержательные, насыщенные и наиболее динамичные годы моей жизни связаны именно с ней. И тренинг рождался с ней, и в дальнейшем она много внесла в него мудрости, и лучшие тренинги проведены вместе с ней. Я благодарю эту удивительную женщину за совместный путь и любовь, неуёмный характер и свободу.

Кроме того, я хочу поблагодарить моих товарищей по экспедиции за помощь в работе над этой книгой и предоставленные ими материалы.

## Отзывы участниц Поточков жизни

С большой радостью и благодарностью вспомнила сейчас наш «Поток» в Камбодже!

Для меня это был удивительный опыт: за небольшой срок удалось прожить на полную катушку огромный спектр жизненных ситуаций. Было «рождение в любви». Были «радости тела» от моря, солнца, вкусов, движения, танцев, и именно здесь удавалось чувствовать каждое прикосновение волны, вкус каждого кусочка, трепет каждого прикосновения... Были новые встречи с собой: своим внутренним миром, таким как есть, без прикрас. И я научилась принимать и любить в себе все это, и видела, как мир, природа и люди принимают и любят меня в ответ. Был потрясающий опыт ощущения Земли, Солнечной системы, Галактики как части себя самой: как обычно ощущаешь свои руки или ноги. А еще была долгожданная встреча с Вами, Анатолий Александрович, с любимыми

друзьями и подругами, узнавание новых удивительных и таких разных мужчин и женщин, новые отношения, дружба, любовь.

Когда тренинг закончился, у меня впервые не было горечи расставания: я знала, что мы все друг у друга ЕСТЬ, именно ЕСТЬ, а не были. И не важно, что мы в разных городах и странах, не важно, видим ли мы друг друга: мы есть.

Прошло пять месяцев, как закончился тренинг. Отношения с мужем неожиданно вошли в какой-то новый этап: с новым уровнем честности, взаимного приятия, нежности и любви. К нам вернулись Любовь и Счастье! Постепенно меняются отношения с сыном: сколько в этом маленьком мужчине бывает мудрости и великодушия!

Неожиданно появились новые точки приложения моей энергии: ушло чувство нереализованности (при том, что на работу я пока не вышла). Конечно, жизнь пока не состоит из одних радостей: в ней остаются и страх, и несвобода, и обусловленность, и другие нерешенные задачи; женское состояние часто теряется за суетой. Однако опыт, полученный на Потоке, со мной всегда – мой универсальный набор инструментов для возвращения в счастье и радость из любого хаоса. А главное, что этого всего плохого становится всё меньше и меньше...

Очень показательно, что несмотря на всю яркость Камбоджийского процесса, о нем вспоминаешь не часто: настолько интересной и насыщенной стала теперь «повседневная» жизнь. «Лучшее прошлое – то, которого не помнишь»!

Так что «Поток жизни» продолжается.

Полина Ш.

На тренинг «Поток жизни» меня позвала с собой подруга. Я была знакома с творчеством Анатолия Некрасова, но тренинги и семинары раньше не посещала ни у него, ни у других мастеров. Плыла в жизни, что называется, по течению. Не сказать, чтобы была несчастна, но и счастливой тоже не могла себя назвать. Всё, как у других, семья, дети, работа, раз в году отпуск на море. Иногда ощущала,

что жизнь стала какой-то пресной, отношения с мужем обыденными, секс два раза в неделю по расписанию. Старалась не думать об этом, переключаясь то на детей, точнее, их оценки, учебу, то на свою работу. По профессии я бухгалтер и частенько приходилось засиживаться у монитора допоздна, не поднимая головы, а уж к концу квартала такая свистопляска начиналась, что даже бутерброд некогда было проглотить, не то, что о своей жизни размышлять. И вот подруга почти силком меня потащила с собой на тренинг, благо на работе накопились отгулы, которые я не знала, как потратить.

По дороге думала: что же это за народ такой, кто на подобные тренинги ездит? Предполагала, что это те, кто, как говорится, немного не от мира сего. Еще было любопытно увидеть сам Аркаим, где проходил тренинг. Как-то смотрела про него телепередачу. Аркаим считается самым посещаемым в России за последние годы «местом силы».

И вот мы наконец добрались до Аркаима. Красотища! Степной простор, невысокие горы, а синее небо с необычной формы облаками как будто совсем рядом. И дышится как-то по-особому, как будто в воздухе витает что-то наполняющее лёгкие, сердце, всё тело каким-то радостным теплом! Первое занятие началось со знакомства. Поразило, что мужчины, женщины, семейные пары съехались из разных уголков России и ближнего зарубежья. Почти 50 человек, многие из которых преодолели путь через всю страну, некоторые с пересадками. Люди оказались, с одной стороны, самые обычные, такие же, как ходят по улицам, ездят на машинах и в метро. А с другой стороны, с первого знакомства я почувствовала во многих из них что-то близкое и родное! Удивительным было для меня это ощущение!

Но чудеса, как выяснилось позже, только начинались. На занятиях мы стали заново проходить всю свою жизнь, начиная с момента аж до рождения!

В это трудно было поверить, но за несколько дней я вместе со всеми участниками тренинга заново прожила свое рождение, поход в детский сад, школьные годы, институтский период, замужество и т. д. И не просто прожила, а благодаря Анатолию Александровичу, наполнила все предшествующие сегодняшнему времени годы новыми, более яркими красками, новым состоянием и содержанием.

Менялись мои взгляды и представления о самой себе и жизни, порой кардинально. Иногда что-то сложно было принять с первого раза, но постепенно удавалось. На моих глазах происходили чудеса у меня и других участников тренинга: во время лекций и особенно медитаций уходило из прошлого всё плохое. Не осталось и следа от обид, начиная с детских и заканчивая теми, что были нанесены еще неделю назад. Стали заживать старые душевные раны, полученные как от общения с близкими, так и на работе. А затем все прошлое словно наполнилась ярким солнечным светом.

Я, как человек, привыкший работать с цифрами, не видела особо каких-то необычных образов во время занятий. Но один чёткий образ у меня в итоге возник: как будто до этих дней я писала черновик своей жизни и сейчас с помощью Мастера, других участников и прежде всего себя самой переписала свое прошлое на белом. И самое главное, что я поняла, что и будущее теперь я буду писать хоть и не с чистого листа, но уже сразу на белом, ещё и яркими разноцветными ручками.

А ощущение родства с участниками тренинга объяснилось еще более чудесным образом. Оказывается, почти все мы, собравшиеся в Аркаиме, когда-то давно, более 4 тысяч лет назад жили здесь в других телах – и не просто жили, а мудро творили: наши отношения в семье, в обществе были на таком высоком уровне, что современники могли бы брать с нас пример. Я верю, что наша цивилизация тоже дойдет до этого. По крайней мере такой образ мы сегодняшние заложили, стоя в кругу, держась за руки, на месте нашего древнего поселения.

В последний день тренинга было двоякое чувство: с одной стороны, не хотелось уезжать из вновь обретённого родного дома, с другой – не терпелось поскорее предъявить себя новую мужу, детям! А во мне за эти дни действительно многое изменилось, не зря Анатолий Некрасов говорит, что, меняя свое прошлое, мы меняем себя, а значит, свое настоящее и будущее. Я дожила до 43 лет и так многого не знала. Например, что я в первую очередь – женщина и, значит, у меня, как у женщины, на первом месте должен быть мой муж, мужчина, а не дети, не работа.

И я увидела на примере участников из семейных пар, как это новое осознание женщинами своей истинной роли изменило мужчин в этих парах. Они расправили плечи, стали более мужественными, в глазах появился блеск победителей. Мужчины почувствовали себя творцами рядом с женщинами-богинями! Еще я узнала, казалось бы, простую истину – как важно дарить

любовь! И это не просто слова. Дарить любовь женщина может взглядом, улыбкой, голосом, интонацией, состоянием, даже с помощью жеста. А еще, оказывается, важно уметь принимать любовь. В суете я стала забывать, как может стать тепло на душе от улыбки мужа, комплимента, маленьких проявлений заботы, как просто, оказывается, быть благодарной и счастливой, видя любовь даже в будничных мелочах!

Многому научил меня тренинг, и сама я стала другая, и весь мой род как будто стал другим, а значит, и дети мои будут расти уже более счастливыми. Ведь счастье может передать другим только тот, кто счастлив сам. Если раньше для меня жизнь была пресной, то сейчас как будто каждое её мгновение стало вкусным и сочным!

Я от всего сердца благодарю замечательного Учителя Анатолия Некрасова, который помог мне направить реку, поток моей жизни в новое русло. А также свою подругу, которая к концу тренинга перестала меня узнавать. По её словам, на глазах из «рабочей лошадки» я превратилась в прекрасную женщину с горящим взглядом. Она так же, как и я, была счастлива переменам в себе и в мире.

Елена К., г. Сызрань

Поток жизни... Для меня этот тренинг начался еще в Москве. 12 декабря 2012 г., в мой день рождения, я похоронила свою бабушку со стороны мамы, отпустив её с лёгким сердцем. Прощаясь с ней, я осознавала, что в этот самый миг я родилась 38 лет назад, наши энергии переплелись, и произошло моё преобразование, все её знания перешли ко мне. Вместе с тем мне было легко и спокойно. Я пожелала ей мудрости и легкости на её пути и отпустила. Для меня это был совершенно новый опыт.

А 14 декабря я уже летела на тренинг, испытывая приятное волнение и воодушевление. Я знала, что меня ждут большие перемены. Я чувствовала мощь Потока уже в самолёте. Я осознавала, что буду участвовать в одном из самых мощных Потоков, ведь он состоится на переходе эпох. А также ещё до тренинга я приняла решение, что погружусь там на максимальную глубину для

меня и выйду наконец из круга, по которому хожу всю свою жизнь.

И вот я в Камбодже, в стране контрастов и вечного лета. Сам тренинг для меня тоже стал очень контрастным. Цветовая гамма сменялась каждую секунду. Я прожила там не только эту жизнь, но и другие. Я жила там и как королева, и как воин в древние времена. Я ощущала и пропитывалась этими своими жизнями, моими задачами тогда, моей радостью и счастьем тех времён. И это обогатило меня.

Порой мне было трудно, когда в очередной раз я, делая ещё один шаг к себе и погружаясь на ещё большую глубину, боялась, что не выдержу, не смогу и так и уеду, ничего не решив. В другое время было так хорошо и блаженно, что, казалось, и решать нечего, что всё это мной надумано. И всё время, проведённое там, меня очень сильно поддерживала вера – вера в Мастера и в себя, в то, что мы оба выдержим этот мой марафон. Я безгранично верила на протяжении всего тренинга, что смогу решить эту нелегкую для меня задачу. И в конце тренинга это свершилось, я обрела то, что так давно искала.

Я обрела себя как женщину! И впервые в жизни почувствовала, увидела мужчин каждой клеточкой своего тела. Я увидела их красоту и мужественность в каждом! Вначале это было настолько ярко, что я не могла отвести от них взгляд, я будто впускала их внутрь себя, наслаждаясь каждым моментом, проведённым с ними. Обогащаясь их чудесным миром, и обогащая их своим. Я полюбила их всех, в один момент, и люблю сейчас! Я боготворю каждого из них! Я радуюсь каждой встрече! Я познаю, узнаю и обогащаю их Мир улыбкой, нежностью, лаской и радостью! Я так счастлива сейчас! Я пишу и улыбаюсь! Я засыпаю и просыпаюсь в радости, я живу в радости! Как же здорово, что я смогла увидеть, разглядеть тех, кто всегда был рядом!

А какой мужчина выбрал меня! И его выбор позволяет мне любить себя ещё больше, потому что такой мужчина не может выбрать ничего плохого, а значит, я прекрасна! В нем есть все качества, необходимые для роста, развития и мужественности, а я раньше и не видела. Благодарю себя, что увидела. Благодарю тебя, дорогой Андрей, за твой выбор! Я люблю тебя всем сердцем! Кроме моей основной задачи, любви к мужчинам, на тренинге я обрела свободу, радость и лёгкость. Я впитала их в каждую клеточку своего тела. Я стала чувствительнее, отзывчивее.

Там, в Камбодже, я общалась с природой, я сливалась с ней, пропитывалась ею, я пела песни океану и общалась с деревьями. Я пропиталась любовью этой страны вся, подарив ей в ответ свою. И сегодня, спустя 5 месяцев, я могу сказать с уверенностью, что назад в прежнее возврата нет. Точка невозврата пройдена.

Всё мое окружение изменилось вместе со мной, и в первую очередь близкие мне люди – супруг, сыновья и родители. Они продолжают меняться со мной ежедневно.

И сейчас я могу с уверенностью сказать, что не только я нахожусь в Поточе жизни, но и все вокруг меня. Каждый день я вижу, как этот Поток расширяется и становится всё более мощным и его уже не остановить! Я рада, счастлива, что живу здесь и сейчас, в эти времена, в этом воплощении на нашей прекрасной планете Земля! Я благодарю себя, что, несмотря на трудности, прошла точку невозврата. Я благодарю Анатолия Некрасова за мудрость и веру в меня и его безграничную любовь ко мне и ко всем участникам тренинга. Ваша вера поддерживала меня на моём пути и не давала мне свернуть с него.

С безграничной любовью Анастасия Н.

## Предисловие

Читатели моих книг часто задают мне много вопросов, касающихся различных сфер жизни. Судя по этим вопросам, всех их, пожалуй, объединяет одно – желание стать счастливыми. Конечно, большинство в те или иные периоды испытывает состояние душевного подъёма, счастья – и на какое-то время наступает удовлетворение жизнью. Но вслед за этим, как правило, почему-то снова следует спад. И так всю жизнь... Поэтому люди со вздохом снова и снова констатируют: «Что поделать – жизнь полосатая...»



Как хочется, чтобы счастье и радостное состояние были всегда! Не правда ли?

С этой целью я и решил создать методику, позволяющую сжато, экстерном пройти «точку невозврата», то есть приобрести состояние, в котором человек уже не только не возвращается в прежнюю «полосатую жизнь», но и живёт счастливо всё время и даже постоянно увеличивает своё счастье.

Именно сейчас, в этот период нашего существования на планете Земля, это стало возможным – за весьма короткий срок пройти тот путь, на который раньше нужны были годы и даже жизни. Вот сам я, к примеру, шёл к этому состоянию двадцать лет. И притом каких напряжённых лет! Время было другое. Но сейчас на нашу планету пришли и продолжают приходить новые энергии, на ней сформировалось иное ментальное пространство. В результате появились новые знания и многим стали доступны эффективные методики по работе над собой и не только...

В том числе и я в процессе многолетнего творчества и работы над собой открыл несколько уникальных практик, объединение которых как раз дало тот удивительный эффект прохождения через точку невозврата к состоянию всё более возрастающего счастья. Это стало возможным только путём комплексной работы над собой на ментальном, душевном, энергетическом и физическом планах. Такая работа как раз и ведётся на тренинге Поток жизни, который сформировался из всего моего предыдущего опыта и приобретённого в результате состояния. То есть я, как всегда, исходил, что называется, от себя. Я сам в своё время прошёл все те же этапы, которые проходят участники тренинга, а именно: психическое рождение, приобретение духовной зрелости, осознанное проживание каждого периода и жизни в целом, формирование мировоззрения счастливой жизни и, наконец, появление в ней незыблемого счастья.

В качестве лишь одного из доказательств эффективности тренинга приведу пример. Я разработал методику для тренинга к концу 2009 года, применил на себе, и как результат раскрытия внутренних ресурсов уже за следующий год моя реализация увеличилась в три раза по сравнению с предыдущим! И это при том, что и до этого я жил и действовал достаточно эффективно. Однако именно в этот период у меня как будто открылось второе дыхание: за 2010 год у меня вышло аж целых 10 книг, я воплотил в жизнь многие успешные проекты и одновременно проводил семинары, консультации и даже экспедиции. А с того

времени по сей день вся моя жизнь наполнилась ещё большей динамикой, творчеством и счастьем!

Я считаю, что на сегодняшний день тренинг Поток жизни – это высшая точка теории и практики личностного развития и счастливой жизни, известная мне.

С 2009 года тренинг Поток жизни прошли несколько сот человек, и своей жизнью и положительными изменениями в ней они также подтвердили эффективность этого комплексного подхода. Кроме того, каждый новый тренинг, а их в год проводится три-четыре, становится всё более мощным и всё более эффективным. И вот у вас, дорогие читатели, появилась уникальная возможность познакомиться с тренингом в виде книги для самостоятельной работы.

Конечно, эта книга не может полностью заменить сам тренинг Поток жизни, который я регулярно провожу. Но она во многом раскрывает суть моей методики, даёт возможность решить многие задачи, самостоятельно сделать шаги к более счастливой жизни и подготовиться к более эффективному прохождению самого тренинга. Также в помощь вам даётся опыт конкретных людей, проходивших тренинг.

Каждый Поток проводится в разных точках планеты. И место его проведения выбирается не случайно. Через положительное изменение, гармонизацию состояния участников Потока происходит помощь каждому региону, в котором проводится тренинг. Дело в том, что процессы, происходящие в каждом участнике, настолько мощны и глобальны, что сказываются на всём ментальном пространстве планеты, затрагивая многие сферы жизни. Именно поэтому каждый тренинг Поток жизни – это уникальное событие и для меня, и для всех участников, и для планеты в целом.

Путь через точку невозврата

Вначале я дам вам общее представление о тренинге Поток жизни, а затем мы кратко рассмотрим его основные этапы.

У меня есть общая цель, к которой я иду с помощью этого тренинга. Это пробуждение сознания людей и выход на глубочайшие эволюционные преобразования жизни всех народов на Земле. Поток жизни позволяет за короткое время прийти к состоянию ЧЕЛОВЕКА ОСОЗНАННОГО, наиболее полно осознающего себя и жизнь. Мощь и глубина тренинга видны уже через задачи, которые можно решить в его процессе:

- Привнести в свою жизнь больше любви и осознанности.
- Найти согласие со своей душой.
- Стартовать в жизнь ребенком любви.
- Максимально раскрыть и проявить мужские и женские качества и энергии.
- Решить проблемы в прошлом, наполнив его новым качеством, и не возвращаться к нему, то есть больше не отправлять туда энергию из сегодняшнего дня.
- Родиться психически.
- Родиться духовно.
- Стать масштабным, то есть осознать, как работа его души сказывается на ментальном пространстве всей планеты.
- Раскрыть резервы и повысить своё КПД (коэффициент полезного действия) как минимум в 2-3 раза. Тем самым сделать реальные шаги по раскрытию своей космической мощи.
- Дать дорогу своим талантам и гениальности.
- Наиболее полно заново прожить каждый год и каждый этап жизни.
- Заложить смысл в каждый этап жизни.

- Убрать причины болезней и постепенно сами болезни.
- Значительно повысить качество жизни и увеличить счастье.
- Убрать страдания и сделать дорогу жизни легкой и радостной.
- Продлить жизнь и сделать шаги к вечной жизни.
- Решить многие личные задачи.

Согласитесь, впечатляющий список! Конечно, каждый участник, а в данном случае читатель, в самостоятельной работе возьмёт свою глубину, но шаги в решении всех этих задач сделает каждый.

Почему в конце ещё три точки? Тренинг продолжает развиваться и открывать свои новые возможности. Например, на одном из тренингов выяснилось, что с помощью выстроенного Потока жизни происходит закрытие параллельных жизней, если они образовались на каком-то жизненном перекрёстке. Неожиданный, но очень важный эффект!

Оказывается, параллельные жизни могут реально существовать и отбирать из этой жизни энергии. Подробнее это явление (правда, в художественной форме) описывает, например, Ричард Бах в книге «Единственная».

Я не совсем верил в наличие параллельных жизней, пока не столкнулся с этим у многих людей. Так, например, в каждом тренинге у одной четверти, а то и трети участников выявляются параллельные жизни. Мало того, есть случаи, когда человек с самого рождения начинает свою жизнь не в полном объеме – часть его души живёт в каком-то другом мире, и на этой почве возникают различные отклонения в психике, здоровье и в жизни. А с помощью Потока жизни успешно решаются и такие непростые задачи, как восстановление целостности.

Тренинг Поток жизни состоит из двух частей:

Часть 1 – Ребёнок любви.

Часть 2 – Шаги по жизни.

В первой части с помощью духовных практик и медитаций каждый из участников проходит важный этап. Как бы необычно это ни звучало, но он заново, а главное – осознанно проходит путь на Землю с момента задолго до своего зачатия, выбирает свой род и родителей, строит с ними более гармоничные отношения и рождается ребёнком любви. Согласитесь, что редко кто может с уверенностью сказать о себе, что он родился ребёнком любви. Ведь, как оказалось, если тебя ждали и любили родители – этого ещё недостаточно, нужны ещё многие составляющие на пути к этому состоянию при рождении. А в первой части тренинга все участники проходят именно такое рождение! Таким образом, для каждого из них происходит великолепный и принципиально новый старт в жизнь!

А что происходит дальше, после осознанного прихода на Землю? Опять же, кто может стопроцентно утверждать: у меня наполнен смыслом каждый год жизни?! Вот во второй части и делаются заново следующие, также уже осознанные шаги по жизни, и наполняется нужным смыслом каждый этап, каждый год. И так постепенно, шаг за шагом, вся жизнь становится осмысленной! Таким образом, выстраивается единый вектор движения и образуется мощный Поток жизни.

Вы спросите: «Для чего это нужно?» Ведь чаще всего мы видим разбросанные по годам небольшие озёра настоящей счастливой жизни, которые почему-то постепенно превращаются в болотца. И человек никак не может выбраться из какой-то трясины, реализовать данную ему изначально силу, живя на долях процентов от своей истинной мощи. А в процессе тренинга все озера и болотца соединяются в единое русло, наполняются живительной энергией, очищаются и превращаются в большую Реку жизни, несущую свои воды в долгую и счастливую жизнь.

Главный инструмент – «машина времени»

В сознании каждого человека находится вся информация о его прошлом, и не только начиная с детства, но и далеко уходящая в прошлые жизни. Как ни парадоксально звучит, в сознании человека находится информация и о его будущем. Причем с большим количеством вариантов! Поистине, человек уникальное существо Космоса, и его возможности неисчерпаемы. То, что мы знаем сегодня о себе, то, что умеем, – это миллионная доля того, что мы можем знать и уметь. Одну из уникальных возможностей человека я использовал в тренинге Поток жизни как главный инструмент. Этот инструмент я назвал «машина времени».

Если в нашем сознании есть всё прошлое, то почему мы не можем обратиться к нему и решить те или иные вопросы? Оказывается, что можем и обращаемся в последние годы всё чаще. На этом обращении основаны многие методы современной психологии. Я сумел расширить взаимодействие с сознанием, найдя способ не только перемещаться в то или иное время и в ту или иную ситуацию, но и привносить туда что-то новое, творить новое и создавать условия, чтобы это новое моментально дало хорошие плоды в настоящем.

Таким образом, бессмысленные, бесцельно прожитые годы становятся осмысленными, содержательными, раскрывают свои ресурсы и организуют всё нарастающий Поток жизни. Происходят уникальные события: зёрна истины, адресно привнесённые в подготовленную почву, очень быстро прорастают и проявляются сегодня уже в виде плодов благодаря тому, что проходит много времени с того момента в прошлом.

Участники тренинга приобретают навыки перемещения в своё прошлое и передачи туда сегодняшнего состояния и мировоззрения. Обладая этими навыками, можно не только изменять к лучшему своё прошлое, а следовательно, и настоящее и будущее, но и раскрывать таланты, осваивать свои новые возможности.

Например, известно, что языки лучше осваивать в детстве, но не всем удалось это сделать тогда. Используя «машину времени», можно, обучаясь сейчас, перенести знания в детство, и они прорастут хорошим знанием языков в настоящем.

Это в полной мере относится и к построению отношений. Можно опыт, приобретённый в зрелом возрасте, перенести в молодые годы, и тогда сегодняшние отношения станут намного лучше. Таким образом, применение инструмента «машина времени» открывает большие возможности по саморазвитию и увеличению счастья.

## Тренинг-экспедиция

Как я уже раньше писал, тренинг Поток жизни оказывает огромное влияние не только на его участников, но и на ту территорию, то пространство, где он проводится. Коллективная энергия большой группы людей с расширенным сознанием и выстроенным мировоззрением, устремлённая по единому вектору, – это огромная сила, и эту силу надо осознавать, чтобы научиться ею управлять и направлять на добрые дела.

Проведение каждого такого тренинга – это целое событие планетарного масштаба, и место его проведения определяется не случайно.

Прежде всего территория для проведения тренинга должна иметь мощную энергию, как принято говорить, быть местом силы. С одной стороны, это нужно для того, чтобы в участниках тренинга происходили наиболее глубокие позитивные изменения. А с другой – это важно, потому что место силы, как гигантская антенна, излучает энергию на всю планету, и создаваемые там мысли и образы более эффективно воздействуют на ментальное пространство Земли.

Также выбор делается исходя из тех задач, которые тренинг может решить на данной территории. Ведь в каждой из них есть свои проблемы, которые зачастую являются глобальными и, как выясняется в процессе, касаются самих участников тренинга тоже. В дальнейшем я поясню на примерах, что это означает. При выборе территории учитывается и время года, с тем чтобы участники могли параллельно отдохнуть, познакомиться с достопримечательностями, открыть для себя новое пространство Земли.

А теперь я расскажу о местах проведения первых десяти тренингов и о том, по каким критериям они выбирались. Заранее прошу вас расширить своё сознание до понимания запредельных для обыденного сознания вещей. Ведь тренинг Поток жизни помогает человеку разумному перейти в состояние осознающего, то есть вышедшего за пределы чисто материального понимания себя и Мира. Если что-то покажется вам неприемлемым, не спешите быть категоричными, дочитайте всю книгу, проживите, а ещё лучше – пройдите тренинг с Мастером, и многое новое легко впишется в вашу прежнюю картину жизни.

## Эстония

Первый тренинг был пробным и состоялся осенью 2010 года в эстонском курортном городе Пярну. Выбор на это место пал потому, что новый тренинг желательно было провести на уже подготовленной аудитории.

Первопроходцами стали слушатели Таллиннской Семейной академии. Золотая осень, морской курорт, благоприятная атмосфера и подготовленные (и, как сейчас принято говорить, уже продвинутые в развитии) слушатели академии – всё это позволило провести первый тренинг эффективно, получить хорошие результаты и увидеть его дальнейшие возможности.

К тому же Пярну – энергетически сильное место на Балтийском побережье. И это также сыграло свою роль – в людях происходили очень глубокие процессы. Выбор территории был обусловлен ещё и тем, что к тому времени сложились непростые отношения между Россией и Эстонией. И мы постарались объединённой группой эстонцев и русских снять это напряжение. Так что пробный тренинг оказался весьма успешным и открыл дорогу всем последующим Потокам.

Высокая эффективность тренинга была обусловлена ещё и человеческим фактором. Большую помощь в организации и проведении тренинга оказала Людмила Аман из Таллинна, удивительная женщина и большой мастер. Я выражаю ей глубокую благодарность за рождение тренинга Поток жизни.

## Черногория



Выбор места проведения второго тренинга Поток жизни был сделан в силу весьма неожиданных обстоятельств. Мы вдвоем с женой полетели в Черногорию. Путешествие задумывалось как романтическое. Однако вскоре мы осознали, что особого отдыха, а уж тем более романтики здесь нам не светит. Уже на подлёте к Черногории с нами стали твориться необъяснимые вещи. И с каждым днём внешнее и соответственно внутреннее напряжение от пребывания в этом месте всё нарастало...

Вместо отдыха мы стали искать причину происходящего с нами... и прожили непростые дни, пока не разобрались, какие энергии в том пространстве преобладают. Как уже позже стало ясно, само название «Чёрные горы» давало подсказку, было много и других... Оказалось, что это место глубоко связано...со смертью. И она давным-давно чувствовала себя здесь полноправной хозяйкой!

В этом регионе находился её самый древний, самый глубокий корень – здесь она начала своё существование и отсюда уже пошла по всей Земле. Ведь изначально человек был сотворён как бессмертное существо. Он сам создал себе опыт смерти, и это произошло именно в этом месте планеты.

Мы поняли, что нам не случайно открылась эта информация, она дана для более глубокого понимания этого явления жизни и дальнейших определённых действий. Но задача была настолько серьёзной, что мы решили вернуться в этот регион со своими друзьями-единомышленниками, с подготовленной командой. Так родилась идея и определилось место второго Потока жизни.

И вот в апреле 2011 года мы совершили экспедицию в Черногорию и провели там мощнейший Поток жизни! Более половины участников тренинга были семейные пары. По традиции мы там провели регистрацию двух счастливых семей! А главное, в месте первого опыта смерти мы заложили другой образ, убрав тем самым её древнейший корень.

Именно в Черногории пришло понимание, что тренинг Поток жизни – мощнейший инструмент не только личностного развития, но и решения важных региональных и планетарных метафизических задач и что это уже не просто тренинг, а экспедиция-тренинг. И далее мы эту высоту уже не снижали.

Однако ещё до этого я осознавал, что причина возникновения смерти на Земле не одна. И тренинг в Черногории был для меня далеко не первым шагом к ослаблению её влияния. Первый шаг в этом направлении я сделал, написав главу «Жизнь после смерти близкого» в книге «Живые мысли». Второй шаг был более чем практическим – я сам прошёл через клиническую смерть и вернулся с новым пониманием её природы, решив, как это ни странно звучит, что пора бросать привычку умирать. Третьим шагом было написание глав о смерти и бессмертии в книге «Трижды рождённый, или Из гусеницы в бабочку». И вот был сделан четвёртый, тоже практический шаг. Когда мы были в Черногории ещё вдвоём, чуть не ушла из жизни Оля... Это показало глубину проблемы, поэтому и потребовалось коллективное действие, благодаря которому мы выполнили эту задачу.

Россия. Азовское море

Уже на старте стало понятно, что тренинг Поток жизни будет международным: и по географии, и по составу участников. Из 10 тренингов, только 4 были проведены в России. На первый взгляд мало, но это только на первый взгляд. Где бы ни проходил Поток, везде Россия была представлена не только участниками, но и задачами, которые решались и для России тоже. Дальше вы поймёте, что я имею в виду... В России тоже много важных мест, где желательно бы провести тренинг, например Москва. Но к Москве нужно ещё быть готовым... Готовимся...

Итак, первый Поток жизни в России, а всего по счёту третий, проходил на Азовском море. Почему Азовское море? Вслушайтесь в слово «Азов»... Аз есмь... Начало...

Изначальным импульсом к выбору этого места стали трагические события, когда в Азовском море утонули дети и спасавший их преподаватель. Я задумался, почему это произошло. В мире не бывает ничего случайного, и то событие, как выяснилось, имело глубокие причины. Дети – начало жизни.

Не случайно и название моря. Аз – первая буква в азбуке. В чем первым является Азов? Оказалось, что именно здесь было начало жизни в физическом теле, то есть когда человек «получил кожаные одежды»! В который раз я восхитился

мудростью Мира! После Потока в Черногории, где мы были в точке начала смерти, теперь мы, сделав виток, очутились, в точке начала жизни.

Кто-то, прочитав это, может подумать: «Что за бред?!» Но я уже просил вас не быть категоричными. Впереди нас ждёт ещё много интересного и необычного... Новое время предполагает выход человечества в новые слои сознания, где есть и Космос, и живой разумный микромир, и все планы бытия, и живые разумные духи, и силы природы. Метафизический взгляд на Мир и жизнь значительно расширяет возможности человека быть здоровым и счастливым.

А по поводу Азова ещё могу сказать, что известный путешественник и исследователь Тур Хейердал вёл раскопки именно в этих краях, считая, что именно здесь находятся корни народов Северной Европы, и... нашёл подтверждение этому! Так что наша экспедиция-тренинг Поток жизни на Азовское море была весьма важной, и поэтому мы многое там прожили.

Азовское море – не просто территория начала жизни, а ещё и самого первого возникновения дисгармонии между мужчиной и женщиной. Мы смогли что-то изменить в ментальном пространстве в этом важном вопросе.

Россия. Чёрное море. Кавказ. Агой

Следующий, четвёртый, Поток жизни я решил провести на Чёрном море. Не много есть мест в России, где ранней осенью можно купаться, а одно из условий проведения экспедиций-тренингов – это ещё и возможность комфортного отдыха. Вы скажете, что ещё более комфортные условия есть в других странах и будете правы. Однако это место в районе Туапсе мы тоже выбрали не случайно.

Кавказ во всех отношениях важная точка для планеты, а для России тем более!

Далёкое прошлое этих мест связано с греческой мифологией, жизнью олимпийских богов. Здесь был распят Прометей. Многие народы начали отсюда

свой путь. Гора Арарат – по преданию Ной со своим ковчегом нашел земную твердь на этой высокой точке во время Всемирного потопа. Здесь находится самая высокая точка Европы – двуглавый Эльбрус. Интересно, в переводе с чеченского Эльбрус означает «счастье»! И обратите внимание – у него две вершины, пара!

Уже два столетия Кавказ является местом сильнейших напряжений, и в большой степени из-за России, которая вытесняла местные народы с их исторической территории. Много насилия было в этом завоевании.

Для тех, кто ещё воспринимает кавказцев, как несущих напряжение, приведу один пример из истории этой части побережья Чёрного моря. Русские расстреливали с корабельных пушек местные поселения, а затем ставили крепости. А потом вообще предложили горцам освободить территорию и перебраться в Турцию. Грузили их с вещами на баржи, брали за это деньги, а затем топили в море. Немногие добрались до Турции...

Поэтому одной из задач этого Потока жизни было снятие глубинных напряжений на Кавказе, порождённых Россией. Многое здесь открылось во взаимоотношениях мужчины и женщины, в родовых отношениях... Некоторые впервые оказались на Кавказе и заодно были рады познакомиться с удивительно красивой природой. К сожалению, сейчас россияне лучше знают зарубежные красоты, чем свою страну.

Кавказский Поток жизни отличался зарождением большой дружбы между выходцами из многих стран, участвовавшими в нём. Состоялось глубокое знакомство с культурой кавказских народов. В свою очередь, и местное население увидело и почувствовало уважительное и дружеское отношение к себе.

Индия. Гималаи

В Гималаи меня как будто пригласили сами Рерихи. Пока я писал о них главу в книге, возникло чёткое внутреннее понимание того, что нужно побывать там,

где прошли их лучшие годы творчества. Но опять же, не просто с целью обычной экскурсии: поглазеть, сфотографироваться у известного на весь мир дома Рерихов... А провести там следующий тренинг духовно сонастроенных людей, с тем чтобы решить определённые задачи.

Так, одной из задач пятого Потока жизни была помощь рериховскому сообществу в выходе на новый этап развития. В процессе изучения практического материала для написания главы я осознал, что, к сожалению, в движении образовался застой и на этой почве возникло сильное напряжение и разделение между отдельными рериховскими обществами, доходящие до вражды, судов... Чтобы понять и убрать причины раздоров, мы и оказались у истоков. И действительно, многое открылось.

Другой важной задачей гималайской экспедиции было стремление придать великому наследию Николая и Елены Рерих новую глубину реализации в новой наступившей эпохе, к которой они когда-то готовили всех нас. Они подготовили этот переход, а теперь мы им помогли перенести их идеи в новую эпоху.

В каждом Потоке практически все участники соприкасаются со своими прошлыми жизнями. Я отношусь к этому философски, то есть принимаю, но не придаю сверхзначимости этому процессу. Если такое воспоминание помогает человеку решить какие-то свои задачи, мы используем эти знания. Но иногда происходят суперосознания! И в этой экспедиции их было много, и очень ярких.

Интересная деталь этого тренинга – я весь процесс провёл в одежде раджи. Это была дань уважения индийской культуре и не только...

Мир нам всячески помогал, впрочем, как и во всех других экспедициях-тренингах. Всё выстраивалось наилучшим образом! Например, опоздание на местный самолёт, летевший в горы, было необходимым, как оказалось, чтобы одна из участниц нашла в Индии свою любовь и судьбу! (Сейчас они уже создали семью.) Или то, что мы, не зная того, попали к дому Рерихов в годовщину кремации Николая Константиновича и встали в круг около памятного камня. В каждом Потоке можно отметить большое количество замечательных, счастливых ситуаций, в которых видна огромная помощь невидимых, но реальных сил.

Само по себе путешествие по Индии интересно, а в составе группы осознанных, дружелюбно и любяще настроенных людей – это особое путешествие! И мы, пройдя Поток, побывали в ещё нескольких важных местах Индии. Обычно мы это делаем в каждой экспедиции. После сонастройки участников дальнейшее путешествие становится особенно полезным как для них самих, так и для тех мест, где мы бываем.

Я здесь указываю не все причины, приводящие Поток жизни в то или иное место на планете. Как правило, причин много, и они ещё открываются в самом процессе экспедиции. Например, в Гималаях я узнал неизвестные страницы жизни Николая и Елены Рерих... Если описывать всё детально, то про каждую экспедицию можно написать отдельную книгу.

Украина. Киев

Начался 2012 год, знаменитый тем, что в последние дни его обещали конец света... И хотя я был практически уверен, что ничего подобного не произойдёт, но на всякий случай активизировал свою деятельность и провёл за год пять (!) Потоков, в том числе и кругосветный. Таким образом, и тренинги, и всю мою деятельность в этот год объединяла одна цель – не допустить разрушительные катаклизмы, которые предрекали.

Шестой тренинг Поток жизни проходил в прекрасном местечке под Киевом. Снежный февраль усилил романтическое впечатление от украинской провинции. Это был первый зимний Поток – и снова удачный! Он проходил в атмосфере украинского гостеприимства и душевности. Было много песен, веселья... Даже утренние зарядки проходили необычно – детский врач (участник тренинга) научил нас делать «покряхтелочки»...

Несмотря на домашнюю атмосферу, задачи здесь решались масштабные. Я не говорю о личных – они в каждом тренинге прорабатываются на всю глубину. Помните: «Там русский дух, там Русью пахнет...»? Где он этот русский дух? Почему в последнее время им мало где «пахнет»? Так вот: это место было выбрано с целью пробуждения русского духа! Почему мы стали искать русский дух на Украине? Русский дух, по сути, это синоним мужского духа. И вот мы решили начать поиски мужского духа с Киевской Руси, где когда-то он

начинался, расцветал и где к настоящему времени его почти не осталось в силу множества причин. Очистить исток русского духа и дать ему силу – вот какая была поставлена цель, и она была достигнута.

Это был первый шаг в решении важной задачи – пробуждения русского духа. Вторым шагом был Красноярск, город, где он поддерживается в наибольшей силе. Итак, плавно переходим к Поток жизни в Красноярске...

Много веков уничтожался русский дух, начиная с крещения Руси. С Запада шли завоеватели и вытесняли русский дух мечом и крестом... Романовы многое сделали для его уничтожения... И русский дух уходил на восток – к Уралу, за Урал, в Сибирь... Там, в глубинке, он и сохранился.

Россия. Красноярск

Возможно, вы слышали или читали о том, какую важную роль во время Великой Отечественной войны сыграли сибирские дивизии, какой героизм они проявляли? До сих пор понятие «сибиряк» ассоциируется с ярко проявленными мужскими качествами. Отчего это – от морозов? Нет, это от сохранившегося здесь русского духа! В этих просторах и свободе он ещё живёт в мужчинах. И в женщинах тоже, так как во всех есть и мужские, и женские энергии.

В сибиряках в большей степени, чем в других регионах, проявлено великодушие – это качество также от русского духа, духа свободы.

Вот здесь, в центре Сибири, мы и решили почувствовать, осознать и максимально проявить мощь русского духа. Идёт время больших перемен в России и в Мире, а для этого сила русского духа очень нужна. В районе Красноярска пик этих энергий, и символично то, что недалеко (по сибирским меркам) от этого города находится географический центр России. Это обнадёживает, что в центре России ещё сохранилась сила русского духа. Здесь жил и творил писатель Виктор Астафьев, написавший «Царь-рыбу», и этот

символ стоит на высоком берегу над Енисеем. Астафьева называли совестью русского народа. Интересен и герб Красноярска – на нём изображён лев! Как оказался этот царь зверей на гербе – трудно сказать, но что-то в этом есть. Правда, ему в лапы вручили лопату и серп...

Красноярск стоит на берегах Енисея, самой мощной реки России, и это наполняет город и горожан особой энергетикой. И в тренинге эти энергии тоже действовали мощно – с участниками здесь произошло глубокое преобразование. Практически все, даже местные участники Потока, по-другому увидели Сибирь. А те, кто впервые оказался в Сибири, были просто поражены мощностью этого края! Мощный был и сам тренинг! Именно это определение характеризует седьмой Поток жизни, который получился таким в том числе и благодаря друзьям – жителям Красноярска – они помогли провести его на высоком уровне.

Россия. Байкал

Не включить Байкал, жемчужину России и мира, в список экспедиций-тренингов Поток жизни никак было нельзя. Стоял вопрос только так: когда? И вот в конце июля 2012 года мы оказались на Байкале. Часть тренингов, в том числе и этот, мы провели вдвоём с моей женой Олей. Это придаёт процессу особое значение и открывает новые грани. Если она напрямую не участвует, то в подготовке к тренингу, в составлении программы принимает участие обязательно. Пользуясь случаем, хочу вновь выразить ей благодарность за неоценимую помощь в становлении тренинга Поток жизни.

Байкал действительно особое место на планете. Не случайно его называют «Священное море». Мы много раз бывали на Байкале, и у меня с ним выстроились добрые отношения, я даже написал книгу «Три рождения человека, или Байкальские истории» после одного из предыдущих тренингов. Во время этого тренинга Байкал нам сделал настоящий подарок – температура воды была такой, что мы постоянно купались, и не с криком запрыгивали и с визгом выскакивали, а спокойно плавали, наслаждались! Такого теплого Байкала старожилы не помнят...

Конечно же, этот тренинг был особый – энергии Байкала полноправно участвовали в нём, благодаря чему с участниками происходили удивительные



процессы. Я считаю, что побывать хотя бы раз в жизни на Байкале и приобщиться к его энергиям необходимо каждому...

Как и следовало ожидать, и здесь встали глобальные задачи. Как же без них, а тем более на Байкале! По-разному эксперты оценивают влияние Байкала на мир, но все едины в том, что оно сильное. Такое количество пресной, живой, структурированной воды, связанной через Ангару и Енисей с Мировым океаном не может быть лишь резервуаром воды. Всё, что происходит на берегах Священного моря, в его водах, отражается в Мировом океане и в людях на всей планете, так как каждый человек на 80 % ёмкость для воды и является полпредом Мирового океана на суше. И мы это мудро использовали.

Байкал – это антенна, транслирующая на всю планету идеи, мыслеобразы, энергии...

Там мы провели конференцию по вопросам развития Сибири и Дальнего Востока, в которой участвовали депутаты, министр экономики Бурятии. Благодаря нашему посылу 2013 год был представлен годом Сибири и Дальнего Востока. Мы побывали в Иволгинском дацане и увидели (редчайшее событие!) нетленное тело Пандито Хамбо ламы Итигэлова. Буряты, участники тренинга, провели мастер-класс по приготовлению национальных блюд, устроили концерт, на берегу на кострах приготовили омуля...

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tellnovel.com/ru/anatoliy-nekrasov/schast-e-v-potoke>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)