



Сан Лайт

ЭНЕРГИЯ  
МЫСЛИ

ИСКУССТВО  
СОЗИДАТЕЛЬНОГО  
МЫШЛЕНИЯ

Все  
богатства  
мира людей  
созданы  
с помощью  
мысли

# Сан Лайт

# Энергия мысли. Искусство созидательного мышления

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43114317](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43114317)*

*ISBN 9785005007728*

## Аннотация

В книге представлены принципы и методы созидательного мышления, благодаря которым вы можете преобразить свою жизнь и быстро достичь поразительных результатов во всех своих начинаниях. Мысль – это огромная сила, с ее помощью созданы все окружающие нас богатства цивилизации. Управление мыслью принесет вам удачу, процветание и гармонию, а также позволит насладиться творчеством в области величайшего искусства – искусства жизни.

# Содержание

Мысли и ум	5
Искусство жизненного серфинга	9
Встреча с собой	14
Вам принадлежат только иллюзии	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Энергия мысли**  
**Искусство созидательного**  
**мышления**

**Сан Лайт**

© Сан Лайт, 2019

ISBN 978-5-0050-0772-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Мысли и ум

*...каковы мысли в душе его, таков и он;  
(Притчи 23:7)*

*Будьте внимательны к своим мыслям: они  
начало поступков.  
Лао-Цзы*

Чтобы понять природу созидательной мысли, следует избавиться от неправильных представлений. В первую очередь поймите, ум это не вещь, но событие. Вещь субстанциональна, событие – это просто процесс, явление. Вещь подобна камню, событие подобно волне: оно экзистенциально, но не материально. Это просто взаимодействие между ветром и океаном. Это первое, что нужно понять. Ум не вещественен, он может исчезнуть, не оставляя ни единого следа позади. Когда волна исчезает в океане, что остается позади? Ничего, не остается даже следа. Поэтому мудрые говорят, что ум подобен птице, которая при полете в небе не оставляет даже следа.

Ум это только процесс. На самом деле, ум не существует, существуют только мысли, и мысли движутся так быстро, что вы думаете и чувствуете, что здесь что-то постоянно существует. Приходит одна мысль, вторая, третья, и они продолжают приходить. Промежуток между ними так мал, что

вы не можете видеть никакого пробела между одной мыслью и другой. Существуют мысли, но нет ума, подобно тому, как есть электроны, но нет материи. Мысли – электроны ума. Это похоже на толпу. С одной стороны толпа существует, с другой нет; существуют только индивидуальности. Но когда много индивидуальностей собираются вместе, возникает ощущение того, что они одно целое. Индивидуальности это электроны нации, сообщества, толпы. Мысли существуют, ум не существует. Ум это просто внешнее проявление массы мыслей. И когда вы смотрите глубже в ум, он исчезает. Когда ум исчезает, многие проблемы немедленно разрешаются.

Вы немедленно приходите к знанию того, что мысли похожи на облака – они приходят и уходят – а вы есть небо. Когда нет ума, то сразу появляется ощущение, что вы больше не вовлечены в мысли. Существуют мысли, которые проходят сквозь вас, как облака проходят по небу, или ветер проходит сквозь деревья. Мысли проходят сквозь вас, и они могут пройти, потому что вы – огромная пустота. Нет никаких помех, нет никаких препятствий. Нет никаких стен, чтобы воспрепятствовать им.

Вы не ограниченное явление. Ваше небо безгранично открыто; мысли приходят и уходят. И если вы начали чувствовать, что мысли приходят и уходят, то вы наблюдатель, свидетель. Ум находится под контролем. По-другому ум нельзя взять под контроль. Во-первых, потому что его нет, как вы

можете контролировать его? Во-вторых, кто будет контролировать его? Если кто-то контролирует ум, тогда это будет только часть, фрагмент ума, который контролирует другой фрагмент ума. Ум невозможно контролировать таким образом. Его нет, и нет никого, кто может контролировать его. Он может смотреть, но не может контролировать. Но само явление наблюдения, свидетельствования, становится контролем, потому что ум исчезает. Подобно тому, как темной ночью вы быстро бежите, так как боитесь, что кто-то преследует вас, но этот кто-то не что иное, как ваша тень. Чем быстрее вы бежите, тем быстрее движется за вами тень. От нее нельзя скрыться убегая и нельзя контролировать. Лучше внимательнее посмотрите на тень, и она исчезнет как факт бытия. Тени не существует; это только отсутствие света. Когда вы сидите в молчании, когда вы отрешенно смотрите в ум, ум просто исчезает. Мысли будут оставаться, но вы не найдете ума. И когда ум пропадает, становится возможным новое переживание: вы можете видеть, что мысли не ваши.

Конечно, они приходят, иногда они некоторое время отдыхают в вас, и затем они уходят. Вы можете быть местом отдыха, но они не берут в вас начало. Нет ничего быстрее мысли. Может поэтому не все успевают отследить их. Наблюдали ли вы когда-нибудь, чтобы хоть одна мысль возникла из вас? Запишите хотя бы одну мысль, возникшую из вашей сущности. Мысли всегда приходят извне. Они не принадлежат вам. Неукорененные, бездомные, они парят. Ино-

гда они отдыхают в вас, вот и все. Подобно облакам, отдыхающим на вершине холма, они будут двигаться сами по себе. Вам не нужно ничего делать. Если вы просто наблюдаете, контроль достигнут. В древнем даосском трактате «Шуцзин» говорится: «Если мудрец не сможет контролировать мысли, он станет безумцем. Если же безумец начнет контролировать свои мысли – он станет мудрецом».

Слово «контроль» не очень подходит, в словах всегда какое-то лукавство. Слова принадлежат уму, миру мыслей. Слова не могут быть очень проникающими; они поверхностны. Слово «контроль» не подходит, потому что нет никого, кто контролирует, и нет никого, кто находится под контролем. Но все-таки слова помогают вам понять определенные вещи, которые произошли. Внезапно вы стали хозяином. Мысли существуют, но теперь они уже не ваши хозяева. Они не могут с вами ничего сделать; они просто приходят и уходят.

Вы остаетесь незатронутыми подобно цветку лотоса под дождем: капли воды падают на лепестки, но они постоянно соскальзывают, лепестки даже не затронуты. Будьте как лотос, вот и все. Оставайтесь незатронутым, и вы будете все держать под контролем. Жить, оставаясь незатронутым, вот кредо мастера игры.

# Искусство жизненного серфинга

*Без идей нет ума.  
Клод Адриан Гельвеций*

Ум подобен волнам, волнению. Когда океан тих и спокоен, незатронут – нет волн, нет волнения. Если океан взволнован порывом сильного ветра, тогда возникают огромные волны, и вся поверхность превращается в хаос. Все это метафоры, предназначенные для того, чтобы помочь вам понять определенное внутреннее качество, которое не может быть выражено словами.

Ум – это волнение сознания, точно так же, как взволнован океан, в котором возникают волны. Вошло что-то чужеродное, и возникает хаос. Но хаос всегда на поверхности. В глубине нет волн. Они не могут возникнуть в глубине, потому что туда не может проникнуть ветер. Если вы движетесь внутрь, вы достигнете контроля. Все искусство жизни – это не что иное, как центрирование, движение к центру, укоренение в нем, пребывание в нем. И отсюда меняется вся перспектива, все восприятие. Смысл вещей заключается в том, как люди их воспринимают. Одно и то же может означать разное для одних и тех же людей в разное время.

Волны могут оставаться, но они не достигают вас. И в этом состоянии вы можете видеть, что они не принадлежат вам;

это просто конфликт, возникший на поверхности, с чем-то чужеродным. И когда вы смотрите из центра, постепенно конфликт прекращается. Постепенно вы расслабляетесь. Постепенно вы принимаете, что, конечно, ветер сильный, волны будут возникать, но вы не потревожены. В них нет ничего плохого. Проблема возникает потому, что вы тоже на поверхности. Вы – маленькая лодка на поверхности; сильный ветер приходит, и возникает прилив, и океан сходит с ума. Вы в опасности. В любой момент волны могут перевернуть вашу маленькую лодку. В любой момент может наступить смерть. Как вы можете сохранить контроль? Если вы начали бороться с волнами, вы потерпите поражение. Борьба не поможет. Вы должны будете принять волны.

На самом деле, если вы можете принять волны и позволить своей лодке, какой бы она ни была маленькой, двигаться вместе с ними, а не наперекор им, тогда опасности не будет. В этом значение слов «свободный и естественный». Волны существуют; вы просто доверяете им. Вы просто позволяете себе двигаться вместе с ними, а не наперекор им. Вы становитесь их частью. Тогда приходит ощущение необычайного счастья. В этом и состоит все искусство жизни, искусство жизненного серфинга: двигаться вместе с волнами, выражающими волю Бытия, не наперекор им. Серфинг может стать великим опытом. Он может дать вам проблески внутреннего мира, потому что это не борьба, это отпущение. Вы узнаете даже то, что волнами можно наслаждаться – и вы можете

узнать это, когда смотрите на все явление из центра.

Если вы достигли центра, вы начинаете наслаждаться всем, что происходит на поверхности. Поэтому все дело в том, чтобы не бороться на поверхности, но войти в центр, в сердцевину, в сердце. Тогда обретается контроль, это тот контроль, который не был навязан, контроль, который случается спонтанно, когда вы центрированы. Центрирование в сознании позволит вам выбирать поистине созидательные мысли и претворять их.

Настоящее счастье существует в центре и в перспективе, которая исходит из центра. Когда вы в центре, вы смотрите на свою собственную поверхность. Все меняется, потому что ваша перспектива нова. Внезапно вы оказываетесь в состоянии контроля. На самом деле вы в состоянии контроля настолько, что можете оставить поверхность неконтролируемой. Это тонкое явление. Вы обладаете таким сильным контролем, настолько укоренены, не беспокоитесь о поверхности, что, в действительности, вы хотели бы, чтобы были волны, и прилив, и шторм. Это прекрасно, это дает энергию.

В уме нет ничего плохого, в мыслях нет ничего плохого. Если есть что-то плохое, это остается на поверхности, потому что тогда вы не знаете целого, и страдаете без необходимости из-за части, частичного восприятия. Необходимо восприятие целого. Это возможно только из центра, потому что из центра вы можете смотреть вокруг во всех измерениях, во всех направлениях – на всю периферию своего бытия.

И она огромна. На самом деле, это то же самое, что и периферия существования. Когда вы центрированы, постепенно вы будете становиться все шире и шире, все больше и больше. И это закончится тем, что вы станете вселенной, не менее.

Ум подобен пыли, которую путешественник собирает на своих одеждах. Человечество путешествовало миллионы жизней, и редко омывалось в очищающих источниках. Естественно, собралось много пыли. В этом нет ничего плохого; так и должно быть. Но люди думают, что эти слои – это их личность, их культура. Люди стали отождествляться с ними, люди жили с этими слоями пыли так долго, что они кажутся им чем-то важным.

Ум это прошлое, воспоминание, пыль. Она собралась на каждом. Если вы путешествовали, вы покрылись пылью. Но не нужно отождествлять себя с ней, не нужно становиться с ней одним целым. Если вы становитесь с ней одним целым, тогда вы попадете в беду, потому что вы не пыль, вы сознание. Когда человек умирает, что происходит? – пыль превращается в пыль. Если вы просто пыль, тогда все обратиться в пыль, ничего не останется позади. Но разве вы только пыль, слои пыли, или внутри вас есть что-то, что вовсе не является пылью, вовсе не принадлежит земле? Это ваше сознание, ваша осознанность. Осознанность – это ваше существо, сознание – это ваше существо, и пыль, которую ваше осознание собирает вокруг себя, это и есть ваш ум.

Есть два способа избавиться от пыли. Обычный способ – это постирать свою одежду, хорошенько потереть свое тело. Но эти методы не так уж действенны. Как бы вы ни чистили свои одежды, они стали настолько грязными, что это бесполезно. Вы не можете их вычистить. Наоборот, что бы вы ни делали, это сделает их только еще более грязными.

Второй – это просто сбросить одежду. Она не может быть выстирана. Выйдите точно так же, как змея выходит из своей старой кожи, даже не оглядывайтесь назад. Именно это и есть предмет метапсихологии: как избавиться от субличностей<sup>1</sup>, от личин.

Личина это маска, не вы. Личина – это фальшивое лицо, которое нужно для того, чтобы показывать его другим. И в течение многих опытов вы создали много личностей. Вы слишком часто их использовали, и из-за этого подлинное лицо совершенно потеряно. Вы не знаете, каков ваш подлинный лик. Вы обманываете других и стали жертвой своего собственного обмана.

Отбросьте все субличности, потому что, если вы цепляетесь за них, вы останетесь на поверхности.

---

<sup>1</sup> Понятие субличности введено в научный обиход в рамках психосинтеза, разработанного итальянским психиатром и психологом Р. Ассаджиоли. В соответствии с его представлениями субличность представляет собой динамическую подструктуру личности, обладающую относительно независимым существованием.

# Встреча с собой

*Все радости и несчастья людей созданы их собственными мыслями.*

*Хун Цзычен*

Ум – это прошлое, это накопленные программы поведения и реагирования, хранящиеся в памяти, в некотором смысле, это весь накопленный опыт: все, что вы сделали, все, о чем вы думали, все, чего вы желали, все, о чем вы мечтали – все, все ваше прошлое, ваша память. Память есть ум. И до тех пор пока вы не избавитесь от памяти, вы не сможете контролировать ум.

Как избавиться от воспоминаний? – наблюдайте их, будьте их свидетелями. И всегда помните: это случилось с вами, но это не вы. Конечно, вы были рождены в определенной семье, но это не вы; это случилось с вами. Это случай, который произошел вне вас. Конечно, кто-то дал вам имя. Оно приносит пользу, но имя – это не вы. Конечно, у вас есть тело, но тело – это не вы. Тело это просто дом, внутри которого вам случилось находиться. И тело было дано вам родителями. Это – подарок, но не вы. Наблюдайте и различайте. Продолжайте различать, и наступит момент, когда вы перестанете отождествляться со всем, чем вы не являетесь. Внезапно, в таком состоянии вы впервые встретитесь со своей

сущностью лицом к лицу, вы встретитесь со своим собственным бытием. Впервые вы встречаетесь с самими собой, и эта встреча становится основой счастья.

Осталось только то, что не может быть отброшено. Это метод древних провидцев. Если действовать так постоянно, наступает момент, когда остается только свидетель, и от свидетеля вы не можете отказаться. Это последний слой вашего бытия, самая его сердцевина. Вы не можете отрицать его, потому что, кто будет отказываться от него? Теперь не существует двух, только один. Тогда деятельность ума находится под контролем – и вы спокойны.

Обычно же вы пытаетесь заставить себя быть спокойными снаружи и думаете, что, если вы успокоитесь снаружи, внутренне вы также станете спокойным. Вы просто не понимаете науку спокойствия. Если вы спокойны внутри, это переполнит вас и выльется наружу. Периферия следует за центром, но вы не можете сделать так, чтобы центр следовал за периферией – это невозможно. Поэтому всегда помните, что весь духовный поиск происходит от внутреннего к внешнему, но не наоборот.

# Вам принадлежат только иллюзии

*Где кончаются дороги мысли – там начинай  
внимать.*

*Где слова перестают выразить – там начинай  
созерцать.*

**Чанские изречения**

Ум это память; он подобен компьютеру. Если быть точным, это нейрокомпьютер. Он накапливает все то, что пережито, познано. В нем хранятся все переживания вашей жизни. Психологи говорят, что за секунду ум накапливает миллионы бит информации – без вашего ведома ум продолжает функционировать. Даже тогда, когда вы спите, воспоминания формируются.

Вы можете не помнить этого утром, потому что вы не были в сознании, но вы можете вспомнить это, находясь в состоянии глубокого гипноза. В состоянии глубокого гипноза вы можете вспомнить все, что переживали. Пространство ума действительно обширно. Эти воспоминания хороши, если вы можете использовать их, но эти воспоминания опасны, если они начинают использовать вас. Чистый ум – это тот ум, который является хозяином своих собственных воспоминаний. Нечистый ум это тот ум, который постоянно находится под впечатлением воспоминаний. Когда вы смотрите на факт, вы можете смотреть, не истолковывая его. Тогда

сознание находится в прямом контакте с реальностью. Или вы можете смотреть через ум, через толкования. Тогда вы не находитесь в контакте с реальностью. Ум – это многоуровневая метафора мира объектов.

Ум хорош как инструмент, но если ум становится хозяином и сознание подавлено умом, тогда реальность также будет подавлена умом. Тогда вы живете в иллюзии. Только тогда факт реален, если вы видите его прямо, непосредственно, без ума и памяти, входящей в него. Иначе это становится толкованием. А все толкования фальшивы, потому что все толкования перегружены вашим прошлым опытом.

Вы не можете видеть то, что не сонастроено с вашим прошлым опытом, но ваш прошлый опыт – это не все. Жизнь больше, чем ваш прошлый опыт. Каким бы вместительным ни был ум, это только крошечная часть вас и всего существование. Известное очень мало; неизвестное – безгранично. Когда вы пытаетесь познать неизвестное посредством известного, вы упускаете суть. Это иллюзия. Когда вы пытаетесь понять неизвестное посредством неизвестного, которое внутри вас, это открытие.

Все кажется правдой, если это соответствует вашему прошлому опыту. Если же не соответствует, это кажется ложью. Вы не можете поверить в изобилие и счастье, потому что это не соответствует вашему прошлому опыту. Вы не можете поверить в созерцание, потому что вы всегда жили в суетном мире, и вы знаете только реальность враждебного к вам ми-

ра, реальность расчетливого ума, реальность бессмысленной жизни. Вы ничего не знаете о молитве – чистой, простой, вообще не имеющей причин.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.