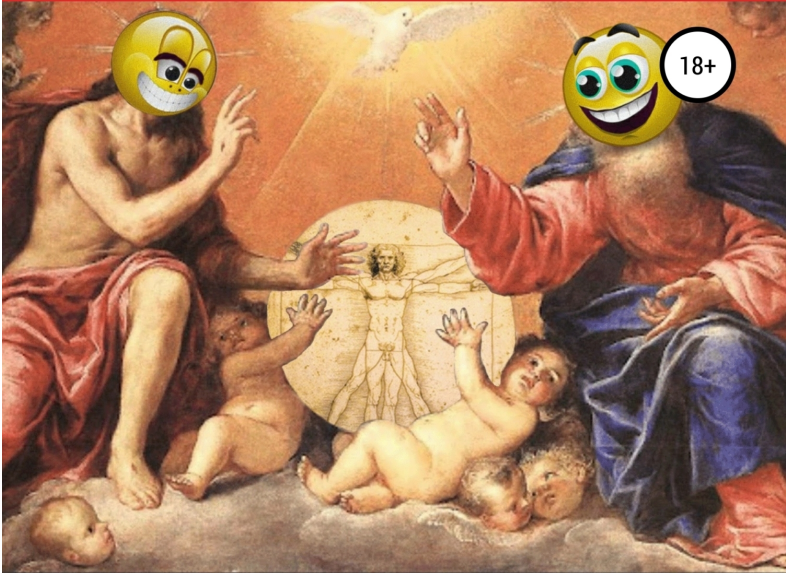


Дмитрий Гаун



НЕСЕРЬЁЗНОСТЬ –
РЕЛИГИЯ БОГОВ

Дмитрий Гаун

Несерьёзность – религия богов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=53837287

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-06622-9

Аннотация

Сознание человека является основной темой книги "Несерьёзность – религия богов". Данное художественное издание, может послужить в качестве методического пособия для улучшения качества жизни. В оформлении обложки использован коллаж на основе: картины Антонио Переда (1611-1678) "Святая троица" (права на использование этого изображения не ограничены) с фрагментом рисунка "Витрувианский человек" Леонардо да Винчи (1452-1519) и смайлами (автор Емельянов Е.А.) Идея коллажа – Гаун Д.Ф., исполнитель – Емельянов Е.А.

Содержание

Предисловие.	4
Глава 1.	6
Глава 2.	10
Глава 3.	14
Глава 4.	22
Глава 5.	31
Глава 6.	43
Глава 7.	53
Глава 8.	59
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Дмитрий Гаун Несерьёзность – религия богов

Предисловие.

В изгибы художественного сюжета этой книги, вплетены: описания различных медитативных практик, актуальная в повседневной жизни философия, практическая психология, эффективная как – при взаимодействии в социуме, так и при таких тяжелых случаях как – расставание с любимыми или смерть близких. В целом, здесь про доступное каждому – искусство жить легко.

По своему номинальному значению, слова серьёзность и ограниченность – разные, но по сути "своего состояния" – они синонимы. Любая воспринимаемая с серьёзностью информация начинает иметь важное значение и ограничивает состояние воспринимающего – "уводя от лёгкости восприятия бытия".

Основную суть этой книги можно выразить парой предложений: Жизнь прекрасна – когда это ощущаешь, но кто решает каким быть моему ощущению, и как желаемые состояния сделать стабильными?

Нашему сознанию доступен всего один по-настоящему волшебный "инструмент" – это восприятие, и данная книга про понимание механизмов реализации, которые могут быть полезны читателям, желающим расширить возможности сознания...

Зачем пробуждение сознания, о котором так много в этой книге? Да всё просто. Когда человек, с помощью медитативных или иных практик, осознаёт себя – бесконечным сознанием, а текущее проявление осознаётся – игрой сознания, возникает состояние свободы "воспринимающего персонажа" от "давления проецируемой реальности". Тогда, обретенное состояние "свободы от какой-либо необходимости", превращает "необходимые" действия – в желаемую реальность, или создаётся легкая возможность отказа от не желаемых действий без возникновения внутренних противоречий. То есть: в объективной реальности возникает свобода выбора между – удовлетворяющими вариантами. Эта книга не для всех, но не по причине некоего соответствия правильности или неправильности, а по причине разности стремлений – одни продолжают напрягаться или страдать, а другие уже насытились "таким меню". Данное издание для тех, кто интересуется природой сознания, поэтому оно также будет полезно для почитателей таких духовных течений как: Йога – Васиштха, Буддизм, Адвайта-венданта, Дзен.

Спасибо Константину Подшивалову, за помощь в орфографической коррекции текста.

Глава 1.

Тот, кто смотрит наружу, – спит.

Кто смотрит вовнутрь – пробуждается.

Карл Юнг.

Этот морозный зимний день выдался солнечным и безветренным. Николай приехал с дочкой на площадь Салавата Юлаева покататься на ледяных горках, а потом попить горячего чаю с пирожным в кафе, расположенном в башкирской юрте. В очередной раз скатившись с горки, они, хохоча, вставали с ледянки и отряхивались от снега, как вдруг – всё небо озарилось яркой вспышкой фиолетового оттенка. Коле показалось, как будто сработала огромная фотовспышка. Он огляделся и увидел в небе над северной окраиной Уфы формирующуюся "шляпку гриба" от взрыва атомной бомбы. Звук ещё не было слышно, так как до эпицентра было примерно двадцать километров. Увидев это, Николай сразу сделал шаг, расположившись между дочерью и направлением к месту взрыва, чтобы заслонить её от возможного излучения и, прижимая сверху рукой за её плечо, перевел обоих в более низкое положение, присев на корточки. Время в его сознании как будто сжалось.

– Точно быют, – подумал он, зная, что на севере города сосредоточены крупные нефтеперерабатывающие комплексы.

В понимании Николая возникла возможная связь проис-

ходящего события с последними политическими обострениями в отношениях России и НАТО, но он не предполагал, что может дойти до ядерной войны. Кто же мог знать, что несколько часов назад в небе на востоке средиземного моря, Су-27 российских ВКС, сопровождавший "борт №1", отесняя от охраняемого авиалайнера приблизившийся истребитель Королевских ВМС Британии, слишком сильно с ним сблизится. Английский пилот оказался "не из робкого десятка" – он не только не отдалился, но и в ответ слегка "припугнул встречным сближением". В результате возникшего столкновения, британский истребитель потерял управление, лётчик сообщил на авианосец, что был атакован и катапультировался. Капитан авианосца "Куин Элизабет" сразу дал приказ атаковать российский самолет... Дальнейшее развитие конфликта скоротечно привело к обмену ядерными ударами между Россией и – США с Великобританией.

В голове Николая с очень большой скоростью начали формироваться мысли, предполагающие силу ударной волны и про первоочередные действия для дальнейшего выживания. Город Уфа, преимущественно сформированный между двух рек, очень вытянут по своей форме. Они находились в южной части города, на противоположном конце относительно атакованной промышленной зоны на севере. Расстояние до эпицентра взрыва достаточно большое, поэтому ударная волна значительно ослабнет за эти почти двадцать километров городских построек. И если не будет повторного

ядерного удара, то сейчас – здесь стоит опасаться только поваленных или сорванных с крыш рекламных щитов и, возможно, последующей массовой паники и хаоса...

Вдруг Николай резко оборвал текущий ход мыслей, очень загадочно улыбнулся, повернул голову к дочери, взял её за плечи, чтобы она слушала, не отвлекаясь на происходящее за его спиной и спокойным уверенным голосом спросил:

– Помнишь, я тебе рассказывал про то, что наши жизни – это как сновидения? – под плавно нарастающий гул спросил он, глядя ей в глаза.

– Да, – непонимающе ответила Яна.

– Так вот, доченька, всё, что прямо сейчас происходит – тебе снится. Закрой глаза, перестань воспринимать этот сон снаружи, и почувствуй себя внутри – ту, которая сейчас спит. Яна смотрела на отца, не понимая связь между нарастающим шумом, непонятной вспышкой, и словами отца. Он понял состояние дочери и успокаивающе улыбаясь произнёс:

– Пока ни о чём не думай – прямо сейчас перенаправь внимание от того, что вокруг вовнутрь, в своё сознание, туда, откуда всё воспринимается...

Его спокойный и уверенный взгляд как будто гипнотизировал её. Яна, безоговорочно доверяя авторитету отца, закрыла глаза, и все её ощущения начали проваливаться в некую пустоту внутри. Николай, тоже закрыв глаза, продолжал: – Это всё сон – ты уже чувствуешь себя в своей кровати и сейчас начнёшь просыпаться. После этих слов, он макси-

мально быстро сжал всё своё внимание в точку где-то в середине головы, что быстро выключило текущее восприятие...

Глава 2.

– Пап, я почти собралась! – услышал он голос заглянувшей в спальню Яны. Она разбудила его, так как по утрам он возил её в школу. Потягиваясь и просыпаясь, Коля вдруг отчётливо вспомнил про ядерный взрыв и сразу удовлетворённо вздохнул, понимая, что это все-таки приснилось. Умывшись, и зайдя на кухню попить воды, он, улыбаясь, коротко рассказал супруге про свой сон. Вошла Яна, чтобы мама заплела ей волосы. Николай, допив, поцеловал дочку, и пошел во двор чистить машину от выпавшего ночью снега.

Спустя минут семь, Яна села в машину, и они поехали.

– Пап, я сейчас маме рассказывала о том, что мне сегодня снилось, и она сказала, что тебе приснилось то же самое! Это правда?

Отец удивился и попросил дочь подробно рассказать своё сновидение. Оказалось, что приснившиеся ей события, очень точно совпали с тем, что снилось ему. Только она не понимала причины вспышки и нарастающего гула в её сне, пока мама ей не рассказала, что папа в своём сне видел ядерный взрыв.

Мысли в голове у Николая помчались с необычайной скоростью. Получалось, что, возможно, произошедшее во сне – было не совсем сновидением, а его действия по предотвращению негативных последствий, не были самообманом че-

ловека, осознающего свою реальность как иллюзию сознания... Дальнейший, сжатый во времени поток размышлений, превращался в "пока неясную кашу" из наслоений пониманий о параллельных реальностях, от чего его отвлек вопрос дочери:

– Разве возможно, что одинаковый сон снится разным людям?

– Возможно доченька. Ты ведь понимаешь, что сон – это иллюзия, происходящая в сознании? Он включил поворотник, перестроился в другой ряд дороги и взглянул на Яну, она, соглашаясь, кивнула и Николай продолжил: – Так вот, иллюзия, которую воспринимают два или больше человека, становится для них объективной реальностью. Так уж устроено сознание большинства людей, что только своему восприятию мы недостаточно доверяем – нам нужно "внешнее подтверждение"... Вот и мы бы с тобой, не зная, что видели в сновидении одно и то же, подумали – что это просто страшный сон.

– Так это был не сон? – с удивлением спросила она.

Николай понимал, что короткое объяснение его пониманий о природе реальности будет сложным и непонятным. Но он не любил врать или лукавить, тем более дочери, и поэтому решил отвечать честно.

– Я ведь иногда говорю, что "наши жизни это вроде сновидений", так вот – это не шутка и не метафора. Подробно рассказать о том, как всё устроено и формируется, сейчас я

не успею, но, если коротко – помнишь, на прошлой неделе мы смотрели фильм "Пророк" с Николасом Кейджем в главной роли?

– Да, помню, – ответила Яна.

– Вспомни, какое впечатление оказала сцена в фильме, когда взрыв ядерной бомбы уничтожал всё и всех. Те, тогда переживаемые нами эмоции, никуда не делись. Та безысходность, которую мы в тот момент переживали, породила засевающий в подсознании страх перед некой глобальной силой, которая в любой момент может оборвать текущее счастье. Вот подобные эмоции и мысли – реализовались в наших "снах жизни".

– Но если бы это была реальность, она бы не исчезла, изменившись на ту, которая происходит сейчас, и мы бы не думали, что она нам приснилась!?! – вопросительно размышляла Яна.

Коля взглянул на дочь и довольно улыбнулся. Привычка честно обсуждать с ней любые темы, и его советы – понимать мир и людей с разных точек зрения, давали хорошие результаты. Несмотря на двенадцатилетний возраст, Яночка была очень разумной.

– Понимаешь, доченька, это было реально настолько, насколько мы воспринимали это – реальным. И, до определённого момента, мы могли серьёзно вовлечься в тогда происходящее. Но в той реальности нам удалось поверить, что она сон и проснуться от неё в другом – более спокойном снови-

дении, которое сейчас воспринимаем как реальность. Такое можно трактовать как чудо, если не осознавать, как на самом деле устроено и развивается воспринимаемое бытие.

Они подъехали к воротам школы, Яна задумчиво, но привычно взяв рюкзак, вышла из машины. Коля, как всегда, пожелал ей приятного дня и, перед тем как захлопнуть дверь автомобиля, Яна сказала:

– У меня ещё есть вопросы, потом поговорим на эту тему?
Он, улыбаясь, одобрительно кивнул дочери, и она пошла.

Глава 3.

Вернувшись домой и заварив в большом чайнике зелёный чай, Николай сел за компьютер, просмотреть электронную почту и новости. Одним из прочитанных в новостной ленте заголовков было: "Су-27 отогнал истребитель НАТО от "Борта №1". Это была ссылка на видео, снятое через иллюминатор авиалайнера, от которого российский истребитель оттеснил приблизившийся F-15. На видео было ясно видно – что, если бы реакция натовского пилота была чуть медленнее, столкновения было бы не избежать.

В голове Николая "всё со всем связалось" и стало "складываться как многомерный пазл". Теория о мультивселенности сейчас раскрывалась в новом осознании. Всё бытие условно представилось – как поверхность пузыря, состоящая из огромного множества микропузырей. Внутренняя поверхность каждого маленького пузыря формировала отдельную персональную реальность – как текущее восприятие жизни человека. Эти "маленькие пузыри", являлись фрактальными элементами, формирующими "основной пузырь бытия", что позволяло информационно сонастраиваться – персональным и глобальной реальностям. "Маленькие пузырьки отдельных восприятий жизни" взаимодействуют между собой, обмениваясь информацией и эмоциональными состояниями, что привносит соответствующие трансформации в

общую и персональные "картины мира". Несмотря на то, что общее информационное поле, условно представляемое как поверхность пузыря, значительно влияет на формирование программ развития персональных восприятий, было очевидно и то, что вся реальность существует и развивается – в "восприятиях отдельных сознаний", иными словами – формируется мыслями и переживаниями. Парадоксально простым и одновременно сложно достижимым казалось то, что каждое отдельное сознание, переживающее персональное восприятие объективной реальности, в любой момент может воспринять любое развитие событий, в которое оно сможет поверить – как в реальность. Конечно же, вся эта "конструкция бытия" "состоит" только из "ментально-чувственных материалов", и поэтому, нигде конкретно – ни физически, ни географически – не существует.

Николай вдруг вспомнил, что современные исследования в области квантовой физики достаточно близко подошли к примерно такому же пониманию природы объективной реальности. Но, так как его познания в этой научной сфере были очень поверхностны, он вернулся к своим размышлениям. Теперь было понятно, что каждое сознание формирует свою вселенную посредством развития персонального информационно-эмоционального потока восприятия, в той или иной степени взаимодействующим с остальным информационным фоном. Степень преобладания влияния друг на друга – общей и персональной реальностей, зависит от "пре-

обладающего расположением внимания" – или на "источнике своего восприятия", или – преимущественно ориентированным на "внешнюю реальность".

Он неподвижно сидел, глядя на монитор, на котором было окно с закончившимся видео и продолжал "раскладывать новые осознания по полочкам". Понимание того, что существует возможность осознанной перенастройки на иную реальность, привело к решению осмыслить эффективные механизмы такой трансформации, систематизировать, и оформить в некое пособие.

Сходя в детскую комнату, и найдя в ящике дочкиного стола чистую тетрадь, Николай подробно записал своё "сновидение с ядерной атакой". Дальше он начал вспоминать с чего начался путь эволюции его сознания...

По профессии он был телохранителем, и для тренировки уравновешенности психоэмоционального состояния в критических ситуациях, периодически практиковал медитацию. Мировоззрение раньше было: и материалистическое – с верой в силу воли человека, и – присутствовала некая доля веры в "более тонкие энергии или возможные высшие сознания". Но два года назад, во время привычного медитирования, при котором Николай как обычно расслаблялся и старался как можно дольше пребывать в "периодах мыслительной тишины" – произошло совершенно неожиданное. Он вдруг перестал ощущать себя – как субъекта, и как будто сознание обрело некую свободу – не ограниченную ни-

какой информацией. Это не было потерей сознания или банальным засыпанием. Во время "умственного бездействия", восприятие как будто свернулось или провалилось во внутрь и, в образовавшейся пустоте – растворилось. В то время пока "его не было" – нечего было воспринимать, все слилось в некую тотальную единость, которая не ограничена никакими измерениями. Не было чьего-либо отдельного сознания, которое могло бы как-либо воспринять эту безграничность, как и сама эта безграничность – не могла себя или что-то воспринимать. "Происходило состояние ничего" – полная бесчувственность, но не та, которая возникает, когда "засыпаешь, не помня себя", а неописуемо свободное состояние статичности сознания – как чувство бесчувствия. Далее, "сквозь эту свободу от себя" активизировалась привычка анализировать, снова вернулось ощущение "я" и заработало мышление, пытаюсь понять и объяснить произошедшее. Но теперь – всё уже было несколько иначе. Мышление не жило своей жизнью, как бывало раньше – "неконтролируемо пережевывая воспринимаемую информацию" и провоцируя эмоции. Теперь, ум спокойно формулировал возникающие понимания, опираясь на сразу доступную ясность. А понималось всё, как будто по-новому... Всё, за что цеплялось внимание, воспринималось в несколько ином, более целостном ракурсе. И, параллельно своему привычному восприятию, теперь оставалась быть – та безграничность, не имеющая никаких характеристик, но служившая единственной

не проявленной основой – всего вообще. Эта вечная статика являлась основой или первопричиной для формирующих всё – всех отдельных потоков восприятий, которые проецируют в своём сознании "себя – людей" и окружающую реальность. Несмотря на то, что тогда новое видение реальности было просто сумасшествием относительно предыдущих знаний, это не пугало, а даже наоборот – воспринималось очень позитивно. Ощущение безграничности сознания – которое источник текущего восприятия, создавало необыкновенную лёгкость в состоянии, в котором непонятным образом сочетались – и покой, – и восторг.

Вспомнив начало своего неожиданного пробуждения, Николай решил описать несколько вариантов практики остановки мысленного монолога. Медитация, или иначе – приостановка умственной активности, перестаёт ограничивать сознание анализом воспринимаемой информации. Можно представить, что свобода сознания есть только тогда, когда оно не ограничивается "текущим объёмом", а наши мысли достаточно ограничены в используемом объёме оперируемой информации.

В это время пришла Яна. В школу Николай её возил, а домой она ходила сама. Коля встретил её, узнал как успехи, предложил чаю. За чашкой чая Яна спросила:

- По поводу нашего утреннего разговора есть вопрос.
- Да, конечно, спрашивай, – сказал он.
- Значит помимо того, что наша жизнь нам снится, мы

ещё можем перескакивать в сон с другим... – она задумалась, и Коля вопросительно подсказал: – Сценарием? Другим развитием событий?

– Да, папа, – подтвердила она верность предложенных формулировок.

Он на несколько секунд задумался и начал отвечать:

– Я прекрасно понимаю, что даже слова отца, которому ты полностью доверяешь, о том, что существующее не настолько реально, насколько ты это воспринимаешь – достаточно сомнительны. Иллюзию существования себя и всей реальности можно распознать – только "выйдя за её пределы". Например: ты суетишься, что-то переживаешь, борешься, наслаждаешься или страдаешь, и вдруг конец – всё исчезло – ты пробудилась от этого, а недавно воспринимаемая реальность оказалась сновидением. Что произошло: "один вид реальности" сменился на другую, или, пробудившись от маленького сновидения, мы, возможно, просыпаемся в большем? Так когда же истина? Любое что-то или кто-то – это всегда временное явление. Любую непостоянную основу, будь то: материальный мир, идея, ощущение, или что-либо ещё воспринимаемое – истиной не назовёшь, скорее иллюзией, так как всё по своей сути – временное явление. Что же постоянно? В рамках воспринимаемой реальности – постоянна её трансформация, за пределами воспринимаемой реальности – постоянно отсутствие чего-либо, полнейшая статика. Когда нет воспринимающего, и нет чего воспринимать

– ни волн, ни частиц, никаких потоков или колебаний, нет ни времени, ни пространства.

Взглянув на внимательно слушающую дочь, Николай понял, что описание отсутствия характеристик "не проявленной реальности", пока несколько сложновато, даже для столь сообразительной девочки. И решил упростить объяснение: – Есть две реальности: проявленная и непроявленная. Проявленная – ограничена временем её восприятия, так как формируется и происходит в сознании. Непроявленная реальность – это вечное статическое состояние сознания, даже не пытайся понять это умом, это всё равно что мерить температуру – линейкой. Чтобы тебе самой понять, как всё устроено в текущем "сновидении жизни", надо пробудиться прямо во сне. Пробудиться до окончания "сновидения жизни" можно, настроив восприятие на "то" неизменное – что есть за пределами твоего текущего восприятия.

– Душа? Ты про неё говоришь?

– То, что за временным персональным восприятием, есть вечная душа – догадываются многие, а то, что эта вечная душа – одна и та же "причина" всех временных восприятий, мало кто осознаёт. Назовём это – сознанием в абсолютном состоянии. Предлагаю пока ничего не усложнять пониманиями потусторонней природы, лучше тебе самой всё осознать. Если хочешь, я научу тебя медитировать. Помимо того, что медитация полезна для мозга, интеллекта, тела, энергетики, психики и так далее, освоив её, ты "приоткроешь дверь в

бесконечное сознание".

– Да, хочу.

– Договорились, доченька, когда я соберусь медитировать, то позову тебя, – на что она, откусывая печенье, кивнула головой.

Наливая себе ещё чашку чая, он сказал: – Кстати, я решил написать книгу.

– О, класс, а о чём?

– О том, что люди – это боги, забывшие свою природу в своих сновидениях, вернее не совсем боги, а одно вечное сознание в абсолютном состоянии. И о том – как "такое вспомнить" при жизни.

– Ого, и какое будет название?

– «Игры сознания».

Глава 4.

Этим же вечером Николай предложил дочери попробовать поучиться медитации, на что Яна с удовольствием согласилась. Они сели на диване, и он начал объяснять...

– Самое главное в медитации – это остановить мыслительный монолог, привычно "звучащий" в голове. Начинать осваивать эту практику лучше в идеальных условиях, когда ничего не отвлекает. Надо сесть или лечь, поза значения не имеет, главное, чтобы не создавалось мышечного напряжения и позвоночник был в прямом положении. Закрываешь глаза, расслабляешь все мышцы, не забывая снять напряжение с мышц лица и головы. Начинай игнорировать вниманием – ощущения: окружающего пространства, поверхности на которой сидишь или лежишь, себя. Далее, сосредоточь внимание на мыслях, послушай возникающие в голове слова. А потом, не обращая внимания на содержание текущих размышлений, попробуй: как бы найти в своей голове точное место – "из которого возникают мысли". Тогда, в попытке определить "условный источник звучащих размышлений", восприятие начнёт настраиваться на "тишину, которая всегда есть – до начала мысли", и... – процесс думания приостанавливается. Ум затихает, как бы для того, чтобы – "услышать место возникновения мыслей". Давай, попробуй. Яна, продолжая сидеть, выпрямила спину и закрыла глаза. Поси-

дев некоторое время, она сказала:

– Вроде иногда, на секунду или две – получается остановить мысли, но они почти сразу начинают продолжать звучать.

– Ничего доченька, это нормально, ум привык "обязательно" объяснять новые ощущения или восприятия. Если будешь продолжать, тишина в голове постепенно перестанет восприниматься как нечто непривычное или необычное. Ты, когда продолжишь "искать источник мыслей в голове", постарайся делать это не для того, чтобы – просто остановить мыслительный монолог, а для того, чтобы продолжать пребывать в состоянии поиска – при уже достигнутой тишине.

– То есть, продолжать слушать тишину?

– Да, это создаст некую незавершенность текущему процессу, тогда ум "не будет излишне торопиться с формулировкой результата" и мысли станут приостанавливаться на более длительные промежутки. И ещё: направляй "поисковое внимание" вовнутрь себя – очень легко, – не прилагая усилий.

Через двадцать минут такой практики у Яны стало получаться останавливать мыслительный монолог на несколько секунд. Закончив заниматься, она произнесла:

– Пап, в школе нас учат думать, ты тоже периодически предлагаешь поразмыслить на различные темы. Ещё, помню, как в одном фильме звучала цитата какого-то философа: «Я мыслю, значит существую». А сейчас ты учишь меня – не

думать. Не стану ли я глупее – от таких практик?

– Нет, Яночка, скорее наоборот – будешь становиться мудрее. Ум, это лишь свойство сознания, способствующее более эффективной адаптации, коммуникации и взаимодействию в социуме. Но если ограничивать свои понимания только умозаключениями, то это очень сужает возможности сознания. Во-первых, потому что ум привычно, оценочно соотносит воспринимаемую информацию с "устоявшейся персональной позицией", что способствует развитию субъективности. Во-вторых, преимущественно опираясь на логическое развитие, ум достаточно ограничен в обработке объёма информации за единицу времени, что снижает разнообразие и эффективность принимаемых решений. Представь пустой пузырь в абсолютной пустоте. И представь, что внутри этого условного пузыря – твоё сознание, а снаружи всё остальное, что существует или может существовать... Так вот: оболочку этого пузыря – можно сравнить с умом, который своим, пусть даже и очень большим, информационным содержанием – всё же ограничивает сознание. Поэтому лучше периодически "сбрасывать свои понимания", которые сдерживают сознание в текущих рамках, от этого оно становится свободнее, что положительно влияет на всё, включая и умственные способности.

По поводу фразы – «я мыслю, – следовательно, я существую», то её автор, французский философ и учёный семнадцатого века – Рене Декарт. Многие излишне поверх-

носно воспринимают суть этой фразы – как формулировку природы сознания человека, при которой именно мыслительная деятельность – якобы является признаком самосознания. Возможно, в выражении «я мыслю, – значит существую» – заложена концепция, в которой, "своё материально-биологическое существование", подразумевается как ментально-чувственная фантазия или – игра сознания. Иными словами: воспринимаемая реальность имеет – мыслительную, или иначе говоря – эфемерную природу существования, которая происходит в сознании. Как ты понимаешь, объективная трактовка сути цитаты – возможна только её автором, а всё, что я наговорил – это субъективное понимание ума, подгоняющего всё – под своё текущее мировоззрение.

Яна задумалась, а Николай, после небольшой паузы, продолжил объяснять:

– В моём мировоззрении материальный мир, то есть воспринимаемая реальность, является следствием сознания. Это можно сравнить с божественной природой возникновения и существования всего. Но, так как в вечном абсолютном состоянии – сознание безличностно, поэтому ничего не воспринимает, то оно делится на множество временных, воспринимающих себя – творцов бытия, которыми мы все являемся. Формируясь, эти сознания настраиваются на преобладающую в остальных восприятиях – "реальность", развивают и передают её следующим поколениям. Сейчас миллиарды персональных восприятий, происходящих в одном аб-

солютном состоянии сознания, своим восприятием поддерживают и развивают наше многообразное бытие. Чтобы сохранялось стремление к переживаемым при восприятии состояниям, необходимо качественное и количественное развитие воспринимаемой информации, поэтому информационное поле бытия прогрессирует появлением новых критериев, направлений и характеристик, причём в "общем поле" развиваются абсолютно любые идейные направления: технологические, духовные и так далее. Для развития и поддержания существования такого объёма информации – необходимо постепенное увеличение количества персональных восприятий, вот почему в нашей реальности увеличивается население Земли. По сути, проявленный мир – это виртуальная площадка для игр множества равных богов, правда большинство из них не осознают того – что сознание определяет бытие и поэтому в их реальностях хоть и не осознанно, но всегда – отражается и подтверждается – текущее мировоззрение, то есть: у большинства людей – бытие определяет сознание. Представь, если бы всемогущий бог думал – что он чего-то не может, то это сразу бы реализовывалось – текущим отсутствием у него соответствующих возможностей...

– Значит, мы все боги? – удивлённо и с некоторым предвосхищением спросила она.

– Да, доченька, но забыли об этом на время "игры в человека". Божественность по своей сути – это неограниченное сознание. Абсолютно ничем не ограниченное состояние со-

знания — является окончательной истиной, истина имеет такое свойство — как неизменность, а неизменна — только вечная статика. "Для вечности", любое всё — временно, следовательно — незначительно. Поэтому: при перенастройке сознания до "восприятия вечности — параллельно всему происходящему", всё вообще в этой жизни — становится не важным и несерьёзным. Ну сама посуди, если что-то происходящее или существующее исчезнет навсегда, и без каких-либо значимых последствий, то значит — это не имеет никакого значения, кроме развлекательного — в текущем моменте. А раз для человека, "пробудившегося до почти бога", всё существующее не имеет важного значения, то он почти ни на что не хочет влиять, и тогда — в контроле и управлении пропадает смысл. Всё — становится игрой сознания, хочешь — забавляясь творчеством корректируй своё соучастие в общем потоке восприятий, не хочешь — спокойно и наслаждаясь "плыви к вечности по течению времени"... Какого-либо "высшего контроля" — больше нет. Всемогущий бог, или по-другому — сознание в абсолютном состоянии, себя — как субъекта — не осознаёт, так как в таком состоянии нет никакого "процесса сознания".

Есть бытие, это вроде информационной реальности, которая проявлена только при восприятии в сознании, и есть небытие — как "безинформационная" реальность, — в которой отсутствуют какие-либо проявления. Небытие — это абсолютное состояние сознания, свободное от субъективного

– личностного восприятия. Проявленная реальность создаётся и развивается в не проявленном сознании, – в восприятиях временных "идей себя", – как субъектов, воспринимающих якобы внешние объекты. Следовательно: в нашем мире "внешний бог" не может выполнять возложенную на него людьми функцию – за всем наблюдать и на всё иметь свою волю. Поэтому функция влияния на происходящее переходит на тех, кто наделён самосознанием, то есть на людей. Но они, в большинстве своём, свои божественные способности – не осознают, так как верят в некие – внешние, природные или "более высоко сознательные" силы, влияющие на все процессы. А так как люди, хоть неосознанно, но всё же – сами влияют на всё, то их понимания природы всего – всегда соответствуют их текущей реальности. Христос говорил: "Я и Отец Мой – одно", в этой фразе заключена вся суть природы бытия – "творения никак не отделимы от Творца". Или, иными словами: всё есть – сознание, так как всё воспринимаемое – проекция, происходящая в сознании, но люди сами не позволяют себе быть богами, "отделяя творения от Творца", и возлагая функцию влияния на создаваемого в уме "посредника между собой и своим творчеством".

Яна задумчиво слушала, её отец понял, что, возможно, перегрузил сознание дочери – иным видением устройства бытия и сказал:

– Ты пока не пытайся в такое поверить, при желании сможешь сама во всём убедиться, самый короткий путь для это-

го – найти и осознать источник своего восприятия. Но для этого нужно научиться медитировать. И даже если у тебя не хватит стремления достигнуть полного пробуждения, навык остановки потока своих мыслей очень полезен для контроля за своей эмоциональностью. Также, медитация положительно влияет на энергетические и физические аспекты человека. И пока у тебя есть интерес в этом направлении, я тебе буду подсказывать, какие осваивать практики, хорошо?

– Да, папа, хорошо, – обняв его, сказала она.

– Кстати, когда завтра будешь идти из школы, попробуй прогуляться – ни о чём не думая. Для того, чтобы у тебя это получилось, представь, что слов не существует. Предлагаю тебе поиграть со своим умом в такую игру, в которой нечем будет думать. Ты не запрещаешь себе думать, а просто не используешь слова в своих размышлениях, в результате мыслительный монолог, звучащий в голове – затихает.

Яна задумалась, пытаясь понять и применить сказанное отцом. Николай решил ей помочь. Он взял в руки первый попавшийся на глаза предмет, им оказался карандаш, положил его перед дочкой и сказал:

– Сейчас ты поймёшь, как это работает. Сосредоточь всё своё внимание на лежащем карандаше, но при этом ни как его не описывай.

Яна некоторое время усердно смотрела на карандаш и потом сказала:

– Да, папа, я поняла.

У неё не сразу, но достаточно быстро стало получаться ненадолго впадать в как бы "задумчивость – при которой ничего не думается".

Николай улыбнулся, довольный начальными успехами дочери. Подумав, что на сегодня достаточно, решил заканчивать занятие:

– Поначалу промежутки безмыслия будут очень короткие, твоему сознанию надо привыкнуть к такому состоянию восприятия. Поэтому на начальном этапе желательно практиковать медитацию – регулярно. Во время пассивной медитации, а потом и в активных состояниях, наслаждайся возникающим умственным покоем – не прерывая это словесной формулировкой. Пожалуй, на сегодня хватит, ты молодец, у тебя отлично получается.

Глава 5.

Утром, после того как отвёз дочь в школу, Николай, включив компьютер, решил начать писать книгу. Так сложилось, что последние два года он работал не часто. Его "охраняемое лицо" приезжал в Уфу два – три раза в месяц, на один – два дня. Коле нравилась его работа, так как его шеф был не только талантливым бизнесменом, но и хорошим человеком с прекрасным чувством юмора. Ну и огромным бонусом было большое количество выходных дней.

Итак, открыв на компьютере Word, напечатав название книги – «Игры сознания», Николай начал писать:

Глава – «Игра в писателя».

Написание данной книги – это игра в писателя, того, кто думает, что ему есть чем поделиться.

Чем же хочется поделиться: практиками, приводящими к осознанию природы нашей реальности, философией, освобождающей от напряжений в текущей жизни, и другой полезной информацией.

Книга не простая, но она и не для всех...

Представьте, что большинство членов общества, в той или иной мере, страдают от холода. Это – метафора, подразумевающая неудовлетворённость от чего-либо, или от того – как всё есть, например: своей физической формой или здоровьем, отсутствием каких-либо способностей или фи-

нансовой свободы, отношением или поведением людей, и так далее – по очень знакомым всем "темам"... И иногда появляются люди, которые осознают – что можно – просто "не мёрзнуть", мало того, при желании, можно при всём том же самом – жить счастливо. Некоторые, из тех кто мёрзнут, интересуются как такое можно реализовать, некоторые из тех, кто интересуется – реализовывают. Большинство же, относится скептически, и совершенно правы – по своему, ведь они же – реально чувствуют холод, и думают, что понимают его причины. Так вот, эта книга – не для большинства просто по той причине, что не все сформированные бытием сознания, достигли достаточного стремления, для осознания того – что бытие формируется в сознании в соответствующем текущему мировоззрению – "виде".

Здесь Николай подумал, что это похоже на предисловие, изменил заголовок главы – "Играя в писателя", на "Предисловие" и продолжил...

Задача предисловия не только заинтересовать читателя и спровоцировать на прочтение книги, но и отсеять тех – кому эта книга не нужна... Может ли читатель этих строк стабильно пребывать в желаемых состояниях, например: радость, покой, счастье – не зависимо от внешних обстоятельств? Если ответ утвердительный – то это издание Вам не нужно, кроме как кому-нибудь в подарок. Если же Вам надоело пребывать в напряженных и негативных состояниях, и имеющих знания и навыков – недоста-

точно для достижения стабильного состояния удовлетворённости, и есть стремление улучшить свои возможности, тогда эта книга написана для – Вас. Или, если хотите получить ответы на вопросы о природе себя и всего остального – из своего сознания, то и для Вас – эта книга.

В книге раскрываются такие темы, как: практическая психология, медитативные практики, способы самостоятельного осознания природы реальности, и много всего, способствующего облегчению и улучшению того – что мы называем жизнь.

Нет никакого смысла переживать и напрягаться. Происходит всегда так, как происходит, любой человек в состоянии понять, что он или она, не в состоянии контролировать – всё... В текущем моменте всегда существует свобода выбора своего ко всему отношения, от чего и формируется текущее состояние: кто-то напрягается или страдает, кто-то пребывает в покое, а кто-то наслаждается... На уровне психологии это относительно хорошо работает, – если не забывать... То есть: достаточно выработать стойкую привычку внимать своё состояние, и всегда знать – что оценка и, как следствие, – соответствующая эмоциональная реакция, зависит от настройки восприятия.

Привычные настройки восприятия формируются социальной средой, культурой, темпераментом, опытом, авторитетами, политикой и так далее... И при изменении влияющих на оценку параметров, может измениться и эмоцио-

нальный спектр восприятия. В качестве условного примера, предлагаю рассмотреть то – как вы воспринимаете человеческий кал. Практически для всех людей "такая субстанция" не просто неприятна, это "следствие пищеварения" – вызывает откровенно негативную реакцию. А теперь представьте ситуацию, когда ваш ребёнок младенческого возраста уже несколько дней не справлял "большую нужду", и это становится откровенно опасным не только для здоровья малыша, но и для его жизни. Представляете с каким позитивом или даже – со счастьем, вы воспримете появление в подгузнике вашего чада – этого "очень неопозитивного продукта". В качестве ещё одного примера "внешнего формирования восприятия", посмотрите с каким удовольствием шведы употребляют скандинавский деликатес – сюрстрёмминг. Это блюдо из квашеной рыбы, от одного запаха которого у людей, привыкших к иной кухне – сразу возникает рвотный рефлекс.

Всё воспринимаемое, является символом для переживания того или иного – состояния восприятия, а значение символизма той или иной информации можно осознанно регулировать для пребывания в желаемых состояниях.

Здесь стоит упомянуть о наших страхах, так как у многих людей выработалась стойкая привычка бояться. Мы часто опасаемся известных и, особенно, неизвестных угроз. Ум привычно развивает неприятные фантазии на темы реализации того – чего мы совершенно не хотим, не хотим

– но регулярно сочиняем... Разве возможно жить преимущественно счастливой жизнью, если в сознании возникает столько нежелательных образов, которые неприятно влияют на состояние? Конечно, психологические методы борьбы со страхами уменьшают количество напряженности, но недостаточно эффективно освобождают от привычки бояться, особенно в стрессовых ситуациях. Бояться или волноваться кажется закономерным, так как неизвестность или неопределённость будущего создаёт в уме опасения, что события начнут развиваться в "негативном направлении". И даже понимание того, что "нехорошие мысли" больше способствуют развитию негативных сценариев, нежели их предотвращению – не помогает справиться с негативными фантазиями и напряженными состояниями. Поэтому для уменьшения стресса в жизни, медитативные практики имеют явное преимущество перед психологическими способами. Во время медитации сознание учится – не развивать нежелательные идеи и состояния, а такая профилактика значительно эффективнее, чем исправления.

По-настоящему же эффективным способом освобождения от страхов, является осознание иллюзорности текущей реальности, которая подобно сновидению – имеет ментальную природу. Не смотря на многогранную и эффективную пользу медитативных практик, для полного освобождения сознания от иллюзий, недостаточно освоить навык остановки мысленного монолога. Необходим опыт "выхода

за пределы персонального восприятия", и такой опыт возможен только при глубоких медитативных практиках – когда сознание осознанно игнорирует восприятие физических и ментальных колебаний.

Просто "опираясь на понимания – из позиции персонального восприятия", природу бытия – не постичь. Можно думать или даже верить, что известна и понятна природа воспринимаемой реальности, но это не более чем – переживание ментального представления. Правда ментальные представления – большинства восприятий и формируют самые стойкие и легко воспринимаемые иллюзии. Выражение "не ты в мире, а мир в тебе", означает: что вся воспринимаемая человеком вселенная – это "настройка на её представление" во всеми развиваемой "фантазии бытия".

Во время глубокой медитации, "заглянув за кулисы персонального восприятия", осознаёшь, что "там" – ничего нет. И это ещё не всё. Оказывается, что весь происходящий в персональных восприятиях "спектакль бытия", "оттуда" – никто не смотрит просто потому, что "там" не только нет – ничего, но и – никого нет. И такое осознание – действительно освобождает, трансформируя напряженное бремя жизни – в лёгкую игру сознания. Вот обо всём этом и многом другом, более подробно – далее в книге...

Далее Николай решил, что пока не будет соблюдать последовательность при написании книги, а будет писать то – что пишется, а потом соберёт эти фрагменты в упорядочен-

ную книгу. И прямо сейчас, решил писать главу о том, что интересует всех...

"Игра в счастье".

Факт твоего восприятия уже достаточная причина для счастья.

К чему стремится большинство людей? Правильнее будет перефразировать вопрос: к какому состоянию стремится большинство людей? Конечно же – все желают быть счастливыми. Давайте попробуем разобраться в механизмах возникновения этого желанного состояния...

Сначала определимся с терминологией: счастье – это "яркое переживание радости или удовлетворения", то есть человек ощущает себя очень хорошо. У большинства людей возникновению такого состояния способствует: получение или достижение желаемого, избавление от не желаемого, различные психотропные стимуляторы вроде алкоголя или наркотиков, открывшаяся перспектива желаемого направления развития, любовь и т.д. В перечисленные варианты входит большинство возможных причин, вызывающих ощущение счастья.

Теперь, предлагаю читателю представить себя гипнотизированным человеком, то есть – поддающимся гипнотическому воздействию. Допустим, что гипнолог ввёл Вас в гипнотический транс и велел чувствовать себя счастливым(вой). Что произойдёт с Вами? Конечно же, загипнотизированный человек начнёт реально ощущать – счастливое состояние

себя. К чему я привожу данный пример: ни химическая стимуляция, ни удачная жизненная ситуация – не обязательны для ощущения счастья. Даже состояние гипнотизёра не важно, он просто озвучил состояние, – на восприятие которого настроилось сознание загипнотизированного. Находясь в гипнотическом трансе, внимание загипнотизированного полностью сосредоточенно на предложенном состоянии, и не отвлекается на иные раздражители и мысли – способствующие ощущению иных состояний. Этот пример приведён лишь для того, чтобы понять главное, что нужно знать о счастье – для пребывания в этом состоянии не нужно внешних причин. Мало того, состояние счастья не обусловленное течением обстоятельств – более стабильно и продолжительно.

Давайте попробуем чуть глубже понять привычное счастье вызванное внешними причинами, например, желаемым приобретением или благосклонностью важной персоны. В подобных случаях ощущение счастья возникает из-за совокупности двух факторов – одного очевидного, и не очевидного – но чрезвычайно важного для этого состояния. Очевидный фактор – это реализация стремления получить желаемое. Не очевидная причина – временное отсутствие иных желаний и стремлений – не затмевающих текущее состояние удовлетворённости. Исходя из вышеизложенного, предлагаю научиться генерировать состояние счастья – без восприятия "необходимых" внешних символов. Такой доста-

точно доступный навык можно смело называть – суперспособностью, так как освоивший его человек, начинает жить преимущественно счастливую жизнь не зависимо от достижений в социальных, экономических или иных сферах. Принцип – "не буду счастья ждать, вкушу его сейчас", кардинально меняет мировосприятие, заменяя привычно длящиеся надежды на будущее – на включение приятных ощущений в настоящем, или мотивирует на действия направленные на реализацию переживания желаемых состояний.

Николай взглянул на часы – скоро должна вернуться из школы Яна. Он решил к её приходу заварить свежий чай.

Чуть позже, когда отец с дочкой пили чай, Николай спросил:

– Кстати, по пути домой получилось наблюдать – без слов в голове?

– Нет, пап, если честно я забыла, думала про... В общем: у нас в классе есть девочка, Вика её зовут, так вот она постоянно ко всем придирается, часто кого-то оскорбляет или унижает.

– И тебя тоже?

– Нет, но моих подруг, да, и это очень раздражает.

– Доченька, такие люди были, есть и будут всегда. Надо научиться не реагировать на них, и постараться понять...

– Но как таких понять?

– В принципе, мы все примерно одинаковые и при взаимодействии друг с другом главное не начинать выражать свои

негативные чувства. Выразить своё недовольство полезно только в младенчестве, когда у беспомощного ребёнка нет другого способа дать понять, что нужна некая помощь. Но проблема в том, что у многих людей сохраняется привычка – "экспортировать свои напряжения". Экспорт раздражения – это самый настоящий рудимент, который самостоятельному человеку больше не нужен, потому что это не только не помогает, но и наоборот – развивает проблемы. Некоторые психологи возразят: "мол надо выплёскивать накопившиеся эмоции", но это избавление от симптомов, а не лечение причин. Полезнее, научить человека видеть причины негодования по поводу того, что мир не всегда соответствует их надеждам – в себе, и – в своём ко всему отношению. Это научит спокойно понимать, что всё постоянно трансформируется, и совсем не должно соответствовать ожиданиям. Конечно, при таком подходе, у психологов будет становиться меньше – постоянных клиентов, – Николай улыбнулся и продолжил: – Понимание того, что проблемы не в мире и не в людях, которым свойственно быть разными, а в своей реакции на воспринимаемые события, поможет научиться – не импортировать возникающий негатив, что способствует его дальнейшему развитию и, возможно, последующему реэкспорту. Принятие эмоциональной слабости людей, или ещё лучше – осознание отсутствия осознанного выбора у большинства из них, "сильно зашоренных" поведенческими программами – помогает легче игнорировать негативные прояв-

ления, без вступления с ними в "напрягающий резонанс". В том, что я сейчас рассказал больше психологии, поэтому про простое пребывание в состоянии любви сейчас не упоминаю, это волшебное средство – само по себе всё легко решает.

– Я думала экспорт и импорт только про товары говорят, – сказала Яна, и сразу спросила: – А про состояние любви, в чём волшебство-то?

– Волшебство – в простоте реализации и силе эффективности.

Любовь – это высокочастотное состояние сознания, при котором значительно улучшается "качество происходящей реальности". Если проще, то это состояние, при котором всё само улучшается. Попробую объяснить иначе: ты сегодня шла со школы и думала про одноклассницу, поведение которой тебя раздражает, так?

– Так.

– Уверен, этот путь не показался тебе великолепной прогулкой, хотя погода солнечная и безветренная, так?

Яна задумалась на несколько секунд вспоминая свой путь домой, и кивнув сказала:

– Да, так.

– А теперь поступим так: завтра, когда пойдёшь домой, вспомни мамулю свою, вспомни, как она тебя любит – больше всего на свете, мою к тебе любовь тоже вспомни... Думая об этом, ты ясно ощутишь – как ты нас сильно любишь. Ты знаешь, что это чувство в тебе есть, но не всегда о нём пом-

нишь, так вот вспомни и почувствуй. Ты ведь сможешь это сделать?

– Я вот уже прямо сейчас чувствую, как я вас сильно люблю, – искренне сказала Яна.

– Очень хорошо, доченька, хорошо запомни это ощущение, так, чтобы завтра, вспомнив об этом после школы, ты так же сильно почувствовала состояние любви. После этого – попробуй почувствовать любовь ко всему окружающему миру, ведь ты здорова, живём мы хорошо, в этом мире столько прекрасного и неповторимого. Когда тебя полностью захватит это ощущение, постарайся не думать о причинах ему способствующих и сосредоточь всё внимание на этом безграничном состоянии, на восторге от его переживания. Каждое мгновение пребывания в любви – это реально воспринимаемый дар для себя и всей вселенной. Запомнила, сможешь?

– Да пап, смогу, я даже сейчас будильник на телефоне поставлю на нужное время, чтобы случайно не забыть.

После этих слов, она встала из-за стола, обняла отца, потом сполоснула свою кружку, сказала: – Спасибо, – и пошла делать уроки.

Глава 6.

Следующим утром Николай продолжил работать над книгой. Сегодня ему хотелось сформулировать понимания на тему нашей реальности, и он начал писать...

Учитывая опыт реального восприятия не существующей реальности в своих снах, мы не можем точно знать – реально ли воспринимаемое – сейчас. Реальность переживаний во сне, наталкивает на теоретическую возможность того, что наша объективная реальность – это более глобальный вариант ночных сновидений. Но есть то, что точно сообщает о нашем существовании в том или ином состоянии – это процесс восприятия. Восприятие – это единственный признак, подтверждающий существование сознания. Сознание – не имеет материальной природы, поэтому – не может исчезать, но – может менять свои состояния, с одного, абсолютно статичного – на множество активных. Так или иначе, мы придём к осознанию того, что одно единственное сознание, в абсолютном состоянии – вечно, а в состоянии персонального восприятия оно – временно, так как само восприятие создаёт иллюзию времени – посредством проецирования и переживания – логически обусловленной череды развития информации и состояний.

Наша реальность, даже на уровне логики – не имеет реальных оснований для материального существования. Пу-

стое пространство атомов, опыты квантовой физики, – всё сообщает о сознательной природе всего существующего. Это можно сравнить с "виртуальным миром – формируемым и трансформируемым – сознаниями игроков", а восприятие происходящей в сознании игры, трактуется сформировавшимся в этой иллюзии умом – как материальная реальность.

Здесь Николай понял, что для читателя ещё не имевшего опыта "перехода в безличностное состояние" – будут непонятны его описания, тем более те, которые звучат как субъективные утверждения. И он решил продолжить в несколько иной манере, направляя читателя к получению информации – из своего сознания, а начальной базой для этих и других возможностей является – освоение медитации. И он снова начал клацать по клавиатуре...

Попытки понять истинную природу воспринимаемой реальности, часто приводят к размышлениям о смысле. Думаю, не ошибусь в том, что большинство философских исследований этой темы приходят к заключению об отсутствии "конечного смысла". Если в целом – в человеческой жизни нет смысла, то какой смысл в излишне серьёзном отношении к чему-либо? Эмоционально напряжённая борьба, страдания, всё это бестолковая суета "вокруг субъективной, твёрдо занимаемой позиции, посреди объективно текучей реальности". А вот любить эту жизнь смысл есть, даже если она бессмысленна. Текущее состояние любви к

происходящим трансформациям, значительно облегчает и улучшает качество восприятия жизни, создавая иллюзию смысла в удовлетворённости настоящим моментом.

Наш мир – это энергоинформационное поле, развиваемое и передающееся «в восприятиях». Да, основные формы и свойства уже сформированы, но это "поле" – постоянно трансформируется. Существующие "информационные структуры", сами по себе – нейтральны, и для персонального восприятия – находятся в "эмоциональной суперпозиции", то есть: любое что-либо для человека становится таким – каким это воспринимается. Поэтому, для стабильного пребывания в покое или желаемых состояниях, важны навыки регулировки восприятия, или практики, освобождающие сознание от оценочного восприятия. Их следствиями будут: стабильное пребывание в состояниях любви или покоя, и – осознание единства, которое приводит к спокойному или позитивному реагированию на происходящее. Самый короткий путь к такой реализации – это медитативные практики.

Существуют разные виды медитации, но основная цель одна – это приостановка мыслительного монолога. Для большинства людей очень непривычно восприятие без постоянно звучащей в голове – трактовки или анализа происходящего. Поэтому многие начинающие или интересующиеся часто спрашивают: «А не вредно ли это?» За последние несколько десятилетий была проведена масса научных исследований на тему влияния медитации на чело-

века. Практически все приходят к тому, что влияние медитации – исключительно позитивное, причём в различных сферах, будь то эмоциональный, физический или энергетические аспекты. Часто возникает вопрос: «Не снижаются ли умственные показатели или реакция от занятий медитацией?» Как ни странно, но практики приостановки мыслительной деятельности – способствуют повышению качества возникающих идей и решений, а также усиливают творческие вдохновения. Что касается реакции, то она значительно увеличивается из-за снижения напряжённости в состоянии. Профессиональные воины всех времён практиковали вхождение в состояния безмыслия. Такое практиковалось не только в восточных, но и в некоторых западных воинских традициях. Это снижает скованность и стресс, повышает реакцию и рациональность тактических решений во время боестолкновения. В современной подготовке профессионального бойца медитативным практикам уделяется очень большое значение.

Медитативные практики можно разделить на пассивные – сидячие или лежащие, и на активные – во время прогулки или иной деятельности. Я бы отнёс в отдельную группу глубокие медитации, когда практикующий осознанно снижает частоту физических и психических параметров. Эта тема заслуживает отдельного рассмотрения, уже после освоения навыка остановки мыслительного монолога.

Давайте рассмотрим несколько достаточно простых

способов остановки мыслительного монолога. Возможно, какой-нибудь метод сработает сразу, а что-то потребует некоторого усердия. В любом случае, если практиковать, постепенно "паузы безмыслия" будут возникать чаще, и станет увеличиваться их продолжительность. Сознанию нужно некоторое время для того, чтобы привыкнуть к возможности восприятия – без «умственных комментариев».

Способы остановки "мыслительного монолога":

1) Можно представить с закрытыми глазами простой предмет, точку, любую форму, или просто на что-либо смотреть. Сосредоточить всё внимание только на выбранном объекте и, при этом, запретить себе мысленно это описывать. То есть: ничего не формулировать о наблюдаемом предмете, и не представлять способы его применения.

2) Этот вариант остановки мыслительного монолога не создаёт "включение тишины в голове", но он очень хорошо подходит для начинающих, так как позволяет поверить в возможность восприятия и действий – без мыслей. Суть метода в "глушении мыслительного канала". Все могут воспроизводить монотонное звучание "звука – м-м-м-м...", пока хватает воздуха в лёгких. Задача упражнения в том, чтобы не прерывая воспроизводить монотонное м-м-м – в уме, ни на вдохе, ни между циклами дыхания. Пока внимание направлено на монотонность "звучащего в голове – м-м-м", диапазон на котором возникают мысли – занят. Это упражнение позволяет сознанию привыкнуть к восприятию

– без мысленного анализирования происходящего и своего состояния, и после этого другие способы остановки мыслительного монолога будут легче осваиваться.

3) Наблюдая текущие мысли, можно поставить задачу – найти в голове место их возникновения. Обычно, при попытке прислушаться и определить "расположение источника" возникающих мыслей – слова в голове затихают.

4) Можно представить, что слов не существует, то есть, размышлять о чём-либо – просто нечем. И, соблюдая такую условную позицию – продолжать воспринимать окружающий мир. Так же можно применять этот способ и в пассивных медитациях.

5) Можно озадачить ум – стремлением исследовать и проанализировать тишину в голове. Ту тишину, которая всегда есть в паузах между мыслями, или в промежутках между звучащих в голове слов. Ум склонен выполнять задачи и, чтобы прислушаться к тихим промежуткам – начнёт затихать. При первых осознанных возникновениях тишины в голове, "он", конечно, сразу начнёт как-либо рассуждать на эту тему, и тут же будет понимать – что возникающие мысли прерывают возможность полноценного исследования. Через несколько таких попыток, запуск анализирующих тишину мыслей станет постепенно откладываться на большее время, и начнёт формироваться привычка к умственной тишине.

6) Есть ещё один очень интересный, хоть и недостаточ-

но быстрый способ. Он постепенно раскрывает "механизмы ума", формирует навык остановки мыслительного монолога, и способствует значительному повышению качества возникающих мыслей и идей.

Это – практика "наблюдения тем своих мыслей". Вы как можно чаще внимаете свои текущие размышления – как "сторонний наблюдатель", но при этом не цепляетесь вниманием за сейчас звучащую мысль, чтобы не отвлечься на мысленное развитие конкретно этой идеи. Вы, как бы поверхностно наблюдаете общую тематику размышлений – игнорируя вниманием конкретные детали. Задача: наблюдать процесс мышления, но не вникать в содержание, дабы не спровоцировать "вовлечение в сам процесс".

Такая практика постепенно приведёт к уменьшению и прекращению "крутящихся по кругу" – одних и тех же мыслей. Их просто станет не интересно думать – так как они уже неоднократно наблюдались.

Далее, значительно уменьшится количество негативных мыслей, привычно возникающих при восприятии "раздражающих тем". Так как осознанное наблюдение подобного реагирования, создаёт стойкое понимание обязательного следствия, а именно – пребывания в негативных состояниях.

И всё чаще и на дольше, при наблюдении звучащих тем, в голове будут возникать "тихие промежутки" между "словесными потоками". Во время остановок мыслительного монолога – надо продолжать наблюдать, но теперь наблю-

дать – тишину.

Этот способ требует некоторого времени для формирования привычки, но оно того стоит.

7) Так же, для остановки мыслительного монолога, можно представить себя каким-нибудь внешним сознанием, находящимся немного выше головы или в сердце (кому как удобно), и слышащим возникающие в голове мысли. Но при этом, "условный слушатель" – как будто не владеет наречием – на котором звучат ваши размышления и, соответственно, ничего не может понимать. Во время "такой прослушки" – в голове возникает тишина.

8) Или можно просто продолжать внимать текущий момент – как постоянно предшествующий возникновению следующей мысли.

В качестве активной медитации, например, во время прогулки или сидячего созерцания, можно заменить привычное состояние "я воспринимаю", на "восприятие – без меня", без мыслей о себе, без внимания к своим ощущениям, как будто происходящее восприятие – это "наблюдение из – никого". Эдакий "процесс наблюдающего отсутствия", при котором "отсутствие" – выступает в роли наблюдающего. В итоге: остаётся только – наблюдение.

Такое восприятие естественным образом останавливает "умственные соотношения себя со всем". Такая отмена относительности "идеи я" – с происходящей реальностью, сразу освобождает от всех напряжений. Для этого – ничего не

надо делать, просто перестать поддерживать вниманием такие воспринимаемые в себе процессы, как – ощущения тела и текущие мысли, оставив внимание на самом наблюдении, как бы растворяясь во всем воспринимаемом.

Если не получается, можно представить: оболочку или сферу вокруг своего тела, внутри которой – ничего нет и – ничего не происходит, и "вынести все ощущения" за пределы этой условной границы. То есть: внутри "своей области" – "зона полного безвнимания", в которой только "безвосприятие". Тогда ощущение "я" – как субъекта, как бы растворяется до состояния "я во всём", и привычная эгоцентрированность постепенно трансформируется во "всё есть – одна любовь, – одно сознание...". Откуда, спрашивается, возьмётся любовь, если нет меня? Всё просто: когда нет "того" – с кем всё может так или иначе соотноситься, тогда, "необусловленное отдельностью себя" – сознание, воспринимает всё с естественной и свободной любовью.

Со временем сознание привыкнет к более свободному состоянию восприятия, и для пребывания в таком медитативном состоянии больше не потребуются необходимости в воображении каких-либо условностей.

Стоит добавить, что остановку мыслительного монолога – можно сравнить с открыванием двери в сознание. Если условно представить персонально воспринимаемое сознание – пузырьком, то такое свойство сознания – как ум, предназначенный для адаптации и взаимодействия, можно срав-

нить с оболочкой "пузыря сознания". Так вот, во время остановки мыслей, ум перестаёт ограничивать – имеющейся информацией, и наш условный "пузырь сознания" – освобождается от ограничивающей его информационной оболочки, – преимущественно состоящей из имеющихся стереотипов и программ.

В итоге не важно зачем вам освоение медитации – для того, чтобы достичь гармонии с собой и миром, для того, чтобы заглянуть за воспринимаемые пределы текущей реальности, или для того, чтобы эффективно влиять на объективную реальность, – навык остановки мыслительного монолога значительно поспособствует реализации целей.

Глава 7.

*Свободным состоянием любви-
смакуются моменты времени.*

Несмотря на то, что на улице была достаточно сильная метель, Яна пришла – жизнерадостно улыбаясь. Николай, чмокнув дочку в румяную щёку и стряхивая с её шапки снег, спросил

– Что, много пятёрок получила?

– Нет, сегодня ни одной оценки. Но я сделала, как ты мне вчера сказал, разуваясь сказала Яна.

Он вспомнил про свою рекомендацию, чувствовать любовь по дороге домой.

– И что, неужели в такую погоду у тебя получилось?

– Сначала, я шла щурясь и слегка согнувшись от ветра со снегом, но потом в кармане завибрировал телефон, подумала кто-то звонит, а там – напоминание "про любовь". Я зашла в помещение почты, как ты сказал – вспомнила маму и тебя, как вы любите меня, стала чувствовать – как я вас люблю и радость от того – как хорошо мы живём... Потом, как ты и говорил – перестала обращать внимание на причины, и сосредоточилась на самом ощущении любви. В общем, побыла на почте минут пять, и с этим настроением дальше пошла домой. Это так здорово – когда чувствуешь любовь, даже пе-

рестала замечать непогоду, ощущения – очень приятные.

– Вот в этом и волшебство состояния любви – оно, ничего не меняя – всё делает лучше. И чем больше ты будешь чувствовать любви – тем лучше будет жизнь. Разница между счастливыми и несчастными людьми в том, что у расстроенных – всегда что-то или кто-то виноват: правительство, люди, климат, сам и так далее, а счастливым – не нужна причина для счастья. Налить тебе горячего чаю?

– Да, спасибо, – сказала она довольным голосом, и пошла переодеваться в свою комнату.

За чаепитием Яна рассказала, что учительница Башкирского языка раздраженно отчитала её за отсутствия словаря, и добавила:

– Как ты мне вчера посоветовал, я попробовала не импортировать её плохое настроение, но мне всё равно стало немного неприятно.

– То есть тебе хорошо, когда к тебе относятся хорошо и плохо, когда проявляют негатив?

Откусывая печенье, Яна согласно закивала.

– Доченька, но ты же понимаешь, что в таком случае, твоё состояние зависит не от тебя? Да, если кто-то относится к тебе прекрасно – это хорошо, но не потому, что тебе это льстит, а от того, что приятно, когда собеседник находится в позитивном настроении. А если кто-либо относится к тебе негативно, то пока ты не настроилась на его состояние, это плохо – только для него, просто от того, что он при этом не чувству-

ет себя хорошо. Для чего я акцентирую твоё внимание на таком, можно сказать – банальном понимании? Даже не осознавая "единства всех нас – за пределами персонального восприятия", а используя честное, хоть и несколько эгоистичное желание – независимо пребывать в приятных состояниях, можно научиться относиться хорошо – ко всем. Когда к тебе будут относиться плохо, ты легко сможешь чувствовать к ним – хорошее, так как ощущаешь себя при этом лучше, чем если бы ты отреагировала негативно. "Внешний негатив" может выступать дополнительным символом сознанию – для пребывания в желаемых состояниях. Если ты будешь понимать это и с помощью медитативных практик научишься контролировать мысли, то: "перейдёшь на уровень", когда восприятие напряжений и страданий "других персонажей" – уже не только не вовлекает в негативные переживания, а наоборот – начнёт улучшать настроение. Даже когда пребываешь в покое, и просто "случайно считаешь" напряжение в прохожем, это становится напоминанием для "включения" позитивного состояния. Со временем это начнёт происходить как бы "автоматически" и иногда, из приличия, придётся сдерживать внешнее проявление "включившегося хорошего настроения" – в виде расплывающейся улыбки. Такую забавность от людской напряженности включает не эго, а отсутствие в сознании концепций о неправильности чего либо, и согласие с правом каждого человека – пребывать в желаемых состояниях, даже если они не позитивные.

– И всё же, мне кажется неправильным чувствовать себя хорошо, когда кто-то страдает.

– Это было бы неправильно, если бы ты чувствовала себя хорошо от того – что другим плохо, так как это форма борьбы, и она обязательно компенсируется эмоциональным откатом в противоположное состояние. Улучшение твоего состояния возникнет от напоминания себе чувствовать себя лучше, а вовсе не из-за разницы в эмоциональном фоне с теми – кто напряжен. Есть такое понятие – как свобода воли, которое определяет направление персональных стремлений и выбор переживаемых состояний. Почему, если тебе хочется пребывать в счастливом состоянии, этому должны мешать страдания других, тем более что в большинстве случаев – люди сами предпочитают чувствовать и развивать унылые состояния. Что либо, мучает только тех – кто от этого страдает. Некоторые "закоренелые пессимисты" даже восхищаются – настойчивой ориентировкой своего внимания только к негативным темам, и искренней поддержкой этих тем – соответствующими эмоциями. Конечно приятней, когда счастливы все, но не вмешиваясь в исправление состояний других людей – ты уважаешь их право по-своему проживать свою жизнь...

Подлив чаю дочери и себе, Николай продолжил:

– Вообще, всё что раздражает в других, всё подобное есть в нашем сознании, мы "автоматически включаем" негативную реакцию – на несоответствующие ожиданиям поведе-

ние или события. Большинство негативных в эмоциональном плане реакций – это поведенческие программы. Они заимствованы из культуры своей социальной среды, как, якобы, "защитный элемент". Начиная с детства, нас учат серьёзно на многое реагировать, и это развивается в привычку, формируя устойчивый условный рефлекс к преимущественно – серьёзному восприятию чего-либо... Негативное состояние – это не вирус и не подселившаяся энерго-сущность, просто срабатывает реакция на "внешние" несоответствия "внутреннему содержанию". Поэтому очень полезно осознание того, что твои неприятные реагирования это именно – твоё следствие, а не чужое несоответствие твоим понятиям о правильности. Вообще всё произошедшее – всегда правильно. И не потому, что это как-то согласуется с какими-либо закономерностями, а просто потому, что так – уже есть, и любые иные представления – это просто мысли или пустые надежды на якобы возможно другое – сейчас. Лучше всего влиять на реальность – изменением своего отношения к происходящему, например, прекращением негативного отношения, а ещё лучше – любовью, это самое доступное и эффективное волшебство. Такой способ может высвободить достаточное количество энергии для осознанного творения в персональной реальности, так как не возникает противоречий со свободой воли остальных персонажей воспринимаемой реальности.

Чтобы быть свободным от чего-либо, надо уметь не ду-

мать об этом, поэтому медитативные практики очень способствуют эмоциональной стабильности. Также, хорошо помогает "эмоциональная диета", в плане, "вкушаю только то – что нравится", то есть – осознанное пребывание в желаемых состояниях. А "внешние влияния", раздражающие или выводящие из радости – можно воспринимать с благодарностью – как полезную нагрузку для формирования стабильности своего позитивного настроения или покоя. Попробовав так реагировать на людей и обстоятельства, начинаешь ощущать удовлетворение от свободы выбора своего состояния. При таком настрое, негативное отношение, направленное конкретно на тебя, но не получающее ответного усиливающего резонанса – быстрее сходит на нет. Хотя случается, что люди склонные к "энергетическому вампиризму", могут попробовать – задействовать "тяжелую артиллерию" в виде истерики. Если продолжать пребывать в спокойном или весёлом состоянии, то это придаст забавности текущей ситуации. А для "раздражителя", это чревато последующим "энергетическим спадом", что через несколько подобных попыток выработает в нем или в ней, новый условный рефлекс – «не обращаться к тебе с попытками эмоционально расшатать».

Глава 8.

Сев в очередной раз писать книгу, Николай захотел записать мысли о таком понятии, как эго, и о том, что оно, как "основа переживаний состояний я" – является основным стимулом для любого рода действий и стремлений. И стал печатать:

Глава – «Играя в эгоиста».

Зачем их жалеть, если они – сами страдают?

Если тебе, рано или поздно, после смерти – станет всё равно: что и как было, кто что думал или думает о тебе, то какой смысл об этом беспокоиться – сейчас? Тебя всегда – потенциально нет, и этого не избежать, тогда: зачем напрягаться – создавая и поддерживая репутацию, или соответствовать чему-либо – "за счёт пребывания в не желаемых состояниях"?

Мы стремимся развиваться только для того, чтобы чувствовать себя лучше. Усилия прикладываются, чтобы облегчить или улучшить сейчас или хотя бы в перспективе: состояние – тела, характеристики личности, или даже будущее – души. Кстати, о душе: чем же привлекательно пробуждение сознания, о котором говорится в этой книге... Привлекательно – стабильно лёгким состоянием восприятия, "управляемо балансируемым" в диапазоне от покоя до

эйфории. Эти состояния прекрасно сочетаются с осознанием отсутствия реального переживающего – в текущей игре сознания. И несмотря на то, что вся реальность происходит – только в сознании, воспринимается происходящее посредством чувствующего себя – персонажа текущей игры. Поэтому получается, что переживаемые состояния и создают смысл персонального восприятия, а осознание отсутствия себя – реального, трансформирует серьёзное восприятие жизни – в развлечение посредством переживания "игры в персонажа". Всё, абсолютно всё мотивируется стремлением к какому-либо состоянию. Сознание персонажа – пробуждённого от иллюзии, находится "одной ногой" здесь – во времени и пространстве, а "другой ногой" – нигде, в – вечности. "Безличностное восприятие вечности", это как "бесконечная пауза свободного состояния любви", пауза не в смысле остановки или прекращения, а пауза, как монотонная и статичная фиксация – "апофеоза свободного от всего состояния". Состояние свободы от всего, как бы зафиксировалось – чтобы не проходить с течением времени, оно ни с кем не происходит, оно просто – есть...

Вернёмся к теме – достижению какого состояния способствует пробуждение сознания. Вспомните, как перед самым наступлением оргазма, возникает момент осознания его неминуемости. Это ещё не сам оргазм, но это уже период – когда пропустить или предотвратить его уже невозможно. В этот миг, в сознании происходит отпускание всех

стремлений, так как самая желаемая в текущем времени реализация – уже неминуема, и прямо сейчас – больше нет необходимости в приложении каких-либо усилий. Так вот, сознание персонажа", стоящего одной ногой в вечности", большую часть своего времени пребывает в подобном "моменте неминуемости оргазма" – которого уже не ждёшь. Это условное сравнение состояний и оно не связано с привычными оргазмами во время секса, хотя они, после освобождения от ограниченности своим эго – происходят "качественно ярче". Состояние пробуждённости сознания, о котором идёт речь, изменяет структуру текущего восприятия – превращая всё в свободную от конечной цели – игру... Это как "нахождение в процессе реализации – уже происходящей прекрасной перспективы". Такое состояние – не ментальная надежда или самообман, это реализация свободы от эго – без борьбы с эго. При этом, всё всегда происходит правильно, и не потому – что могут быть варианты лучше или хуже, а потому – что иного в сейчас нет, а всё что есть – не имеет серьёзного значения – когда внимаешь "будучи одной ногой в вечности".

Николай понял, что пишет уже не об эго, а о свободе от эго и решил, что ещё вернётся к этой теме.

Далее, он решил сменить занятие – почитал новости в интернете, потом "зашел" в социальную сеть, ответить на сообщения и выложить очередной отрывок из своей будущей книги.

Минут через сорок вошла Яна, достала из холодильника шоколадку, отломил кусочек и спросила отца:

– Пап, я тут подумала, если люди – это боги, значит в Библии написана неправда?

– Людям свойственно понимать написанное или сказанное по-своему. Поэтому совсем не верно воспринимать буквально – написанное очень давно, – представителями другой культуры, – да ещё много раз переписанное и переведённое. Вот, например, что ты думаешь – про яблоко, которое бог запретил людям кушать?

– Ну... – что люди нарушили правило, которое нельзя было нарушать. А как понимаешь ты? – чувствуя некий подвох в этом вопросе, быстро спросила она.

– Запретный плод в райском саду – это подарок людям от бога, то есть подарок от свободного сознания – ограниченным, чтобы они могли позволить себе стать свободными... Позволение себе переживания новых состояний, тех, что за пределами текущих условий или возможностей, это открытие для себя – свободы воли. Преодоление текущей ограниченности – это процесс освобождения, а осознание своей свободы – самая лучшая реализация, которую каждый может себе позволить, или – не позволяет. Разумеется, некоторые люди воспримут такое по-своему, возможно даже подумают, что речь идёт о нарушении законов морали или уголовного кодекса просто потому, что многие в своей реальности испытывают ограничения именно на этих уровнях. Здесь

нужно понимать некую тонкость: "вкусение запретного плода" – это не борьба с некими внешними ограничениями, это позволение себе – самостоятельно определять свою реальность, не возлагая на кого-либо другого ответственности за происходящее. Мы соблюдаем столько ненужных условностей и стереотипов, не понимая, что соблюдение большинства из них – только ограничивает возможности сознания. Например – те или иные приметы, в которые верят и соблюдают многие люди. Да, они часто "работают – подтверждая свою верность", но ведь суть "механизма их эффективности" – это программа в сознании, проецирующая соответствующую реализацию после восприятия – определённого символа. Осознание того, что собственное сознание имеет преимущественное влияние на формирование воспринимаемой реальности – освобождает от необходимости соответствовать ненужным условностям. Тогда на действия и состояния человека – перестают влиять: фазы Луны, чёрные кошки, содержание ночных сновидений, и многие другие условности... Кроме примет, бессмысленных ограничений много и – в наших "узких пониманиях правильности", которые часто мотивируют на бессмысленные противостояния, и – во многих "социальных ритуалах", угнетающих простоту и лёгкость при взаимодействии людей, и – в обязанности соответствия утратившим смысл культурным традициям, и ещё в различных аспектах нашей жизни... Но напомним ещё раз о важной тонкости: состояние свободы – это

не процесс борьбы с ограничениями, это – перенастройка на удовлетворённое состояние "безусилия". Не путай с бессилием, "безусилие" – это свобода от необходимости иметь или применять силу, как – "высокая степень лёгкости состояния". Ограниченность сознания часто выражается – напряженностью, сомнениями, сопротивлением, страхами, страданиями. Состояние свободы нельзя обрести – соответствием неким внешним условиям, оно формируется и развивается – изнутри. Человек может достигнуть достаточно стабильной удовлетворённости при более целостном восприятии природы воспринимаемого – себя и якобы внешнего мира. Многие не осознают ограниченность привычного персонального восприятия и довольствуются имитацией понимания умом, или "оправдываются" идеями неправильности того – понимание чего не удалось имитировать. Любое сознание, может начать воспринимать глубже или шире привычного восприятия, что может привести к иным переживаниям реальности. И персональное виденье, и целостное восприятие, как варианты мировоззрения, оба правильны – сами по себе, но при "первом сценарии" правильной воспринимается преимущественно – своя позиция, которую приходится отстаивать, а при "реализации второго" – правильным становится всё, и бороться – не с чем.

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.