



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Майкл Сингер

Душа освобожденная

Путешествие за пределы себя



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя. Майкл Сингер
Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56815493

Краткое содержание книги: «Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя». Майкл Сингер: МИФ (Мани, Иванов и Фербер);

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Майкла Сингера «Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Духовный гуру Майкл Сингер в книге «Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя» исследует наше сознание. Даже когда мы счастливы, наш внутренний голос сомневается, высказывает опасения, учит жить. Он мешает наслаждаться жизнью, потому что не дает воспринимать реальность объективно. Внутренний голос оценивает события, а сознание

создает модель мира, в которой мы могли бы чувствовать себя комфортно. Как отделить голос нашей саморефлексии от нашего истинного я? Почему мы так боимся менять жизнь? Как освободиться от негативных мыслей? Эта книга – бестселлер номер один по версии New York Times. Она представляет собой собрание лекций по философии йоги, я-концепции, смыслу жизни и теории разума. Идеи Сингера привлекли внимание Опры Уинфри, и она пригласила автора на свое ток-шоу.

Зачем читать

- Убедиться, что счастье не зависит от внешних обстоятельств и других людей.
- Перестать переживать по пустякам и идентифицировать себя со своими эмоциями и мыслями.
- Избавиться от страха через принятие отрицательных эмоций, событий и мыслей.

Об авторе

Майкл Сингер – в прошлом программист, основатель центра медитации, духовный гуру, автор бестселлеров. В 1975 году основал Храм Вселенной для людей, принадлежащих к любой религии, ради обретения внутреннего мира. Создатель компьютерной программы «Медицинский менеджер», которая впервые позволила врачам оцифровывать записи. Эта программа – достояние культуры, она заархивирована в Смитсоновском институте. Оставался главным разработчиком программного обеспечения WebMD Practice Services до 2005 года.

Содержание

Введение	6
1. Пробуждение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: «Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя». Майкл Сингер

Оригинальное название:

The Untethered Soul. The Journey Beyond Yourself

Автор:

Michael A. Singer

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма

AllMediaLaw

www.allmedialaw.ru

Введение

«Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя» – это книга, разрушающая обыденные представления о том, как надо жить. Автор убежден, что все беды современного человека возникают из-за неумения заставить замолчать внутренний голос, который призывает бояться, сомневаться, переживать по пустякам и копить неразрешенные проблемы прошлого. На самом деле все проблемы существуют исключительно в нашем сознании, из-за того, что мы боимся встретиться с неприятными событиями лицом к лицу.

Автор размышляет о том, что все мы ненадолго приходим в этот мир и являемся лишь маленькими песчинками на небольшом шарике под названием Земля в бескрайней Вселенной. Так стоит ли тратить бесценное время, стараясь соответствовать социальным стандартам и беспокоясь о том, как угодить начальнику, что скажет сосед о вашей новой машине и пригласит ли вас приятель на вечеринку?

М. Сингер дает простые ответы на вопросы, волнующие всех современных людей: кто я и в чем мое предназначение? Стоит ли бояться смерти? Возможно ли чувствовать себя счастливым постоянно? Как справиться со страхом, ревностью, завистью, обидой? Как жить без стресса? Он не призывает читателей стать адептами того или иного религиозного направления, а, напротив, утверждает, что все религии

едины в вопросах жизни и смерти, души и тела, добра и зла. Нужно просто открыть свое сердце и разум для жизни, а не прятаться от негативного опыта, стереотипов и иллюзий.

Данная книга – путеводитель по сознанию и подсознанию: вы можете обрести себя настоящего и стать свободным.

1. Пробуждение

1.1. Внутренний голос

Слышите ли вы внутренний голос? Конечно, да.

Вы едете на машине, мотор ревет, ветер шумит, вы чувствуете себя беззаботно и радостно, и вдруг: «Разве я не должен был позвонить Фреду? Должен. Неужели я забыл? Он, наверное, в ярости. Он больше не будет иметь со мной дело! Может быть, остановиться и позвонить ему прямо сейчас? Или не стоит? Возможно, позвонив сейчас, я сделаю только хуже...»

Внутренний голос никогда не молчит, он мешает спать, портит настроение, лишает уверенности. Единственный способ избавиться от него, это понять, **что этот голос – не вы**. Постарайтесь максимально отдалиться от внутреннего диалога и понаблюдать за ним. Если вам удастся оставаться беспристрастным наблюдателем, вы обнаружите, что то, о чем говорит голос, не имеет смысла; это пустая трата времени и энергии. Большинство событий происходят вне зависимости от наших желаний и мыслей. Размышлять о том, что мы хотим, чтобы что-то случилось или не случилось в будущем – это все равно что всерьез думать о том, хотим мы или нет,

чтобы завтра взошло солнце или не пошел дождь. Наши мысли и эмоции не в силах оказать влияние на внешний мир, они действуют только на нас, заставляя нас чувствовать себя хорошо или плохо относительно того, что происходило, происходит и будет происходить:

Если вы сердитесь на кого-то, внутренний голос многократно ругает этого человека, а в реальности вы либо его больше не встретите, либо при встрече ничего ему не скажете, либо скажете что-то другое. Пора перестать обдумывать, что будет, потому что все равно вы не можете этого предугадать, и от вас это не зависит. Так вы лишь культивируете свою злость и вгоняете себя в состояние стресса.

Ваш внутренний рост зависит от того, что вы осознаете: для того **чтобы достичь умиротворенного состояния, надо перестать постоянно думать о себе, отождествляя себя с мыслями и эмоциями.**

Например, вы испытываете ревность. Станьте бесстрастным наблюдателем этого чувства и задумайтесь над тем, кто видит вашу ревность. Тот факт, что вы ее видите, означает, что она – это не вы. Вы – свидетель или субъект, а ревность – то, что вы видите, то есть объект. Просто признайте это чувство, не пытайтесь что-то делать с ним и не растворяйтесь в нем.

Источником проблем является не сама жизнь, а то, что вы

о ней думаете. Даже если вас ничего не беспокоит в данный момент, голос не умолкает:

«Ой, собачка. Кажется, это лабрадор. Или нет? А там кошка, которая очень похожа на кошку, которая жила у моей бабушки. А то дерево такое высокое, наверное, метров пять...»

Голос описывает мир вокруг, чтобы вы чувствовали себя комфортно. Дерево – не просто дерево, оно имеет к вам отношение после того, как голос его описал. Оно интегрировалось в ваше сознание, став частью вашего опыта. Таким образом, в сознании формируется образ мира.

Попробуйте какое-то время посмотреть на мир, не описывая и не оценивая его. Вы удивитесь, насколько сильно он отличается от мира, придуманного вами.

1.2. Станьте своим «соседом»

Наблюдая за своими мыслями и чувствами, вы увидите личность со слабыми и сильными сторонами. Станьте своим «соседом».

Проведите целый день, наблюдая за «соседом». Вы обнаружите, что этот странный тип комментирует все, что происходит. Даже принимая душ, он болтает без умолку. Вы читаете интересную книгу, а этот зануда бубнит: «Ты выключил свет внизу? Лучше проверить. Почему не сейчас? Ты только

*представь, какой счет ты получишь в конце месяца!»
Потом «сосед» мешает спокойно смотреть телевизор,
комментируя все, что видит. Затем он вдруг пускается
в рассуждения о том, что было бы, если бы вы что-то
сделали или не сделали. Он каждую минуту учит вас
жизни, высказывает свое мнение и тут же его меняет.
А теперь представьте, что это не ваш внутренний
голос, а просто другой человек. Стали бы вы иметь
дело с подобным невротиком?*

Осознайте, что этот болтун внутри вас создает проблемы: сейчас одну, через час другую. На самом деле, он сам – огромная проблема, потому что мешает вам адекватно воспринимать себя, других людей и происходящие события, он говорит вам, что делать и чего бояться, решает что хорошо, а что плохо, критикует, оценивает. **Признайте, что ваша жизнь – кошмар, потому что кто-то, живущий внутри вас, все драматизирует. Только так вы сможете освободиться.**

1.3. Самоидентификация

Махариши считал, что **ответить на вопрос «Кто я?»** намного сложнее, чем читать духовные книги, учить мантры и посещать святые места.

Если вас спросят, кто вы, что вы ответите?

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.