

18+

# ЖИЗНЬ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ

Фёдор Пустотный

Пробуждение - есть свобода



# Фёдор Пустотный

## Жизнь в настоящем моменте

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55732665](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55732665)*

*ISBN 9785449894182*

### Аннотация

В этой книге рассказывается жизнь до различных духовных практик, как он узнал о пробуждении-просветлении, как дошёл до пробуждения, а также сама практика, практика и ещё раз практика. Все могут осознать себя истинными и перестать отождествлять себя с телом и начать жить в настоящем моменте, и быть осознанными и счастливым.

# **Жизнь в настоящем моменте**

## **Фёдор Пустотный**

**Благодарности:**

Фёдор Фёдоров

© Фёдор Пустотный, 2020

ISBN 978-5-4498-9418-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Жизнь в настоящем моменте.**

**Пробуждение – есть свобода.**

**Предисловие.**

Меня зовут Фёдор Фёдоров, я пробудился, узнал себя истинного (стал счастливым) за 4 месяца, при помощи практик собранных из различных источников и построенных под себя.

Теперь я живу постоянно счастливым, в настоящем моменте и прибываю в осознанности постоянно.

Эти практики подойдут всем, без исключения, они не сложны, а даже интересны и увлекательны.

В этой книге рассказывается моя жизнь до различных духовных практик, как я узнал о пробуждении-просветлении, как дошёл до пробуждения, а так- же сама практика, практика и ещё раз практика.

Всё могут осознать себя истинными и перестать отождествлять себя с телом и начать жить в настоящем моменте и быть осознанными и счастливым.

Желаю вам прийти к самому себе.

## **Жизнь до духовного пути.**

Жил как все, родился (никто не рождался, об этом позже), ходил в садик, в школу.

Ещё в садике я был шалуном, любил подшучивать, в школе я вообще не любил учиться, больше времени посвящал спорту.

Чем только не занимался, тхеквондо, карате до, танцами, кикбоксингом, боксом – по времени, самый долгий процесс был – около 5 лет, потом забросил.

Вообще, мне быстро надоедало всё, поэтому и умею куча всего, по немного. Вот после школы, да и в школе, ах да, у меня в школе, когда учился, были и мысли суицидальные, не раз, как почти у всех учеников.

После школы, началась мучительная жизнь (УМА), я

не знал, что я хотел от жизни, кем стать, да у меня были кое-какие актерские данные, очень любил сериал «Друзья», всегда хотел сниматься.

Но штука такая, что не было 100% тяги, быстро всё надоедало. После школы я отучился на моряка, да, на курсах, но после практики, что-то я передумал идти в море, полетел работать в Англию.

Проработал там полгода, потом месяца 3 в Ирландии, потом снова в Англии месяца 3 и вернулся домой.

Решил сходить в море, так и проходил около 11 лет в море, но опять же, я ходил ради денег, я не был счастлив внутри. Приходил с моря, половину денег спускал на открытие бизнеса, гулянки, клубы, практически, каждый приход с рейса, я тратил на открытие бизнеса и гулянки.

И как вы думаете, что из этого получилось?

Да, именно, снова быстро надоедало, либо просто медленно шло всё, были конечно сдвиги, но всё нужно попробовать.

В промежутках, между морями, я занимался спортом, пил алкоголь, ходил по клубам, что-то только не делал и как ранее говорил, пробовал различные бизнес проекты открывать.

Но, я только недавно понял, что я был на процентов 10% осознанным, если бы не был, я бы, наверное, уже спился, пил бы дальше и гудел бы.

Как вы заметили, я даже ходя в море, искал своё предназначение, чем заниматься, хоть и зарабатывал неплохо.

Кем я только не пробовал работать, аниматором, покерным игроком, на валютном рынке, интернет предпринимателем, дизайнером, фотомоделью, в массовках кино и т. д.

Но в один прекрасный вечер, ещё тогда в море ходил я, может даже перед последним рейсом, на помню точно.

Вот в один вечер, был какой-то праздник, я напился и попал в потасовку, на утро проснулся со сломанной челюстью в двух местах.

И наступило начало различных эзотерических и духовных практик, а точнее духовный путь.

## **Какими духовными и эзотерическими практиками занимался.**

Да, тут ум бегал мой по кругу и не только. Как я и говорил, стоя перед зеркалом со сломанной челюстью, сказал себе, рву отношения со своими якобы друзьями и начинаю развиваться духовно.

Знаете, это шло изнутри, это не объяснить, шёл какой-то позыв, крик души (так обычно говорит человек в уме). Приехав домой после операции, я начал копошиться в Ютубе, тут попался мне известный Ведический доктор лектор Олег Торсунов.

Возможно, слышали его, но и сейчас нравится, но не смотрю его, ушёл в другую степь потом, тогда он меня вдохновил идти по этому пути.

Начал его смотреть, применять всё что он говорил в своих лекциях, знаете, стало легче жить.

Потом ещё начал практиковать пранаяму йогу, так серьезно, вставал с утра, делал пранаяму полтора часа, помогало, но быстро сдался я.

Потом начал ещё заниматься выходом из тела, да, возможно вы слышали Михаил Радуга, во это по его методике выходил из тела.

Раз 20 выходил, был на луне, собакой, котом, летал, что только не делал в тонком теле, опять же, это так же игры ума.

Потом пробовал прямым методом выйти в астрал, то есть перед ночным сном, пыхтел, пыхтел, так и не вышел.

У того куплю курс по выходу, у того, вообще спустил деньги я, результат не получил, забыл про это.

Потом Иисусова молитву читал по чёткам, чёток не было, читал по пальцам, каждый вечер по раз 40. Знаете, когда читал, то в сердце становилось тепло очень, а на кончике языка сладко становилось, после таких чтений, становилось легко, благостно и радостно.

Да, правильно вы подумали, так тоже можно прийти к пробуждению, но долгий путь будет, тем более что, 40 раз это очень мало, надо за раз, не помню сколько, но раз 500—1000 точно, чтобы ум успокоится успел, и вы вошли в тишину.

Трансерфингом занимался, наверняка слышали Зеланда, знаете работает, но опять же, для этого энергия нужна.

После пробуждения, энергии много, Трансерфинг будет работать хорошо, опять же, желаний нет после пробуждения, только истинные.

После этого всего, стало гораздо легче жить, но не всё так просто, всё это, гнев, обида и т.д., осталось, можно сказать это помогло на процентов 10%, не более, ум оказался сильнее на данный момент.

Я начал уставать от ума хаотичного, от вспыльчивости своей, да и не понимал, почему так волнами жизнь идёт, всё бесить начало. И тут я узнал о просветлении – пробуждении.

## **Как узнал о просветлении и пробуждении**

Вот пришли мы к тому, как я узнал о просветлении. Не помню точно в какой день, год или век, шутка, но был я тогда на Ютуб.

Сижу значит, кручу Ютуб и тут попалась картинка, там на ней Артур Сита и название просветление и т.д., не помню точно что.

Посмотрел я, он говорил там, смотрите расфокусированным взглядом, будьте осознанными во всех своих действиях.

Конечно же, я давай это пробовать, сразу скажу, что осознанным быть в своих действиях, движениях, не надо, долго не протянете.

А вот, расфокусированным взглядом, можно и посмотреть, и практиковать, но долго тоже не сможете.

Но, я получил два опыта, первый – когда я стоял на балконе, полчаса стоял и смотрел расфокусированным взглядом на дерево, в тот день тогда ещё играла музыка на аттракционах.

Стою я, тут на тебе, всё расширилось, я был вне тела и в теле, я был всем пространством и телом одновременно, а музыка, шумы, были с эхом, при этом я был как бы сверху и нет, сложно объяснить, но тогда я понял, что я не тело. Такой же опыт был, когда шёл по дороге, но было чуть по-другому, тело шло, а я как истинный на месте стоял, был всем.

Сразу вам скажу, не цепляетесь за опыты, не ждите их снова, не думайте о них, они только будут тормозить вас.

Ну так вот, смотрел я сатанги, практиковал я этот расфокусированный взгляд, тут в рекомендациях заметил другие сатсанги, других мастеров.

Смотрел Лизу Акашу, Дениса Дзен, втянуло меня, но в один прекрасный день, увидел видео фестиваль, там были собраны всякие пробуждённые, в том числе Акаша и Дзен.

Смотрю, смотрю и тут вышел Тулукут, был такой мастер, но он умер, так говорят люди в уме в основном, в нашем случае оставил тело.

Он меня очень зацепил, рассказал вскользь правда практики некоторые, между строк прочитал я, записал себе.

Я сел за стол, начал собирать техники от разных масте-

ров, в интернет ещё поискал, в итоге я собрал свою методику, по которой буду практиковать.

Получились довольно простые практики, но постараться надо поработать, чтобы закрепилось и шло потом на автомате, до самого пробуждения.

Вот я практиковал, практиковал, потихоньку начало восприятие меняться, сначала чётко начал видеть деревья, потом объём появился всего, зданий и т.д., потом насыщенность красок, постепенно, постепенно, постепенно увеличивались паузы между мыслями, потом и вовсе их мало стало.

Начала природа восприниматься, деревья, трава, птицы, букашки, животные, как родные, смотрел, как будто всё это я и не я, так сладостно, по родному было.

Были различные спецэффекты, опыты, но в один прекрасный день, меня, то есть тело, как будто в тепло-жаркий костюм одели, голова начала гореть, сердцебиение, немного было страшно.

Чуть утихомирилось, но, как личность я понимал, что это тело, в тоже время всё личностное исчезло, все эмоции, чувства, улетучилось, осталась тишина и пустота.

Кто-то чем-то недоволен был, не помню точно, а я стою, мне всё равно, я тотальная тишина и покой, так хорошо.

Это продлилось, я лёг с этим состоянием спать, утром проснулся, всё ушло, стал снова личностью со страданиями, но объёмность, краски остались, но восприятие практически вернулось в восприятие личностное.

Довольно поздно узнал, что это было самадхи,

Вообще эти названия, они лишние, было и было, описывать не стоит, они так, для ориентира.

И спустя, наверное, месяц, произошёл тот же самый опыт, но чуть сильнее, он как оказалась окончательный.

Почему окончательный, я наблюдал, прошло 2 дня, всё так же, думаю ну ладно, прошла неделя, немного в шоке, истинный я, но эмоций таких больше нет, тотальная тишина.

Прошло 3 недели, 1 месяц, 2 месяца, тут я понял, проснулся я, вот с тех пор тотальная тишина, пустота, эмоции, чувства в нейтральном состоянии, мысли, где том, восприятие как в игре, яркость, цвета и так далее.

По сей день, я не могу ответить на вопрос (кто я), потому что, не знаю (кто я).

С каждым днём, всё глубже и глубже, раскрываешься всё шире и шире, тотальная тишина, спокойствие и радость.

## **Что такое пробуждение, просветление и настоящий момент**

И так начнём с того, что пробуждение, просветление и настоящий момент, не было бы этих слов, мы бы истинные просто жили.

Но, так они есть, то и описать можно понятно, так, чтобы любому человеку было понятно.

**Пробуждение** – это есть свобода, избавление от страданий порождающий умом, узнавание себя истинного.

**Просветление** – это полное обнуление личности, смерть эго, перезагрузка скажем так, рождение истинного и слияние со всем. После просветления, уже 100% нет эго – личности, есть только ты истинный слившийся со всем.

**Настоящий момент** – это тотально здесь, без прошлого, без будущего, только в настоящем.

В настоящем моменте нет страданий, готовите кушать, готовите кушать в настоящем моменте, без прошлого и будущего (не думаете о прошлом и будущем).

Вообще Настоящий момент, Пробуждение, просветление, это мы есть и не есть, мы ничто и что, мы тишина и не тишина, мы есть и нет, мы пространство и нет, мы сознание и нет, душа и нет, всё это слова.

Так или иначе, описание не даст тех красок, тех ощущений, что бывают на практике, да и у всех они, будут разные, жизнь после всех этих опытов, через уста, будет произносить разные слова.

Поэтому стремитесь к этому, без фанатизма, привязанности и ожиданий.

## **Почему люди не счастливы?**

Если вы читаете в уме, то вы будете спорить, да как же, я

счастлив, ты несешь полную ересь.

Если читать уже более-менее приближённым к пробуждению, то нет.

Так почему люди не счастливы, потому что люди живут в уме.

Посчитайте, сколько за день вы были счастливы и сколько были не счастливы.

Ага, сложно, потому что не счастливы были 99 процентов, сейчас все разьясню.

Купили вы йогурт, съели вы, в тот момент пока вы ели, вы были счастливы, закончили есть, упал йогурт на пол, вы начали ворчать, да как так, что за и на это ушло 5 минут.

Таких негативных для ума событий уйма, а счастливых, сосчитать по пальцам.

Желания, желания, желания – постоянные желания, съели йогурт, захотелось что-то ещё сделать, сделали, ещё, ещё, потом Хопа, следующее желание не реализовалось, вы впали в разочарование и психоз.

Ум нами манипулирует, мы марионетки ума, ум продиктовал что нам делать, мы делаем, мысль пришла, мы зацепились за не нашу мысль и начали страдать.

Так же с чувствами, эмоциями, люди не осознанны, они спят, за счёт ума двигается тело, навешивает вам маски, шаблоны, стереотипы, а мы ведёмся.

Люди убегают от самих себя, от истинных, стремятся к богатству, убегают жить в другие страны, работают на 3 рабо-

тах, рожают детей, создают семьи и так далее – всё потому что, не счастливы, уму скучно просто быть, быть тишиной и покоем.

Почему люди, у них появился маленький малыш, потом он вырос, родителям стало скучно (уму) не счастливы больше, делают ещё одного ребенка, чтобы прочувствовать момент счастья.

**Итог** – Люди не счастливы, так как живут, думая постоянно о прошлом и будущем, настоящего момента вообще нет, а все потому что (цепляются не за их мысли, чувства, эмоции) всё это втягивает вас в будущее и прошлое, упуская настоящее и осознанность во всём.

Будут люди в осознанности и в настоящем, будут все счастливы.

Слово счастье – относится только к уму (личности), после пробуждения слово счастье отсутствует, так как вы просто есть.

**Чем отличается пробуждённый от обычного человека в уме.**

Обычный в уме человек, независимо богатый или бедный – Он не осознан, всё время где-то в прошлом или будущем витает, настоящий момент для него Ад.

Пробуждённый (не человек) – Он тотально всегда в насто-

ящем моменте, осознан и имеет внутри постоянную тишину и покой (он и есть это).

Вообще, все пробуждённые, просветлённые Будды, только большинство 99 процентов людей об этом забыли.

## **Что меняется после пробуждения**

Вы, наверное, ожидаете такой ответ, что меняется личность, нет и ещё раз нет.

Вы просыпаетесь как душа, от этого сна (иллюзии), тоже самое что и когда в детском саду дети спят и один посреди ночи проснулся чтобы сходить в туалет.

Только вы, истинный просыпаетесь и перестаёте играть в эти игры ума.

# 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.