

Дмитрий Гаун



**Из ниоткуда  
в никогда...**

16+

# Дмитрий Гаун

## Из ниоткуда в никогда...

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65981425](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65981425)*

*SelfPub; 2023*

*ISBN 978-5-532-95379-6*

### **Аннотация**

«Из ниоткуда в никогда...», написана для постигающих природу – сознания и реальности. В ней описаны способы перенастройки восприятия, позволяющие не только улучшить качество текущей жизни, но и самостоятельно достичь «осознания сознания».

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1	5
Глава 2	8
Глава 3	12
Глава 4	15
Глава 5	18
Глава 6	21
Глава 7	24
Глава 8	28
Глава 9	31
Глава 10	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Дмитрий Гаун

## Из ниоткуда в никогда...

### Предисловие

Это книжка о сознании, для тех – кто не хочет ограничиваться пределами понимания, или для тех, кто – просто хочет жить лучше и легче. Так же, данное издание будет полезно – "постигающим Дзен", и любителям "прикладной философии".

Особая благодарность Пеганову В.Н. – за поддержку писательской деятельности.

Искренне прошу прощения у читателей – тяжело воспринимающих ошибки и несоответствия, – за «мою орфографическую самобытность». Надеюсь, вы сможете найти в этой книге – способы настройки позитивного отношения к несовершенному миру.

# Глава 1

## Прими данность, и жизнь как будто сама улучшится.

Данность, это то – что уже случилось, включая то – что происходит прямо сейчас. Возможно возникнет вопрос – "Для чего я пытаюсь повысить статус этого элементарного термина – в своём мировоззрении?", поясню далее.

Допустим – разбилась моя любимая чашка. Как на подобное – реагируют в такой ситуации большинство людей? Разумеется – "включением" эмоционально негативной реакции, – как в мысленном, так и в чувственном аспектах своего восприятия. Но, разбитая чашка – это данность, данность – которую уже нельзя изменить. И ещё одно – но: осознав бессмысленность страданий – я могу изменить свою реакцию на текущую данность, что сразу же приведёт к более комфортному восприятию времени своей жизни. Возможно, кому-то хочется переживать неприятные состояния и напряжения, мне же – больше нравится пребывать в лёгких и позитивных настроениях, и поэтому, совершенно нет никакого смысла – ощущать дискомфорт, от переживания которого – ничего не исправится.

После интеллектуального принятия "данной правильности", сознание, иногда начинает вспоминать "такую фило-

софскую позицию" – при возникновении негативных реакций на что либо, и – осознанно перенастраивается на спокойные или позитивные состояния. Это сразу – значительно облегчает восприятие текущей жизни, и после некоторого времени такой практики, вырабатывается почти естественная привычка – реагировать позитивно на то – чего негативной реакцией уже не исправить. То есть – почти на всё...

Но это ещё не все плюсы "принятия данности". Помимо улучшения "чувственного качества" – уже в настоящем времени, развивающиеся ситуации и события – начинают трансформироваться в направлении соответствия текущему настроению, то есть – тоже улучшаются. Несмотря на то, что "внешняя позитивность" формируется – как бы сама, это является – следствием преобладания позитивных состояний в персональном восприятии. При преобладании негативных аспектов в жизни, отслеживается подобная причинно-следственная связь. Если жизнь и люди – кажутся несправедливыми к Вам, просто понаблюдайте за собой и другими "несчастливчиками", – насколько много мы реагируем "непозитивно", не замечая этого – в связи с "привычной нормальностью" таких состояний.

Кстати: так как будущее – всегда происходит только в настоящем, то любое развитие событий – тоже данность. Например – опаздываете Вы на важную встречу, и не важно по каким причинам, важно осознание того, что Вы прибудете только тогда – когда прибудете, или, возможно даже вооб-

ще не придёте. На первый взгляд, это – банальная тавтология. Но если бы, "не доехавшие" из-за совершенных ошибок – нервно торопившиеся водители, – придерживались бы такой данности, то естественное отсутствие эмоционального напряжения – возможно не усугубило бы событийную действительность. И даже если их трагический опыт – уже данность, то возможность улучшения своего состояния – всё равно остаётся весомым аргументом для применения "философии данности".

И тут назревает второе – кстати: те, кто ещё переживают по поводу своих или чужих ошибок – совершенных в прошлом, разве вы не понимаете, что это уже не изменить?

Эмоции, являются – следствием разума, и принятие такого аспекта текущего бытия как – данность, способствует значительному снижению объёма негативных переживаний в текущей жизни.

P.S.: Данность, не принимается – усилием, принятие данности, это – безуильное позволение всему быть таким, какое оно уже есть.

## Глава 2

# Время, оргазм, вечность, это всё – одно...

Соответствуя порядку в названии главы, начнём со времени. Помните – знаменитую, восхищающую, и при этом – почти никому непонятную фразу Альберта Эйнштейна: *различие между прошлым, настоящим и будущим представляет собой не что иное, как упорную, упрямую иллюзию.*

Попробую дать своё субъективное пояснение. Любое будущее событие, ни как – не отделено от настоящего момента. И не потому, что их объединяет непрерывная причинно-следственная трансформация, а потому, что будущего – фактически ещё не существует, причём этот факт – практически единственный в этой реальности, который можно назвать перманентным. Будущее, это всегда просто – идея или представление, которое всегда происходит – только прямо сейчас, и поэтому, оно никак не отделено от настоящего момента.

Про прошлое – та же история, когда оно было – непосредственным переживанием, оно было – настоящим, и, не перестало быть таковым – впоследствии, так вспоминание, тоже всегда происходит – только в настоящем.

Наше восприятие, происходит посредством соотноси-

тельного колебания внимания между – "объёмом, ощущаемым как персональное состояние", и между – объектами и событиями за пределами этой области. То или иное изменение "во вне" – провоцирует ту или иную реакцию или трансформацию в персональном состоянии. Это поддерживает или провоцирует естественный интерес к переживанию текущих или последующих состояний. Любое сознание – ограниченное формой и условиями, стремиться познать нечто большее – относительно текущего. Сейчас не буду подробно отвлекаться на такой пример "постижения большего" – как "пробуждение сознания" путём перенастройки параметров восприятия, и рассмотрим – более близкий каждому опыт.

Эйфорический катарсис или хотя бы – оргазм, думаю знакомы очень многим. Такие переживания, по своей сути – кульминационное состояние реализации постижения иного состояния. Нет, я сейчас не о ощущении кайфа – как о состоянии, значительно относительно нашему привычному – напряженному ритму существования. Подумайте, что может быть "максимально иным" для "персонального состояния сознания"? Конечно же – состояние небытия. И, в самом "пиковом переживании оргазма", все стремления сознания – привычно ограниченного ментальными представлениями о себе и остальной реальности, на мгновение – приостанавливаются. В связи с тем, что "в миг апофеоза удовлетворённости", "обычно напряженное неудовлетворёнными стрем-

лениями – это" – настолько расслабляется, что в какой-то момент, внимание "теряет мотивацию" и перестаёт что-либо искать или сравнивать. И в этот миг, "процесс восприятия – на мгновение ловит свою паузу". Вот почему, оргазм иногда называют – "маленькая смерть", потому что в момент возникновения "состояния свободы от себя", "временный персонаж" – иногда успеваешь прикоснуться к вечности.

Вечность, это – не бесконечное течение времени, вечность, это ничем и никем – неизмеримый миг, в котором на сто процентов – отсутствует восприятие. "То" – что преобладает над всем временем бытия, всего лишь – отсутствие процесса осознания – в ничем не проявленном сознании, как "сон никого – без сновидений", а бытие, это "взаимодействующие в настоящем времени – сновидения непроявленного сознания" – о существовании себя и остальных. То есть, рождение и смерть, это по сути – "одна и та же дверь", только "при входе" – восприятие постепенно настраивается на эту реальность – формируя самосознание, а "при выходе", возможны как – постепенное "затухание активности сознания", так и – мгновенное.

Восприятие жизни, это процесс "трансформации из ноля в единицу, и обратно" – создающий иллюзию времени и пространства. Поэтому, время – не отделимо от вечности, так как течение времени происходит – в вечности (то есть – нигде).

Все наши – "Я", это "временные ограниченности – внутри

одной вечной свободы", прямо сейчас осознающие – реальностью, иллюзию существования отдельных себя. И кстати, ранее упоминавшееся "пробуждение сознания", это – опыт осознанного достижения "состояния свободы от ограниченного – я". Полноценное переживание такого осознания тленности всего временного, превращает происходящую только в этом моменте – воспринимаемую реальность, в прекрасное чудо для никого.

Большинство "отдельных Я", думают – что правильно знают, как всё устроено, но почему то, их "правильное знание" не приносит значительного облегчения, и они продолжают – "правильно терпеть" несправедливости этой реальности, или – напряженно бороться, трансформируя мир в сторону соответствия своим пониманиям. Хорошо их понимаю, так как и сам когда то, считал тех – кто хоть и живут легче, но воспринимают реальность иначе, – "неправильно понимающими или дурачками".

## Глава 3

# Чакры, вера, и прочее – на дороге к сознанию, в пути – которого нет.

Пытаясь постичь природу реальности, люди внимательнее изучают её закономерности, по которым всё происходит. В результате тщательных поисков, некоторые из ищущих находят противоречия – казалось бы незыблемым закономерностям. Да, эти "исключения", всего лишь – "единичные голоса в многомиллиардном хоре проецирования реальности". Но всё же – они есть, и некоторые искатели начинают задаются вопросами – "почему если кто-то может, не могу – я?", и – "что именно творит эту реальность?".

Постепенно, всё больше, ум ищущего склоняется к пониманию роли сознания – во влиянии на объективную реальность. Далее, ищущий пытается постичь природу сознания, и – приходит к самоисследованию. Его(её) восприятие, постепенно перенастраивается на более тонкие – относительно материального – вибрационные диапазоны.

Приближаясь вниманием к источнику своего восприятия, ищущие – часто отвлекаются на восприятие тонко энергетических проекций сознания, которые могут иметь – религиозную, энергетическую, и прочие тематики, к которым так или иначе склонно мировоззрение ищущего.

Эти новые впечатления, отзываются восхитительными или реже ужасными – переживаниями, в зависимости от преимущественного диапазона состояния – ищущего (любовь, страхи). Такие – видения, чувствования и эмоции, создают эффект – реальности того – что проецируется, и конечно же, остальная объективная реальность – обязательно подтверждает правильность нового мировоззрения.

Такое отвлечение на пути постижения своей природы, условно, можно сравнить с путешествием к морю на автомобиле. Едете Вы на море, и по пути встречается – восхитительное озеро. И на этом этапе, возникают три основных варианта развития событий...

Первый: Вы останавливаетесь, восхищаетесь, ощущаете ту или иную эффективность, забываете про море и остаётесь. Искренне вовлѣвшись в игру типа: "вера в высшие или потусторонние силы", "чакры, кундалини", и прочее...

Второй: Вы обладаете информацией, что возможно этот этап – тоже такая же проекция сознания, как и "очевидный всем – материальный уровень", но, хотите – приостановиться, насладиться, и по мере удовлетворения любопытства – продолжить путь в основном направлении.

Кстати: продолжение пути, вовсе не является отказом от конкретной понравившейся "тонкоиллюзорной игры", например – "игры в целителя". Если, стремление к данной тематике – сохранится после "осознания сознания", то можно

будет к этому вернуться даже после осознания иллюзией – себя и всего остального. Пока ещё есть "переживание персонажа – осознающего посредством своей формы", можно наслаждаться процессом восприятия – в любой роли, и качество такой осознанной игры – только повысится.

И третий вариант: Вы, заметив "по пути на море – интересное и прекрасное озеро", осознавая – что "не это является целью маршрута", игнорируя "побочные достопримечательности" – переводите внимание на реализацию основного направления. То есть, продолжаете постигать – не проекцию, а – "проектор".

Чтобы – не блуждать по пути к освобождению(пробуждению) сознания, главное – исключить из ума идею – "существования правильного пути". Такого не существует, причина у каждого из нас – одна, и это – "ничего – в прямом смысле этого слова". Искомое "абсолютное ничего" – "находится перед самым началом восприятия", как – приостановившаяся активность внимания, когда уже ничего не надо искать, так как – "всё – уже, и прямо сейчас...".

Иными словами: чтобы реализоваться(достичь), достаточно приостановить процесс реализации(достижения), и состоянием – "вспомнить вечно реализованное состояние сознания". Приведу ещё одно сравнение: приостановив поиски на ментальном уровне, ты сразу переходишь в состояние – "найдено" ...

## Глава 4

# Простейший способ приостановки мыслей (медитация).

Под термином медитация, я подразумеваю осознанную приостановку мысленного монолога. Несмотря на простоту предлагаемого метода, это очень эффективный способ достижения умственного покоя.

Небольшая подготовка перед началом: представьте монотонное звучание какой-нибудь буквы, например – «У». То есть, расслабленно и без какой-либо концентрации, как бы слушаете в уме монотонное – у-у-у-у... Несмотря на то, что такое представление протяженного звука – как бы «забывает ментальный диапазон», что несколько мешает формироваться мыслям, это ещё – не достижение умственного покоя. Представление монотонного звука буквы, нужно нам для формирования такого направления внимания.

А теперь переходим к самой практике: в русском алфавите есть такие буквы как – «мягкий знак», и – «твёрдый знак», и они – не имеют самостоятельного звучания. Так вот, для остановки мыслей, прямо сейчас – ПОСЛУШАЙТЕ КАК ЗВУЧИТ БУКВА – «Ь», и или слушайте звучание буквы –

«Ъ», – кому какое больше нравится.

Уточню: совсем не обязательно представлять изображение буквы, но если кому-то так удобнее – то пожалуйста. Нужен именно – процесс слушания звука – которого не существует. Во время такой попытки услышать несуществующий звук, на это направляется – всё ментальное внимание, которого не остаётся на – воспроизведение умственных комментариев, и... – мысли затихают.

Возможное думание о том – как может звучать этот знак, сразу исчерпывает себя – отсутствием вариантов. Но предварительная настройка на считывание в "ментально-звуковом" диапазоне, – поддерживает внимание на пребывании – в слушании происходящей "умственной тишины".

Итак, пробуем: прямо сейчас послушайте как звучит буква – «Ъ». Слушаете возникшую тишину?... Если да, то тогда я вас поздравляю, теперь можно не тратить годы на освоение медитации.

Осталось только – не забыть о новом навыке, и привыкнуть к возможности пребывать в медитативном состоянии. Для этого, первое время нужно – почаще «слушать мягкий или твёрдый знак», нарисуйте его на руке или на стикерах – которые будут постоянно перед глазами, и слушайте сразу – как вспомните или заметите. Через некоторое время практи-

ки «слушания звучания буквы мягкий знак», сознание привыкнет к нормальности пребывания в медитативном состоянии, и для приостановки мыслей достаточно будет только – возникновения стремления внимать умственную тишину.

P.S.: Для адаптации данного способа к другим языкам, в которых отсутствуют буквы – не имеющие самостоятельного звучания, можно использовать какой либо знак, например – вопросительный. Просто слушайте знак вопроса – не сопровождаемый вопросом.

# Глава 5

## В этой реальности, нет ничего точного.

Очевидно для всех, что в этой реальности – всё изменяется и завершается. И мы часто верим, что все именно такое – каким воспринимается, и почти не задумываемся откуда происходит "этот процесс реальности", так как в сознании, уже есть кем-то ранее придуманный ответ на этот вопрос, например – теория большого взрыва или "дяденька на небесах".

Даже такая "точная тема" как – математика, всегда начинается с чего то – что принимается на веру. Возьмите любой пример или уравнение, они начинаются из условно взятых цифр и букв – формирующих какое либо соотношение, и мало кто задумывается о том – как возникли эти цифры и значения? Возможно, их начальное существование в данном примере – ничем не обоснованная формальность, необходимая для возможности течения текущего процесса осознания? И поэтому, все математически правильные результаты цифровых и информационных соотношений, имеют смысл только – как логически правильное продолжение изначальной условности. Очевидная "причинно-следственная верность" – на текущем этапе, часто отвлекает от – из-

начальной иллюзорности происходящей реальности.

На первый взгляд такое может показаться бредом, так как: мы почти всегда верим в текущее понимание – формируемое умом. Примерно, как воспринимаем материю – реальностью, откровенно игнорируя логику – отсутствия физических причин для начального возникновения и существования чего-либо. Или, как верим в "физическую реальность – того себя" в иллюзии, которую тоже переживаем – как объективную действительность, например – в сновидениях.

Мы можем считать, что один плюс один – совершенно верно равняется двум, но при этом, не можем быть объективно уверены в реальности существования единиц из которых сложили уже "несомненную двойку". Да и в точности самих единиц нельзя ставить точку, с большой долей вероятности, наука придёт к тому что их целостность и одинаковость – не имеет постоянной величины, и поэтому нет смысла надеяться на постоянство результатов их сложения или иных взаимодействий.

Да, математика это "самый минималистичный язык" – описывающий "временную информационно-чувственную трансформацию потока сознания", происходящую – от нуля до бесконечности, то есть – обратно до нуля. Этот процесс – субъективно реален в текущем моменте, и абсолютно ничтожен – за пределами времени его восприятия, так как любой осознаваемый процесс – завершается тем же, с чего и возник – "тотальной статикой сознания", не имеющей никакого

представления – абсолютно обо всём...

В принципе, любую точную оценку можно считать – априори ошибочной, так как всё существующее непрерывно трансформируется, – и "в рамках собственной структуры", и – относительно позиции или состояния "внешнего свидетеля". Поэтому, любая фиксация правильности, обязательно перестанет соответствовать – "неминуемо устареваемой оценке".

И даже правильность концепции о том – что всё непостоянно, перестаёт соответствовать правильности, в связи с последующим распространением на неё – этой же концепции. Может показаться, что это заумная тавтология, но нет, это обычная – квантовая неопределённость, или говоря более простым языком: *в иллюзорной реальности, нет ничего точного.*

Возможно, у кого то напрашивается разумный вопрос – "и что теперь с этой неопределённостью делать?", ответ прост: "да что хотите, просто это ещё одна веская причина – эмоционально не напрягаться, и жить ощущая удовольствие – прямо сейчас, то есть только тогда – когда и происходит жизнь".

# Глава 6

## Повествование о простоте «просветления», стилизованное под притчу.

К одному отшельнику, о котором «ходила слава мудреца», пришел мужчина.

– Зачем ты здесь, спросил мудрец?

– Я хочу достичь просветления. – уверенно ответил гость.

– Хорошо, иди и выбей эту фразу на стене вон той горы, при этом стараясь понять смысл каждого слова. А потом возвращайся.

Через несколько дней, мужчина вернулся, и сказал – Я выбил в камне эти слова – но просветление не наступило.

– А что такое просветление? – спросил мудрец.

– Это что-то вроде «светового озарения сознания» – после которого всё знаешь.

– Понимаю, возможно тебя ввел в заблуждение корень «свет» в слове – просветление. Что по-твоему означает «свет» в слове просветление?

Через несколько минут осмысливания, ученик ответил – Думаю в данном контексте, под «светом» – подразумевается рождение энергии сознания, что-то вроде вспышки оза-

рения.

Мудрец улыбнулся, и сказал – Очень хорошо. Вот что тебе нужно сделать: иди снова к той скале, и выбей на ней слово «просветление», – пытаясь ещё глубже понять его смысл. Но выбивай – большими буквами, что бы это заняло не меньше – нескольких дней, и возвращайся – когда завершишь.

Когда ученик вернулся, мудрец спросил – Что такое просветление?

– Мне кажется в этом слове очень важна приставка – «про», которая означает – «до», то есть то – что предваряло свет...

– А что было до того – что предваряло свет? – снова задал вопрос учитель.

– Не знаю, наверно – темнота? – вопросительно ответил ученик.

– И как ты планируешь выяснить? – уже улыбаясь продолжал спрашивать мудрец.

Улыбнувшись в ответ, мужчина ответил – пойду выбивать в камне фразу «Не знаю, наверно – темнота?».

Несмотря на то, что работы было – не меньше чем на несколько дней, ученик пришел уже на следующий день.

– Я выбил только – «не знаю», и не понимая – как понять это выражение, ум сам по себе остановился, я присел на камень, и ничего не думая – как будто ощутил «состоя-

ние незнания». Это был момент короткого освобождения от всего, в том числе и от необходимости продолжать выбивать фразу.

– Ну, так что по-твоему предваряет свет? – поинтересовался учитель.

– «Свет», вернее – энергию сознания, предваряет – состояние покоя сознания. И именно в постижении состояния – покоя предваряющего всё, – осознаётся «ПРОсветление», короткий контакт с которым, переживанием "вспышки состояния свободы от всего" – подтвердил верность данного направления к свободе сознания. Спасибо учитель, за Вашу помощь в достаточно быстром исчерпывании – возможностей понимания, что раскрывает возможности осознания.

– Если бы все люди знали, что – состояние постигает шире понимания... но, как мудро выразил Ницше – «Каждому – своё...».

# **Глава 7**

## **Христос, казнённый – непониманием, продолжающий жить – любовью.**

Религии, часто развиваются в настолько разросшееся и усложнённое понимание истины, что на таком пути к осознанию сути, верующие часто застревают в процессе понимания – «толкований к предыдущим толкованиям»...

Когда христианину, понятен смысл слов Христа – «я и отец – ОДНО», то для "постижения бога", ему остаётся – только перестать всё делить субъективным умом, и постичь эти слова – состоянием.

Если и возможно усложнение понимания этих слов Иисуса, то только делением на – буквальную и двусмысленную интерпретации, конечная суть которых – всё равно остаётся одна.

При буквальной интерпретации: последователям Иисуса, больше нет смысла верить умом в «отдельного бога», так как «он», прямо сейчас воспринимает происходящий мир – посредством твоего собственного текущего переживания. То есть: твоё переживание – это одно из множества переживаний бога.

Если же, понимать эти слова метафорично, то: сын(следствие) и отец(причина), – нечто одно неделимое. Осознавая такую истину – максимально, то есть на уровне «пространства – времени», будущие и прошлые события – становятся целостными, что возможно только в двух случаях.

Первое, это: все будущие и прошлые события – уже свершились, и так как персональное восприятие сразу всех событий невозможно, текущий момент бытия – считается постепенно согласно своему развитию – только в настоящем времени – сразу множеством отдельных восприятий.

Либо: время существует – только в настоящем, и является следствием возникновения активностей – в одном абсолютном состоянии сознания, которые проявляются множеством параллельных самостоятельно происходящих восприятий – проекций переживания «себя и не себя», которые – непредсказуемо плетут текущий момент бытия.

Но, для функционирования первого варианта – необходим некий информационный носитель в виде условного «облака памяти», и отдельный творец – этого механизма и сценария, что несколько противоречит изначально озвучиваемой – концепции единства.

Второй вариант, имеет один единственный минус – его сложно понять, но, при желании – возможно осознать. Так как большинство людей формируют мировоззрение – посредством понимания, и концепция «моментально происходящего времени» – кажется им противоречащей привычной

– «линейной схеме». Но, если внимательнее отнестись к пониманию «одномоментности времени», то – никаких противоречий: представление прошлых моментов – проецируется сознанием всегда в настоящем, предположения той или иной перспективы – тоже происходят в настоящем, и настоящее – это текущее проецирование трансформации информации и состояний – из прошлого опыта в настоящие события, как постепенная реализация будущего – сценарии которого часто обусловлены «предыдущей инерцией». То есть: одномоментность существования времени, не отменяет те причинно-следственные связи, которые приняты сознанием – как закономерности формирующие текущую реальность. Всё – примерно как во сне: если например, в сознании присутствует информация об опасности – подкреплённая состояниями страха, то сознание проецирует – соответствующие события и переживания.

Так как наша общая реальность проецируется множеством восприятий, в большинстве – не осознающих природу реальности, словно в сновидении – которое искренне воспринимается реальностью, то, такие сознания как – Иисус, – упрощающие все сложности противоречий – до осознания единства состоянием любви, – понимаются большинством – как неправильно трактующие реальность, и, иногда – публично осуждаются.

Итак, если последователь Христа – начинает осознавать посредством состояния – «единство творений и творца»,

то Его заповедь – «возлюби ближнего своего» – становится естественно переживаемой в настоящем моменте. Такая реализация, освобождает от необходимости соответствовать правилам организаций – оказывающих посреднические услуги между человеком и богом. Иисус, проповедовал – любовь и прощение, и если в уставе той или иной религии присутствует хоть какая-либо форма наказания за – то или иное несоответствие, то «такая контора», вряд ли может именоваться – «христианской». Но, как и учил Христос – смиримся с существующими противоречиями, и искренне возлюбим всё таким – какое оно есть.

## Глава 8

# Как очень быстро сформировать желаемые привычки.

Очень быстрой выработке новой привычки, способствуют практики – позитивного подкрепления желаемой реакции, и негативного подтверждения – опыта не желаемой реакции.

Допустим, мы хотим выработать привычку – легко или радостно воспринимать что-либо, и прибывать преимущественно в хороших состояниях.

В качестве позитивного поощрения себя – может быть лежащий в кармане пакетик с мелкими конфетками, или другими мелкими вкусняшками – если не любите сладкого.

В качестве усиления фиксации сознанием – «ошибочности совершенной не желаемой реакции», можно использовать канцелярскую резинку одетую на запястье, оттягивая и отпуская которую – происходит перепрограммирование – посредством осознанного переживания несколько неприятного последствия. Если резинки нет или её применение неудобно, то можно слегка прикусить язык или губу, или несильно себя ущипнуть. Суть не в «болезненной силе наказания», а в более внимательном осознании негативности нежелательного реагирования.

Итак: мы положили в карман – например пакетик с вкус-

ными драже, или – насыпали их в вазочку на столе, и – живём своей обычной жизнью. Уже одно присутствие вкусняшек, становится хорошим напоминанием для более осознанного внимания к своему состоянию. И наличие резинки на запястье, тоже служит дополнительным напоминанием – пребывать в желаемом состоянии.

Приготовления выполнены, теперь – почаще внимаем своё состояние... Взгрустнули, или заметили – как мысленно ворчим о чём то, или – боремся с чем либо, сразу – слегка шлёпнули резинкой по запястью, или – легонько прикусили язык, и осознав неверность реакции – меняете настроение.

Обратили внимание на то – как вам сейчас хорошо, или, отреагировали на негатив – позитивным отношением и состоянием, – сразу поздравьте себя – наслаждением вкусняшкой.

Разумеется, позитивная и негативная стимуляция – нужны только на начальном этапе формирования привычки. В дальнейшем, новый способ реагирования – станет естественно радующим, так как соответствует желаемому сценарию.

Такая, достаточно простая практика, помогает в разы быстрее вырабатывать желаемые способности, и избавляться от не желаемых привычек. Уже через пару – тройку дней, Вы заметите – что значительно больше пребываете в хороших состояниях, и как следствие уменьшения количества напряжений – появится больше энергии.

Несмотря на то, что подобная технология очень схожа с

дрессурой животных, применение её для себя – это путь осознанной трансформации. Так или иначе, но сознание чаще реагирует – согласно «предустановленным программам», которые можно самостоятельно корректировать или заменять, например, как в вышеописанном примере – перепрограммирования пессимиста в оптимиста.

## Глава 9

# Как легко достичь, и стабильно пребывать в состоянии дзен.

Непостижимый и радикальный Дзен. Его сложно отделить от иных духовных практик, цель которых постижение природы всего – посредством осознанного снижения хаотичной активности ума, с последующей перенастройкой восприятия до "единичного состояния сознания", или даже до "вспоминания нулевого(абсолютного) состояния".

И термин Дзен, и учение Дзен, это не столько – отличие от других подобных путей, сколько одна из разновидностей "этнического оформления – одного и того же направления".

Вернёмся к непосредственно Дзен, очень распространено понимание того, что это – внутреннее состояние покоя, которое позволяет гармонично воспринимать – остальной беспокойный мир. Это почти так, но всё же есть одна тонкость: состояние Дзен, это состояние – реализованности, при котором, достигнута свобода от необходимости – поддерживать свой покой – в противовес внешней напряженности. Понимаете – основной нюанс: достигнутый внутренний покой, становится настолько самодостаточным, что – без какого либо намерения или усилия, естественным образом – заполняет весь объём внимания, и поэтому "внутренняя статика" –

как бы сама проецируется во всём воспринимаемом поле, будь то – физическая реальность, или – ментальные представления... Во всём, осознаётся одно – единственное состояние успокоенности, причем – без трансляции этого состояния из какого-либо центра.

Теперь от теоретической части – переходим поближе к практической. Состояние дзен, или говоря по-русски – "стабильно – гармоничное и удовлетворённое – течение восприятия", можно достичь посредством выполнения двух простейших условий.

Первое, это – приостановка мыслительной активности. То есть: Вы внимаете – стабильно протекающую мыслительную тишину. Есть много способов достижения успокоения ума, если пока не освоили, можете применить описанную в четвёртой главе – очень простую практику.

И второе: после достижения успокоения ментальной активности, нужно настроить восприятие так – чтобы оно не провоцировало оценок, или иные ментальные соотношения – между воспринимаемыми объектами и субъектами.

Для этого: "пребывайте в процессе слушания звучания мыслительной тишины" – сразу во всём текущем объеме восприятия, будь то – видимое, осязаемое, или представляемое пространство... Термин – процесс, используется в описании не столько потому – что это осуществляемое действие, сколько потому – что оно "само стабильно происходит параллельно текущему времени".

Те, у кого сразу не получается, – сначала стабилизируйте успокоение своего ума, и только затем – переходите к слушанию "звучания тишины", которая – монотонно происходит – сразу во всём объёме текущего восприятия... Небольшое уточнение: задачи услышать что либо – нет, есть задача – растворить внимание в "процессе слушания – звучания тишины".

Секрет успеха данной практики, заключен в – НЕприложении усилий. Исполняйте эту настройку – настолько легко, что с какого-то момента, уже – не Вы слушаете тишину, а она "сама звучит – сразу во всём"...

Должен предупредить: такое рассеивание внимания в объёме восприятия – за пределами ощущения своей формы, может привести к "растворению состояния персональной отдельности – во всём", и это станет – переживанием единства.

Так же, выполняя данную настройку во время глубокой пассивной медитации, можно нечаянно – достичь "состояния абсолютного незнания себя", и... – "пробудиться". После чего, Вы станете одним из просвещённых сознаний, или как говорят про таких в Японии – Мастер Дзен.

Несмотря на то, что некоторые дзен мастера, очень категорично запрещают внимать переживания – не только негативных, но и позитивных эмоциональных состояний, я бы всё равно порекомендовал: осуществлять описанную настройку восприятия – с ощущением некоторого естественного наслаждения от покоя – в "процессе звучания тишины". Это не

только способствует стабилизации "настройки на данное состояние", но и в целом – улучшает восприятие жизни. Как именно поступать, решать – Вам.

На этом, пора завершать данную тему, так как: чем больше понимания Дзен – в уме, тем меньше Дзена – в состоянии.

P.S.: Весь секрет – достижения пробуждения сознания от вовлеченности в ограничивающую иллюзию, – в простоте: для реализации не нужно что-то делать или знать, достаточно настроится всем вниманием – на одно единственное неизменное состояние, в котором – всё происходит.

Итак: просто, спокойно наслаждайтесь "звучанием одной тишины" – сразу во всём.

## **Глава 10**

# **Коан для вхождения и пребывания в состоянии Дзен.**

В некоторых Дзен буддийских традициях, для вхождения и пребывания в медитативном состоянии применяют «коаны». Коан, это выражение или повествование, ставящее ум в тупик, и смещающая настройки восприятия – от понимания к осознанию, посредством постижения – состоянием.

# 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.