

ПЕРЕВЕДЕНА НА 15 ЯЗЫКОВ • БОЛЕЕ 2 500 000 ПРОДАННЫХ КНИГ

Более 10 лет в ТОП-100 Amazon.com

# МИХАЭЛЬ ЗИНГЕР

## ТРЕНИНГ ОСВОБОЖДЕНИЯ ДУШИ

**#1**  
бестселлер  
«New York  
Times»

ОТ БЕЗЫСХОДНОСТИ  
К РАДОСТИ ОСМЫСЛЕННОЙ ЖИЗНИ

Жизнь. Счастье. Смысл



Жизнь. Счастье. Смысл

Михаэль Зингер

**Тренинг освобождения  
души. От безысходности к  
радости осмысленной жизни**

«Издательство АСТ»

2007

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Зингер М.**

Тренинг освобождения души. От безысходности к радости осмысленной жизни / М. Зингер — «Издательство АСТ», 2007 — (Жизнь. Счастье. Смысл)

ISBN 978-5-17-123134-7

В считанные недели после своего выхода в свет работа Михаэля Зингера стала самой обсуждаемой в разделе изданий по духовному развитию. Эта книга уже более десяти лет остается в списках мировых бестселлеров. Читательские отзывы – а их больше пяти тысяч (!) в крупнейшем интернет-магазине Amazon.com – полны благодарности автору за то, что он помог разобраться в главных вопросах, которые человечество задает себе на протяжении многих веков: Кто мы? Ради чего живем? Как стать счастливым? Как преодолеть горе и жизненные невзгоды? Как найти в себе силы подняться и идти дальше? Как сделать свою жизнь лучше? По силе воздействия эту книгу сравнивают с трудами Паоло Коэльо, Дипака Чопры, Экхарта Толле и Карлоса Кастанеды. Секрет ее успеха – в простых ответах на самые сложные вопросы!

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-17-123134-7

© Зингер М., 2007  
© Издательство АСТ, 2007

## Содержание

Благодарности	6
Отзывы читателей	7
Благодарности	9
Работа над собой. Преображение. Кто вы на самом деле?	10
Введение	11
Часть I	13
Глава 1	14
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Михаэль Зингер**

## **Тренинг освобождения души. От безысходности к радости осмысленной жизни**

*Права на перевод получены соглашением с издательством New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Книга выходила ранее под названием «Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя»*

© 2007 by Michael A. Singer and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Кочанова Т., перевод на русский язык, 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2020

## Благодарности

Шаг за шагом, с элегантною простотой и естественностью, Михаэль Зингер ведет читателя сквозь течение Джнаны – йоги интеллекта – к Источнику сознания. Внимательно читайте ее – и вам откроется нечто большее, чем проблеск Вечности.

*Дипак Чопра*

Книга является лучшим руководством по исцелению человеческой природы. Это – самое четкое и внятное послание о том, кто мы есть на самом деле и что представляет из себя наш мир.

*Джин Хьюстон, философ, психолог, автор книги «Жизнь как миф: страсть к возможностям»*

Книга открывает путь к обретению духовного сознания. Это одна из самых сильных книг, которую я прочитал. Михаэль Зингер словно берет вас за руку и осторожно ведет по пути духовного созревания.

*Абдул Азиз Саид, профессор исследований по проблемам мира и кафедры исламского мира в Американском Университете*

В своем простом и ясном, без всяких приукрашиваний, повествовании Михаэль Зингер раскрывает сущность всех великих духовных учений этого мира. Каждая глава его книги – это целая медитация, погружающая вас в глубины человеческой природы. Он развязывает узелки на веревках, связывающих вашу душу. Точность и простота данной работы – мера ее мастерства.

*Джеймс О'Дэа, президент института ноэтических наук (IONS)*

*раввин Залман Шахтер-Шалом, соавтор книги «Евреи: от возраста к мудрости»*

Михаэль Зингер открывает нам абсолютно новое измерение мысли. Книгу я читал не один раз, по несколько часов подряд. Это лучшее пособие для самоанализа и обязательное чтение для всех, кто хочет глубже понять себя и отыскать истину.

*Луи Чиаваччи старший, старший вице-президент Merrill Lynch*

Псалом 41:8 гласит: «Бездна бездну призывает». Эти слова – о том, что в любой человеческой душе живет тоска по Богу. Жажда, которую мы испытываем, не может быть утолена ничем иным, как божественной любовью. Я очень рекомендую эту книгу – она помогает утолить духовную жажду. Эта книга – отражение душ.

*Преп. Пол Виерши, настоятель монастыря Страстей Христовых и директор духовного центра Богоматери во Флориде*

## Отзывы читателей

### **Покупка этой книги была самым правильным поступком в моей жизни**

Я долго сомневался, стоит ли мне покупать эту книгу. Сегодня я перевернул ее последнюю страницу – и сказал сам себе, что покупка этой книги была самым правильным поступком в моей жизни. Как глубоко и мощно написано! Михаэль Зингер заставил меня задуматься том, на что я трачу свою жизнь. О том, что смерть – это великий учитель, но за свои уроки она слишком дорого берет. Не хватает времени, чтобы перечислить все те мысли, которые пришли мне в голову, когда я читал эту книгу. Эта книга изменила мою жизнь. Теперь я полон мира и радости. И если вами владеют сомнения – последуйте моему примеру. Купите ее. Вы не пожалеете.

*Уильям Дж. Фолк, Смирна, Джорджия*

### **Тайная тропинка к внутреннему миру**

Михаэль Зингер помог мне отыскать тайную тропинку к моему внутреннему миру. Теперь я обрела сама себя и знаю, что не потеряюсь в реальности даже в самые сложные времена. Безусловно, это – книга не для одного прочтения!

*Дебби Людвиг, Массачусетс*

### **Великое послание от великого учителя**

Это великое послание от великого учителя! Его книга вдохновляет и поражает! Я прочитал ее два раза, и купил аудиовersion. Теперь я слушаю ее в любую свободную минуту – когда еду на машине или катаюсь на велосипеде.

*Мишель Рискин, Сан-Франциско*

### **Вы поймете, зачем появились на этот свет!**

Посмотрите, кто рекомендует эту книгу. Дипак Чопра, йог Амрит Десай – признанные гуру духовной литературы! Уже одни эти имена должны сказать вам все. Прочитайте эту книгу – и вы научитесь видеть мир во всех его красках. К вам вернется чистая радость бытия, вы поймете, зачем появились на этот свет!

*Сара Снейс, Портсмут, Великобритания*

### **Вы откроете для себя правду жизни!**

Книга серьезная, но читается очень легко. Она заставила вас переосмыслить свою жизнь и пересмотреть принципы, по которым вы живете. Вы поймете, что слишком долго занимались не тем, что действительно важно. Вы откроете для себя правду жизни – но эта правда не будет горькой! Вам станет легче, вы обретете путь.

*Конни Асквит, Лос-Анджелес*

### **Лучшая «инструкция по эксплуатации» души**

Книга Михаэля Зингера – это лучшая «инструкция по эксплуатации» вашей собственной души. Она – о том, как человек может стать Человеком.

Это возможно лишь в том случае, если вы выйдете за рамки навязанных извне ограничений.

*Рик Диклemente, Питтсбург*

Самая сильная книга, которую я когда-либо читал

*Боб Вальс, Детройт*



## **Благодарности**

Начало данной работе было положено много лет назад, когда Линда Бин, записывая некоторые из моих лекций, подначивала меня на написание книги. Все эти годы она продолжала терпеливо работать с архивными материалами, пока для меня не пришло время начать писать. Ее верность и преданность проекту очень мне помогли.

В процессе работы Карен Энтнер помогала мне с организацией материалов и подготовкой рукописи, а также давала дельные советы по ее содержанию. Мы работали вместе, редактируя набросок за наброском, пока поток слов не принес чувство умиротворения в наши сердца, мысли, души. Ее последовательная и вдумчивая работа очень мне помогла, а ее заветная мечта воплотилась в жизнь с публикацией данной книги.

## **Работа над собой. Преображение. Кто вы на самом деле?**

Каково это, быть свободным от ограничений и парить вне всяких границ? Что вы можете сделать, чтобы обрести внутренний мир и свободу? *Путешествие души* предлагает простой, интуитивный ответ на эти вопросы. Будь это вашей первой попыткой исследовать внутренний мир, или вы посвятили всю жизнь внутреннему путешествию, эта книга изменит ваши отношения с самим собой и окружающим миром.

*Путешествие души* начнется с исследования ваших отношений с мыслями и эмоциями, что поможет вам обнаружить источник ваших тревог. Затем книга расскажет, что вы можете сделать, чтобы освободить себя от привычных мыслей, эмоций и впечатлений, которые ограничивают ваше сознание. В итоге эта книга поможет вам освободить душу и прожить более полноценную жизнь.

Восток – это восток, а запад – это запад, но Михаэль Зингер соединяет эти две великие традиции в великолепной работе о том, как преуспеть в жизни, начиная с нашего духовного пути и заканчивая ежедневными невзгодами. Фрейд сказал, что жизнь состоит из любви и работы. Красноречиво, остроумно и очень логично Зингер оспаривает эту мысль в своей книге, демонстрируя, что это два полюса одного и того же явления.

*РАЙ КУРЗВЕЛ, изобретатель, обладатель национальной награды в области технологий и автор «Века духовных машин и Необыкновенное рядом»*

Это основополагающая книга, не похожая на другие. Просто, но в то же время удивительно глубоко Михаэль Зингер открывает читателю путь, который начинается с сознания, связанного с эго, и заканчивается преодолением границ и самосознания и направляется к состоянию внутренней свободы и раскрепощения. Книга Михаэля Зингера – бесценный подарок всем, кто стремится к более значимой творческой жизни.

*ЙОГ АМРИТ ДЕСАЙ, всемирно признанный основоположник учения современной йоги*

Точность и простота данной работы – мера ее мастерства.  
*ДЖЕЙМС О'ДЭА, президент института ноэтических наук (IONS)*

## Введение

*Но главное: будь верен самому себе,  
И, следственно, как дважды два – четыре,  
Ни перед кем не будешь ты фальшив...*

*Уильям Шекспир*

Известные слова Шекспира, сказанные Полонием его сыну Лаэрту, кажутся такими ясными и недвусмысленными. Они значат, что для того чтобы быть честным с другими, в первую очередь нужно быть честным по отношению к самому себе. Однако, если бы Лаэрт был полностью верен себе, он бы осознал, что с тем же успехом его отец мог посоветовать ему гоняться за ветром. И все-таки, какому «себе» мы должны быть верны? Тому, что появляется, когда у нас плохое настроение, или же тому, который сокрушается над своими ошибками? Тому, который говорит из темного закоулка нашей души, когда мы расстроены, или же тому, который появляется в те мимолетные секунды, когда жизнь кажется такой прекрасной и светлой?

Задаваясь подобными вопросами, мы понимаем, что осознание своего *Я* может оказаться куда более трудной задачей, чем представляется с первого взгляда. Возможно, если бы Лаэрт увлекался традиционной психологией, он помог бы нам разобраться с этой проблемой. Фрейд (1927), отец психологии, разделял душу на три части: *Оно*, *Я*, и *Сверх-я*. *Оно* – это наше врожденное, животное начало; *Сверх-я* – это система суждений и социальных установок, которую нам прививали с детства; а *Я* – это наш представитель в окружающем мире, который отчаянно пытается поддерживать баланс между двумя другими составляющими. Однако все это определенно не помогло бы бедняге Лаэрту. В конце концов, с какой именно из этих трех враждующих сторон мы должны быть честны?

Все не так просто, как кажется. Если мы осмелимся копнуть чуть глубже поверхностного понимания своего *Я*, возникнет много вопросов, которые большинство людей предпочитают игнорировать: «Являются ли различные аспекты моего существования равноценными составляющими моего *Я*, или же существует только одно *Я*, и если да, то которое, где, как и почему?»

В следующих главах нам предстоит отправиться на поиски своего *Я*. Мы не будем следовать устоявшимся принципам. Мы не будем ссылаться ни на профессиональных психологов, ни на великих философов. Мы не будем спорить и выбирать между традиционными религиозными взглядами или ссылаться на статистические данные и мнение людей. Вместо этого мы обратимся к единственному эксперту, который лучше всего осведомлен в данном вопросе. Мы обратимся к тому, кто каждое мгновение, каждый день своей жизни собирает данные, необходимые для того, чтобы разобраться в поставленной задаче. Мы обратимся к самим себе.

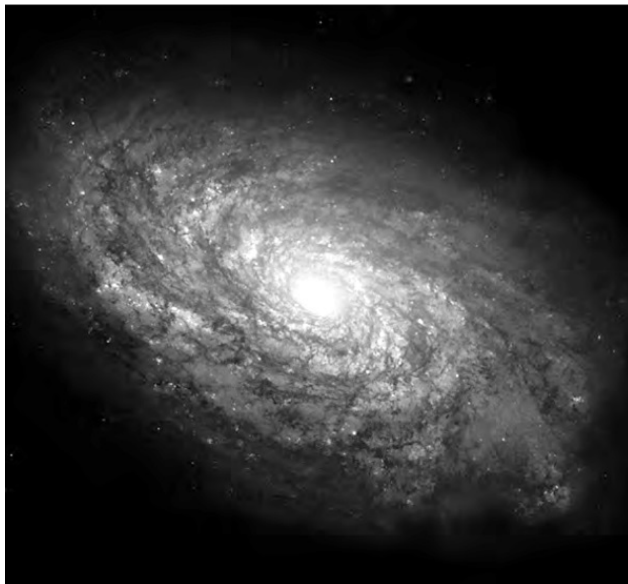
Но прежде, чтобы избежать необоснованных надежд или мыслей, что вы не справитесь с таким заданием, нам следует уточнить, что мы не хотим получить от вас информацию по данному вопросу. Нас также совершенно не волнует, какие книжки вы читали, на какие курсы ходили, какие лекции слушали. Нас интересует только ваш личный опыт: каково это – быть вами? Нам не нужны ваши знания, нам нужен ваш непосредственный опыт. Видите ли, вы не сможете обмануть наши ожидания в данном вопросе, поскольку *Вы* – это тот, кто вы есть, в любом месте, в любое время. Мы просто хотим в этом разобраться. Каждая глава этой книги рассматривает отражения вашего *Я* с различных сторон. И поскольку путешествие, в которое мы собираемся отправиться, направлено внутрь, оно будет включать все аспекты вашей

жизни. Единственным требованием будет стремление честно и просто взглянуть на самого себя. Помните, если мы ищем истоки понятия *Я*, фактически мы хотим найти вас.

Читая страницы этой книги, вы поймете, что по очень серьезным вопросам осведомлены гораздо больше, чем подозревали. Дело в том, что вы уже знаете как найти себя, только вы пока сбиты с толку и растеряны. Вам нужно лишь сконцентрироваться, и вы поймете, что не только можете найти себя, но также можете и освободить себя. Решите вы предпринять что-либо или нет, – зависит только от вас. Но завершив путешествие по главам этой книги, вы забудете про смятение, недостаток возможностей и перестанете винить других. Вы будете точно знать, как следует поступить. И, если вы решите посвятить себя постоянному движению к самореализации, вы получите фантастическое чувство самоуважения к тому, кем вы являетесь на самом деле. Только тогда вы сможете оценить всю глубину совета: «Но главное, будь верен самому себе».

## **Часть I**

### **Пробуждение сознания**



*Фото:*

пылевая спиральная галактика NGC 4414.

Фото: NASA and The Hubble Heritage Team (STScI/AURA).

## Глава 1

### Голос в вашей голове

«Черт, я не могу вспомнить ее имя. Как ее зовут? Проклятье, вот она идет. Как же ее... Салли... Сью? Она ведь только вчера говорила мне. Что же со мной не так? Какой позор...»

Если вы еще не заметили, в вашей голове идет непрекращающийся внутренний диалог. Он все длится и длится. Вы когда-нибудь задумывались, почему так происходит? Как определить, что будет сказано и когда? Многое ли из того, что говорится, оказывается правдой? На что из этого вообще стоит обращать внимание? И если прямо сейчас вы слышите: «Я не понимаю, о чем вы говорите. У меня в голове нет никакого внутреннего голоса!» – это и есть тот самый голос, о котором мы говорим.

Если вы умный человек, то остановитесь, сделаете паузу, чтобы призадуматься, проанализировать ваш голос и узнать его получше. Проблема в том, что вы слишком близко, чтобы быть объективным. Вам следует отстраниться и взглянуть на этот диалог со стороны. Когда вы ведете машину, вы слышите примерно следующее: «Кажется я должен был позвонить Фреду? Точно, так и есть. О Господи, как же я мог забыть! Он должно быть так на меня злится. Он больше никогда не будет со мной разговаривать. Может мне стоит остановиться и позвонить ему прямо сейчас? Нет. Я не хочу останавливаться прямо сейчас...»

Обратите внимание, что ваш голос участвует в споре с обеих сторон. Ему все равно, какую сторону принять, лишь бы только продолжать говорить. Когда вы устали и пытаетесь заснуть, голос внутри вас рассуждает: «Что же я делаю? Я все еще не могу уснуть. Я забыл позвонить Фреду. Я вспомнил об этом в машине, но я же не позвонил. Если я не позвоню сейчас... так, стоп, сейчас уже слишком поздно. Мне не следует звонить ему сейчас. Я даже не знаю, как мне это в голову пришло. Мне нужно заснуть. Я не чувствую себя уставшим, но завтра важный день, и я должен встать рано».

Не удивительно, что вы не можете уснуть! Как вы вообще терпите этот голос, который постоянно вам докучает? Даже если то, что он говорит, успокоительно и мило, это все равно отвлекает вас, что бы вы ни делали.

Если вы потратите время на то, чтобы прислушаться к вашему внутреннему голосу, в первую очередь вы заметите, что он никогда не замолкает. Если не обращать на него внимания, он просто треплется. Представьте, что вы встретили кого-то, кто шатается неподалеку и непрерывно беседует сам с собой. Вы бы решили, что это псих: «Если он сам и говорит, и слушает, он же должен знать наперед, что будет сказано! Так в чем же смысл?» То же можно сказать и про голос в вашей голове. Так почему же он говорит? Тем, кто говорит, являетесь вы сами, и вы же слушаете. А когда голос начинает спорить, возникает вопрос, кто же его оппонент? И может ли в принципе кто-нибудь одержать победу в подобном споре? Все очень запутано. Вот только послушайте: «Я думаю, мне следует выйти замуж. Нет! Ты знаешь, что не готова. Ты будешь жалеть об этом. Но я люблю его! Ой, да ладно, ты думала точно так же про Тома. Представь, что было бы, выйди ты за него?»

Если присмотреться повнимательнее, станет понятно, что голос просто ищет спокойное место, чтобы отдохнуть. Он будет принимать то одну, то другую сторону в споре, если только это поможет. И он не замолкает, даже когда понимает, что не прав. Он только меняет свою точку зрения и продолжает говорить. Если вы обратите на это внимание, подобные мысленные схемы восприятия станут очевидны для вас. Но это может шокировать, когда вы впервые осознаете, что ваш мозг не прекращает вещать ни на секунду. Вы даже можете попробовать покричать на него, предпринять тщетные усилия, чтобы заставить его замолчать. Но тогда вы поймете, что голос кричит на самого себя: «Замолчи, наконец! Я хочу спать. Почему ты никогда не замолкаешь!?»

Очевидно, что подобным образом вы его не заткнете. Наилучший способ освободить себя от этой непрерывной болтовни – отступить и взглянуть на него объективно. Попробуйте воспринимать голос как механизм, который может озвучить то, что кто-то внутри вас хочет вам сообщить. Не думайте об этом, просто примите к сведению. Нет никакой разницы, что конкретно говорит ваш голос. Все одно и то же. Не важно, говорит ли он что-то хорошее или плохое, бытовое или же духовное. Это не имеет значения, поскольку это лишь голос, сидящий у вас в голове. Фактически единственный способ абстрагироваться от голоса – прекратить прислушиваться к нему. Перестаньте думать, что что-то сказали именно вы, а что-то нет. Если вы слышите, как он говорит, это определенно не вы. Вы – это тот, кто слушает голос. Вы – это тот, кто вдумывается в сказанное им. Вы ведь слышите, когда он говорит, не так ли? Заставьте его сказать «привет» прямо сейчас. Повторите это несколько раз. Теперь прокричите! Слышите ли вы, как говорите «привет» внутри себя? Конечно же, слышите. Говорит голос, а вы прислушиваетесь. Проблема в том, что услышать, как голос говорит «привет» легко, но сложно осознать, что голос этот ровным счетом ничего не значит. Его болтовня не имеет к вам никакого отношения. Представьте, что вы смотрите на три предмета – цветочный горшок, фотографию и книгу. И вот голос спрашивает: «Что из этих предметов – ты?» Вы отвечаете: «Ничего! Я тот, кто смотрит на то, что ты положишь передо мной. Не важно, что именно ты выберешь, смотреть-то все равно буду я». Видите, это пример того, как субъект воспринимает различные объекты. Это также применимо и к внутреннему голосу. Не важно, что именно он говорит, вы – тот, кто осознает это. И пока вы считаете, что некоторые вещи говорите вы, а другие – не вы, вы не объективны. Возможно, вам хочется верить, что вы – это тот, кто говорит что-то хорошее, однако это все тот же голос в вашей голове. Вам может нравиться то, что он говорит, но это не вы. Нет ничего более важного для дальнейшего роста, чем понимание того, что вы – это не голос в вашей голове, вы тот, кто его слушает. Если вы этого еще не осознаете, попробуйте разобраться, сколько раз то, что говорил голос, говорили именно вы. Люди так сильно меняются в процессе «поисков самого себя». Они хотят понять, какой из голосов, соответствующих разным аспектам их личности, является их голосом. Ответ очень прост: никакой.

Если вы взглянете на это объективно, то поймете, что многое из того, что говорит голос, абсолютно бессмысленно. Большая часть разговора – это просто пустая трата времени и энергии. На самом деле большую часть жизни составляют процессы, которые вы не можете контролировать, вне зависимости от того, что ваш мозг говорит по этому поводу. Это все равно, что сидеть ночью и решать, хотите ли вы, чтобы утром взошло солнце. В результате солнце все равно взойдет, затем солнце сядет. Миллиарды событий происходят в нашем мире. Вы можете думать о них сколько вам угодно, но они все равно будут происходить.

На самом деле, ваши мысли оказывают на этот мир гораздо меньшее воздействие, чем вам хотелось бы думать. Если бы вы были объективны и учитывали все ваши мысли, вы бы заметили, что подавляющее большинство из них безосновательны. Они ни на кого и ни на что не влияют, кроме вас. Они просто помогают вам почувствовать себя лучше или хуже, относительно происходящего, прошлого или возможного будущего. Если вы тратите свое время, надеясь, что завтра не пойдет дождь, – вы его теряете. Ваши мысли не могут повлиять на дождь. Когда-нибудь вы осознаете, что нет никакой пользы от назойливого внутреннего болтуна и нет никакого смысла в том, чтобы постоянно пытаться во всем разобраться. В конце концов, вы поймете, что реальным источником сложностей является не жизнь сама по себе. Реальной причиной проблем является внутреннее смятение. Это приводит нас к серьезному вопросу: если столь многое из того, что говорит голос, бессмысленно и бесполезно, почему он вообще существует? Ключ к разгадке этой проблемы состоит в понимании, почему голос говорит, что он говорит и когда он это говорит. Например, в некоторых случаях, внутренний голос говорит по той же причине, из-за чего свистит чайник. Другими словами, переизбытку внутренней энергии необходимо высвободиться. Если вы посмотрите объективно, вы увидите, что когда

внутри накапливаются нервозность, страхи или желания, черпающие внутреннюю энергию, голос становится особенно многословен. Это легко заметить, когда вы злитесь на кого-то и мысленно ругаете его. Только взгляните, сколько раз внутренний голос уже спорил с кем-то, еще до того, как вы оппонента увидели. Когда энергия накапливается внутри вас, вы хотите что-то с этим сделать. В этом случае голос говорит, поскольку внутри не все в порядке, а разговор высвобождает энергию. Однако вы заметите, что даже когда не особенно обеспокоены чем-либо, он все равно не замолкает. Идете, например, по улице и слышите: «Глянь-ка на ту собаку! Это лабрадор! Смотри, там еще собака в машине. Она очень похожа на мою первую собаку, Шадоу. Эй, вон там старая машина. У нее знаки штата Аляски. Такие не часто встретишь здесь!» Это реально ограничивает мир вокруг вас. Но почему вам это необходимо? Вы уже увидели, что происходит снаружи, помогло ли вам повторение всего этого вашим внутренним голосом? Вам следует очень внимательно над этим призадуматься. С первого взгляда вы моментально охватываете невероятное количество деталей, куда бы вы ни посмотрели. Если вы смотрели на дерево, вы без всяких усилий заметили ветки, листья, цветущие бутоны. Зачем же теперь проговаривать то, что вы уже заметили?

«Смотри-ка, вон кизил. Зеленые листья так красиво выглядят на фоне белых цветов. Как много цветов. Ах, так красиво!»

Если призадуматься, станет ясно, что подобные пересказы позволяют вам чувствовать себя более комфортно в окружающем мире. Это, как надоедливые подсказки водителю от пассажира на заднем сиденье, создает иллюзию, что у вас все под контролем. Вы даже чувствуете, будто между вами и окружающим миром образовалась некая связь. Дерево теперь не просто какое-то дерево, никак не связанное с вами, оно стало деревом, которое вы увидели, отметили, оценили. Проговаривая все в голове, вы переносите часть окружающего мира в реальность, созданную вашими мыслями. Она начинает взаимодействовать с другими мыслями, формируя вашу систему ценностей и личный опыт.

Притормозите на минутку, чтобы оценить разницу между восприятием внешнего и внутреннего мира. В мыслях вы вольны придумывать все, что вам заблагорассудится, а ваш внутренний голос будет проговаривать это. Вы наверняка часто выдумываете что-то и прокручиваете в голове. Ваш внутренний мир – это альтернативная реальность, которую вы пытаетесь контролировать. Однако внешний мир живет по своим собственным законам. То, что ваш голос говорит вам о внешнем мире, сливается с вашими собственными мыслями, смешивается, влияя на представления об окружающем. И, в конце концов, вы получаете картину мира, ограниченную вашими собственными представлениями, вместо полной, не измененной правды о том, что на самом деле творится снаружи. Подобный трюк позволяет вам защищаться от реальности, воздействующей на вас. Например, каждую секунду вы видите миллионы предметов, однако проговариваете только часть из них. Те предметы, которые вы упоминаете, что-то значат для вас. Даже при помощи столь небольшой уловки вам удастся контролировать воздействие реальности на вас, чтобы добиться целостности внутреннего содержания. Фактически, ваше сознание живет в вашей внутренней модели реальности, но не в ней самой.

Призадумайтесь! Ведь вы делаете это постоянно. Выходите зимой на улицу, дрожа от холода, а внутренний голос внушает вам: «Холодрыга!» И что с того? Как это может вам помочь? Вы и так знали, что холодно. Вы чувствуете холод. Почему же надо говорить об этом? Вы пытаетесь воссоздать картину мира в своей голове, потому что вы можете контролировать ваше восприятие реальности, но не ее саму. Вот почему вы проговариваете все в голове. Если вы не можете заставить мир повиноваться вашим желаниям, вы внутренне говорите о нем, осуждаете, жалуетесь на происходящее и решаете как поступить. Это позволяет вам чувствовать себя увереннее. Когда вашему телу холодно, вы никак не можете повлиять на температуру снаружи. Но когда ваш мозг заявляет: «Холодно!», вы утешаете себя: «Еще чуть-чуть, мы уже



почти дома!». Теперь вы чувствуете себя лучше. Ведь в ваших мыслях вы всегда можете как-то повлиять на происходящее.

Можно сказать, что вы воссоздаете внешний мир внутри себя, а затем живете внутри своего мира. А что если вы решите больше этого не делать? Если решите не проговаривать информацию а наоборот, сознательно попытаетесь воспринимать ее напрямую, вы почувствуете себя более свободно и открыто. Вы не знаете, что случится в будущем, ваш мозг привык помогать вам. Он воспринимает действительность таким образом, чтобы она соответствовала вашим представлениям о прошлом и возможном будущем. Все это помогает создать видимость контроля. Если ваш мозг перестанет так делать, вам просто-напросто станет очень не по себе. Реальность оказывается слишком непредсказуемой для большинства из нас, так что мы пытаемся сознательно оградиться от нее.

Мозг болтает не прекращая, потому что вы даете ему повод для этого. Вы используете его как механизм защиты, средство самообороны. В конечном счете, это позволяет вам чувствовать себя более защищенными. Если это все, чего вы хотите от жизни, вам придется постоянно заставлять ваш мозг оберегать вас от действительности, вместо того чтобы просто жить. На самом деле то, что происходит в мире, имеет мало общего с вашими мыслями. Мир существовал задолго до того, как вы появились на свет, и продолжит свое существование после того, как вы уйдете. В попытке удержать мир под контролем, вы только связываете себя, ограничивая свою свободу.

Настоящий личный рост предполагает переступить через ту часть себя, которая не хочет мириться с реальностью и требует защиты. Этого можно достичь, постоянно напоминая себе, что вы тот самый, кто находится внутри и слушает, что скажет голос. Это и есть путь к свободе. Некто внутри вас, кто понимает, что вы всегда говорите о себе, помалкивает. Это ключ к глубинам вашей души. Осознавать, что вы слушаете голос, который говорит, это все равно, что стоять на пороге удивительного путешествия к своей сущности. При правильном использовании все тот же внутренний голос, который был источником волнений, раздражения и неврозов может помочь в пробуждении сознания. Познакомьтесь с тем, кто слушает голос, и вы узнаете одну из великих тайн творения.

## Глава 2

### Ваш внутренний сосед

Ваше внутреннее развитие полностью зависит от осознания того, что единственный путь к миру и покою – это перестать думать о себе. Вы будете готовы двигаться дальше, как только поймете, что «Я», который постоянно болтает, никогда не достигнет согласия с самим собой. У него всегда найдутся какие-нибудь проблемы. Скажите честно: часто ли вы чувствуете себя безмятежными? Одни проблемы сменяются другими. И вы наверняка понимаете, что сегодняшние проблемы тоже не последние в вашей жизни. Вы никогда не освободитесь от проблем, пока не отбросите ту часть себя, которая их порождает. Когда вас что-то беспокоит, не терзайте себя вопросом: «Что мне следует сделать?», лучше спросите: «Какая часть меня встревожена этим?». Спрашивая «Что мне следует делать?», вы подтверждаете наличие реальной проблемы и необходимости с ней справиться. Если вы хотите спокойно относиться к проблемам, вы должны понять, почему воспринимаете некоторые ситуации как проблемы. Если вы чувствуете ревность, вместо того чтобы придумывать как защититься, просто спросите себя: «Какая часть меня ревнует?» Это послужит стимулом приглядеться к себе и понять, что заставляет вас страдать от ревности.

Когда вы точно поймете, что именно вам мешает, спросите себя: «Кто же понял это? Кто смог определить мой внутренний раздражитель?» Этот вопрос является ключом к решению все ваших проблем. Сам факт, что вы можете обнаружить раздражитель, означает, что он – не вы. Процесс восприятия требует связи субъект-объект. Субъект зовется «Свидетелем», поскольку это тот, кто наблюдает за происходящим. Объект – это то, что вы наблюдаете, в нашем случае – внутренний раздражитель. Попытаться осознать свой внутренний раздражитель лучше, чем потерять себя во внешней ситуации. Это ключевое различие между людьми духовными и практичными. Быть практичным не означает думать о деньгах или престиже, под этим пониманием мы подразумеваем поиск решения ваших проблем во внешнем мире. Вам кажется, что, если изменить что-то снаружи, все наладится. Но на самом деле никому не становится лучше от внешних изменений. Всегда появляются новые и новые проблемы. Единственное верное решение – сознательно стать свидетелем происходящего и полностью изменить свои взгляды на жизнь.

Чтобы достичь настоящей внутренней свободы, вам придется научиться объективно смотреть на проблемы, а не путаться в них. Никакого решения в принципе не может быть найдено, если вы погрязли в проблемах. Всем известно, что очень сложно нормально разобраться с задачей, если вы волнуетесь, напуганы или злитесь. В первую очередь вам следует разобраться с вашей реакцией на происходящее. Не осознав, как ситуация влияет на ваш внутренний мир, вы не сможете никак повлиять на внешний. Проблемы обычно кажутся не тем, чем они являются на самом деле. Когда это прояснится, вы поймете, что настоящая проблема заключается в том, что есть некто внутри вас, кто является источником всех ваших проблем. В первую очередь вам следует разобраться с этой частью внутри вас. Вам придется менять как «концепцию принятия внешних решений», так и «концепцию принятия внутренних решений». Вам нужно избавиться от привычки думать, что для решения ваших проблем нужно изменить окружающий мир. Единственным верным решением является приглядеться к себе и устранить ту часть себя, у которой возникает так много проблем с реальностью. Как только вы сделаете это, для вас уже не составит никакого труда разобраться с остальными сложностями.

Поверьте, вы действительно можете это сделать. Это кажется невозможным, но это не так. Есть часть вас, которая способна отстраниться от вашей же драмы. Вы можете наблюдать за тем, как ревнуете или злитесь. Вам не нужно обдумывать или анализировать; вы просто это знаете. Так кто же наблюдает за происходящим? Кто подмечает все изменения, происходящие

внутри? Когда вы говорите другу: «Каждый раз, когда я болтаю с Томом, я расстраиваюсь», как вы определяете, что расстроились? Вы осознаете это, потому что находитесь внутри и понимаете, что происходит. Это и есть граница между вами и вашей злостью или завистью. Вы – это тот, кто наблюдает за происходящим. Как только вы станете сторонним наблюдателем, вы сможете отрешиться от подобных внутренних проблем. Для начала попробуйте просто присмотреться к тому, что происходит у вас внутри. Это легко. Вы заметите, что наблюдаете за жизнью человека со всеми его сильными и слабыми сторонами. Это как будто внутри вас больше нет никакого другого раздражителя. Назовем его вашим «соседом».

Если вы хотите встретиться с вашим соседом, просто попробуйте приглядеться к себе в полном одиночестве и тишине. У вас есть право: это ваша внутренняя территория. Но вместо того, чтобы наслаждаться тишиной, вам приходится выслушивать непрекращающуюся болтовню:

«Зачем я делаю все это? У меня есть более важные дела. Это пустая трата времени. Внутри нет никого, кроме меня. Зачем вообще все это?»

Прямо как по заказу: вот он, ваш сосед. Вы надеялись отрешиться от всех мыслей и побыть в тишине, но у соседа другие планы. И ведь это происходит не только тогда, когда вы пытаетесь побыть в тишине. У него всегда есть что сказать, когда он смотрит на что-нибудь: «О, вот это мне нравится. Мне это совсем не нравится. А вот это мило. Это ужасно!» Он говорит и говорит. Обычно вы этого не замечаете, потому что даже не пытаетесь отстраниться. Вы так тесно взаимодействуете, что не осознаете, что фактически загипнотизированы всей этой болтовней.

По сути, вы не один внутри. Есть два различных аспекта вашего внутреннего существования. Первый – это вы, сознание, свидетель, центр ваших осмысленных желаний; а второй – это тот, за которым вы наблюдаете. Проблема в том, что он никогда не замолкает. Если вам удастся избавиться от него, пусть даже на мгновение, ощущение мира и безмятежности станет для вас наилучшей наградой.

Представьте, как бы вам жилось, если бы не нужно было постоянно таскать с собой все ваши проблемы. Для реального духовного роста необходимо выбраться из этого затруднительного положения. Но для начала вам надо осознать, что вы заперты внутри себя на пару с маньяком. В любой ситуации и при любых обстоятельствах ваш внутренний сосед может вдруг решить: «Я не хочу тут находиться. Я не хочу делать это. Я не хочу разговаривать с этим человеком». Вы сразу же почувствуете напряжение и дискомфорт. Ваш сосед может навредить всему, что вы делаете, даже глазом не моргнув. Он может разрушить вашу свадьбу или даже первую брачную ночь! Это та часть вас, которая может навредить, что она обычно и делает.

Вы покупаете новый автомобиль, и он действительно классный. Но каждый раз, когда вы садитесь за руль, ваш внутренний сосед находит к чему придаться. Внутренний голос будет подмечать мельчайший скрип или вибрацию, пока машина не перестанет вам нравиться. Как только вы заметите, что голос так поступает с вами, – вы уже на пути к духовному росту. Вы будете готовы к настоящим переменам, когда скажете: «Посмотрите-ка на него! Это тот, кто разрушает мою жизнь. Я пытаюсь жить в гармонии с собой, осмысленно, но чувствую себя так, будто нахожусь в кратере вулкана. В любой момент он может начать капризничать, отгораживаться от происходящего или бороться с ним. Сегодня кто-то ему нравится, а уже завтра он цепляется ко всему, что тот делает. В моей голове бардак, только из-за того, что тот, кто живет там, превращает все в трагедию». Как только вы это заметите и научитесь разграничивать себя и своего внутреннего соседа, вы будете готовы освободиться.

Если вы этого еще не осознали, просто попробуйте присмотреться. Потратьте один день, наблюдая за всем, что делает ваш сосед. Начните прямо с утра и проверьте, сможете ли вы заметить, что он говорит в каждой ситуации. Каждый раз, когда вы кого-нибудь встречаете, когда звонит телефон, просто следите за ним. Лучшее время для наблюдений за тем, что он

говорит – время, когда вы принимаете душ. Прислушайтесь к тому, что будет говорить ваш голос. Вы заметите, что он даже в душе не дает вам спокойно помыться. Душ принимают чтобы освежиться, а не для того, чтобы слушать, как ваш мозг треплется не переставая. Проверьте, сможете ли вы сознательно проконтролировать весь процесс, чтобы понять, что происходит. Вас шокирует то, что вы увидите. Голос постоянно перескакивает с одного на другое. Болтовня кажется настолько нервной, что вы не поверите, будто она всегда такая. Однако она именно такая.

## **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.