



16+

Эллен Фришбуттер

# Мне снилось - я сплю

Осторожно, пробуждение!

# Эллен Фришбуттер

## Мне снилось – я сплю.

### Осторожно, пробуждение!

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=60727017](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=60727017)

*SelfPub; 2023*

#### Аннотация

Сформировав кокон вокруг тела, гусеница умирает – на её месте рождается бабочка.

Нечто подобное происходит в просветлении – замирая в уединении, тыходишь в кокон, там формируется новое существо.

Что происходит и каков будет исход?

Путь пройденный от пробуждения до мастерства изменит тебя и твои желания до неузнаваемости. Отпадут цели, личность которую ты знал умрёт. Ты будешь похож на себя прошлого также, как бабочка на гусеницу.

Процесс болезненный и необратимый. Будь терпелив к себе, раньше времени не взлететь

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Как всё начиналось	9
Глава 2. Лодка без вёсел	14
Глава 3. Встреча с ангелом	19
Глава 4. Покидая старое тыходишь в новое или почему мозг в нокауте	21
Глава 5. Доверяй, но проверяй	28
Глава 6. План “В” продвигает и разрушает одновременно	34
Глава 7. Предавая себя – ты живёшь наполовину	44
Глава 8. Мастер Вселенной, любовь и глубокое дыхание	54
Глава 9. Сделай шаг, потом ещё один и посмотри что произойдёт	57
Глава 10. Каждый новый день – это маленькая жизнь	67
Глава 11. Виртуальность втекает в реальность или подмена чувственности	73
Глава 12. Виды счастья	76
Глава 13. Мозг сфокусирован на реальности, а человек погружён в опыт	81
Конец ознакомительного фрагмента.	82

# **Эллен Фришбуттер**

## **Мне снилось – я сплю.**

### **Осторожно, пробуждение!**

#### **Предисловие**

Мои пальцы быстро побежали по клавиатуре, торопясь за чувствами и выражая их в словах, внутри жила радость предвкушения удивительно приятного и долгожданного действия. Желая запечатлеть свой опыт просветления, все его подводные рифы и неожиданные парения я начала писать эту книгу, в неё включён 12 летний опыт. Тебе может показаться, будто книгу пишут два, а то и три разных человека. Отчасти это так и есть. Ведь я начала писать её в 2012 году, тогда я была совершенно другой чем сейчас. Но мне хотелось оставить некоторые главы почти нетронутыми, такими, как я видела их в начала пути. Добавив комментарии с позиции моего сегодняшнего восприятия.

Просветление – это естественный процесс раскрытия сознания, через который пройдут все люди, живущие на земле.

Опыт каждого человека очень индивидуален, но есть три фазы, которые в той или иной степени одинаковы для всех: пред пробуждение, пробуждение и реализация.

Двигаясь по пути пробуждения мы выходим из матрично-коллективного сознания, рушатся старые установки, страхи. Связь со своей душой крепнет, человек, из обычного гомо сапиенс, живущего с позиции ума – развивается в осознанное, единое со всем сущим существо.

Мы все живем в одинаковой структуре, поэтому на пути раскрытия сознания, нас ожидают похожие процессы. Особенно это касается первых двух фаз: пред пробуждения и пробуждения.

Пред пробуждение обычно начинается с ощущения пустоты и потери драйва жизни. Стремление вернуть былую радость направляет на поиск нового, на познание себя и приводит, через смежные увлечения философией, религией, психологий, эзотерикой и духовностью – к пробуждению. В этот период человек с головой погружается в книги, тренинги, практики, молитвы. Он может бросить привычную работу, начать путешествовать, выйти из отношений. Новые знания окрыляют, жизненная энергия поднимается, радость и желание поделиться своей находкой, спасти мир, улучшить жизнь близких – переполняет. Эта фаза может растянуться на год-два, а то и на всю жизнь. Всё зависит от духовной зрелости человека и от того, как далеко он готов зайти в этой жизни.

Постепенно духовные практики, молитвы или психологические трюки перестают работать, пыл угасает и тебя снова погружает в пучину безрадостности или в глухую депрессию – это символизирует начало второй фазы – собственно

пробуждение. Вот тут-то происходит погружение в кокон. Как долго оно будет длиться? Год, два, десятилетия или всю жизнь? Предугадать невозможно. Но точно можно сказать: жизнь твоя изменится, она буквально перевернётся с ног на голову, выпотрошит всё старьё из твоей головы. Дракон пробуждения своей разрушительной силой сметёт все препятствия и, проведя через бесконечное количество болезненных ситуаций, взлетов сознания и падений в темную ночь души – выведет на финишную прямую к точке X-пробуждения, после пересечения которой вытолкнет в третий этап – реализацию. А может и не вытолкнет, жизнь в пересечении X похожа на американские горки с тенденцией углубления в комнату страха и кривых зеркал, она имеет свои приятные моменты и также реально может тянуться десятилетиями. По опыту знаю – это очень утомляет.

Книга, которую ты сейчас читаешь, поведаёт о моем пути от момента пред пробуждения до пересечения точки X и начала вступления в реализацию.

Путь каждого пробуждающегося человека очень уникален, нет рецептов, советов или инструкций, но есть общая тенденция движения к просветлению. Чтобы было проще идти прихвати с собой карту, она покажет где прячутся страхи, монстры, почему матричное сознание тебя захватывает в плен, а голоса в голове не замолкают и как справиться со всеми демонами и не потерять рассудок. Хотя смыслом пробуждения является именно потеря рассудка (небесный юмор).

Растянutosть процесса во времени готовит тебя к новому состоянию и постепенно вместо логики к тебе приходит мудрость и осознанность. Они помогают с юмором отнестись к происходящему.

Оценить небесную шутку возможно лишь по пути к реализации. Добраться туда под силу не каждому, хотя нет – каждому, но в своё время. Ещё одна небесная шутка над старательным, часто страдающим человеком и его главнокомандующим – мозгом.

Пока ты думаешь чем тебе поможет моя книга – она уже оказала на тебя воздействие, даже если ты решил отложить её в сторону. Перефразировав известную пословицу, замечу: “человек предполагает, а душа располагает” Судьба души направит в нужное русло, и отправит к тебе информацию подходящего калибра.

Желаю тебе приятного путешествия в просветление, а также легкой и изобильной жизни на земле.

Внутри тебя есть дыра,  
Которую ты отчаянно  
Пытаешься заполнить.  
Ты вливаешь в неё  
Различные удовольствия,  
Чтобы чувствовать себя в порядке.  
Иногда Ты получаешь так много,  
Что дыра наполняется до краев,

И тогда наступает  
Блаженный миг покоя.  
Но у твоей дыры  
Нет дна.  
Все протекает через нее.  
Оставляя тебя снова пустым  
И жаждущим чего-нибудь ещё.  
Рам Цзы знает, что нужно сделать...  
– В дыру нужно бросить тебя.

*Рам Цзы*

# Глава 1. Как всё начиналось

Моё пред пробуждение заявило о себе тихо. Выражаясь поэтически, можно сказать: я ощутила слабый шёпот внутри “Пора, время пришло” – зывала моя душа.

А в реальности началось оно неожиданной потерей всех интересов, буквально в один миг рухнул мой мир. Скука и пресность жизни вместе с недоумением подступили к горлу. “Что я делаю в этом месте и почему я раньше не замечала звенящей пустоты и театральной наигранности”? Мне будто открылось ранее невиданное, да с такой грубой перспективы, что игнорировать его было невозможно, тем более оно не отступало.

Да, я забыла сказать, просветление застало меня врасплох на семинаре сетевой компании, где я с восторгом впитывала новый для меня опыт. Для любителей точной информации замечу, на дворе был тёплый, осенний или весенний день 2004 года. Семинар проходил в городе Лейпциг. Будучи иммигранткой я с радостью ринулась в сетевой маркетинг, где с удовольствием наслаждалась общением на родном языке с улыбочивыми людьми. Проведя более года в этой веселой МЛМ компании, посещая все выездные мероприятия и исколесив пол Европы я, ввиду приобретения новых навыков, активно менялась изнутри. Кстати, хочу особо заметить, что и перемена места жительства, и рода деятельности были

факторами ведущими к внутренним осознаниям, ведь сталкиваясь с новым опытом, у тебя есть два пути – либо меняться и двигаться вперёд, либо отступить и залечь на дно в зоне комфорта. Сделаю тут небольшое отступление; упомянутый ниже момент пробуждения – описывает замеченное мною событие, тогда как за несколько лет до него я медленно и неумолимо двигалась к нему и многие симптомы пробуждения были уже налицо – например, потеря интереса к былым занятиям.

Итак, я выбрала изменения!

Бодро уплетая за обе щёки лучший продукт всех времён и народов и орошая себя с головы до пят супер косметикой, свято веря в продукт и компанию – я весело строила свою команду дистрибьюторов. Ничего не предвещало беды. Задор был такой, что за пару месяцев до описываемого события, не задумываясь, я купила 5 билетов (в которые входила стоимость проживания в четырехзвездочном отеле и посещение двухдневного семинара), тем самым обязывая себя привезти четыре новых человека (пятый билет был мой) на предстоящее мероприятие. Времени было ровно месяц. Людей, готовых безоговорочно следовать за мной путём сетевого – на примете не было, но огонь страсти горел ярко, его тепло так привлекало ко мне необходимое количество желающих.

Вернёмся к сути. Меня торкнуло в самый разгар первого дня семинара, не того знаменательного на который я прибыла с группой новоиспечённых дистрибьюторов, это произо-

шло через пару месяцев после него. С глаз буквально спала пелена, яркая и увлекательная деятельность показалась скучной и серой, слова звучавшие со сцены – бессмысленными. Переход от восторга к полному разочарованию был настолько же резким, насколько и очевидным, будто произошло солнечное затмение и на момент стало темно. Потеря былой страсти и полная пустота накрыла меня.

Вот оно – начало! Его не пропустишь – это резкая смена увлечённости и драйва жизни на полное безразличие и не важно чем ты в тот момент занят – накрывает неожиданно с головой и по полной программе.

Очевидность случившегося была понята только через много лет – опять небесная шутка. В тот памятный момент, находясь в безрадостном состоянии около получаса, убеждаясь с каждой минутой в непреодолимости желания бежать из зала, я встала и ушла по-английски. Чувство пустоты и полного разочарования, ни с того ни с сего обрушившихся на мою голову, а также впоследствии нарастающая безысходность и глубокая депрессия, принудили меня обратить взор внутрь, отгородиться в своём коконе от мира и полностью переродиться в новое существо с красивыми крыльями способными поднять над человеческой жизнью и озарить собственным светом сознания весь мой опыт.

Пристальный взгляд в себя, попытка понять причину скуки и отсутствие драйва жизни – сформировали тропинку, по которой я, иногда весело, а чаще дрожа от страха, пробира-

лась сквозь темноту и боль к своему внутреннему свету.

Теперь я понимаю – разочарование и депрессия, потери, расставания и боль были необходимы, не будь их – не было бы и меня. Даже буквально.

Думаю уже понятно тебе, что эта книга попала к тебе неслучайно. Ведь ты стоишь на пороге фундаментальных, невероятных изменений или уже в их водовороте. Так позволь себе отправиться в путь по реке перемен. Кстати, привикай к слову позволение – оно будет часто встречаться на страницах этой книги, оно в чём-то волшебно-магическое и ключевое. В принципе можно дальше не читать, ключ ты уже получил.

– Что? Где он?

– Правда? Ты всё ещё не заметил?

Тогда расслабься и просто чувствуй опыт, о котором я пишу, тебя ждут не только скучные лекции на тему “почему, как и что” происходит на пути раскрытия сознания, но и забавные истории из личного опыта, метафоры, маленькие притчи помогающие осознать происходящее.

Мы знаем всё, нам остаётся лишь вспомнить давно позабытые, спрятанные глубоко знания. Зерно божественного интеллекта есть в каждом. Поэтому устраивайся удобнее, и позволь моему пробуждённому Мастеру говорить с внутренним Мастером в тебе.

Как ты узнаешь, что осознание происходит?

Возможно иногда, ты будешь замечать сонливость, даже

при огромном интересе не сможешь читать долго, будут путаться мысли, а смысл сказанного быстро забываться, возможно увидишь необычные, яркие или очень сюжетные сновидения. Тебя ждут неожиданные озарения и тихая беспричинная радость внутри. Пробуждение не останется незамеченным, получая множество ясных, чудеснейших “Ага” – маленьких и больших индивидуальных прозрения и открытий, почувствуешь как заиграет музыка твоей души, услышишь тишину внутри себя и начнёшь вспоминать кто Ты есть. Так же произошло со мной. Я вспомнила кто Я! И с великой радостью делюсь своими воспоминаниями.

## Глава 2. Лодка без вёсел

Итак, в путь!

Вообрази, ты стоишь у берега реки, к которому приближается лодка, в ней тебя ожидаю я. Мы поплывём в это путешествие вместе. За грань непознанного, за туман твоей мечты.

Смелее, садись!

Да, лодка немного необычная в ней нет вёсел, нет паруса и мотора. Ты знаешь, река может быть опасной, и даже видишь впереди туман, слышишь шум водопада. Но всё же у моей лодки есть и весла и парус и мотор, они просто не такие, как ты привык видеть. И потом, я же говорила, что знаю путь, по которому мы будем двигаться вместе.

И вот я подаю тебе руку – держи. Моя рука тёплая и крепкая и ты можешь почувствовать вместе с рукопожатием лёгкость и уверенность, ощутить страсть к путешествию и желание радостно забраться в лодку.

А чего собственно бояться? Ведь можно просто захлопнуть книгу и сделать вид, что ничего не происходило, не было ни лодки, ни проводника в ней, ни тихого зова души. Ты просто жил, бежали дни своей чередой и в попытке быть как все старался не замечать свою нарастающую скуку. Бывали моменты, когда хотелось навсегда потеряться от всех и даже от самого себя, ничего не радовало, не возникало никаких

желаний. Грустно наблюдая за стремлением друзей увлечь тебя в былые или новые интересы и пытаясь стряхнуть с себя задумчивость – ты, желая их не огорчать, вяло улыбался. “А ведь я достаточно молод” – думал ты в такие моменты, натягивая плотнее улыбку на лицо. Улыбку можно натянуть и даже укрепить, а вот как быть с глазами? Они выдают с головой. В них застыл кричащий вопрос и боль непонимания происходящего. Можно попробовать укрыться за солнцезащитными очками и ещё немного продержаться, мечтая лишь об одном – меньше внимания к твоей скромной персоне, минимум вопросов, а тем более сочувствия. Даже тебе самому себя не жалко, хотя твой мозг, проваливаясь в лоно депрессии, отчаянно хватается за любую попытку спасти и себя и тебя. Ноги, как заведённые, всё ещё приводят тебя на ваши общие тусовки, в то время как, сам того не осознавая, ты, подобно улитке, сворачиваешься внутрь себя, не подзревая о пробуждении, но интуитивно чувствуя – перемены стучат в твою дверь. У них свои сроки, их не остановить, не замедлить, не поторопить – ты вступил в зону несвободы выбора – теперь каждый твой шаг будет неумолимо вести к просветлению.

Быть осознанным это ведь хорошо, не правда ли?

По крайней мере лучше чем быть слепо неосознанным.

Тогда причем здесь несвобода выбора и почему так неуютно?

Поясню, друг.

Принято считать, что человек свободен в своём выборе. О, да, он может решить и добиться, приложив терпение и усилие.

Но в случае пробуждения, ты будто сходишь с привычного трека, по которому движется путь обычного человека. А это значит, внешние атрибуты счастья и успеха начинают трещать по швам. Они попросту ломаются, расчищая дорогу для нового, принося с собой разочарование и боль не свершившихся целей, потерю страсти и даже затяжную депрессию.

Страшно?

Отступить поздно, контракт с душой подписан. Он вступил в силу в тот момент, когда ты ощутил скуку, а неосознаваемое желание найти себя толкнуло на поиск новых знаний. Вряд ли ты, как человек, глубоко понимаешь происходящее, а тебе и не нужно. Не отчаивайся у всего есть свои плюсы. Твой контракт с душой лишил тебя выбора и включил в реализацию план «В» – судьба души. Это значит попытка достичь профессионального успеха, построить идеальные отношения, сохранить страсть к деятельности и другие человеческие стремления не дотянут до отметки отлично.

Отметка отлично?! Ха-ха, забудь даже о среднем успехе, душа будет разворачивать в сторону просветления, а это новая и пока неизведанная для тебя территория.

Новая!? Неизведанная!?

Да, друг. Это значит всё потеряет свою значимость, умрёт

для тебя и ты попадёшь в пустоту кокона, пробыв там достаточное время, возродишься снова но совершенно новым существом.

План «А» – судьба человека временно закрылся.

Временно? Да, но об этом в следующей книге. Давай по порядку, он, порядок, нужен прежде всего мозгу, который хочет понять происходящее. Конечно всё охватить ему не удастся, но некие процессы произойдут и он также вступит в грандиозную перестройку.

Тяга к одиночеству началась, не отрицай это, даже будучи супер компанейским человеком, побег от людей неизбежен. Наедине с собой можно расслабиться, снять темные очки, убрать улыбку с лица. Делать ничего не хочется, внутреннее напряжение нарастает. К счастью, на помощь приходит технология. Ты включаешь монитор компьютера и, подталкиваемый чем-то изнутри, ищешь, набирая в google слова, которые раньше даже не бывали в твоём лексиконе: депрессия, душа, духовность, психология, и что-то подобное, подбираешь к своему состоянию или просто кликая наугад. Просиживая часами у экрана, не замечая времени и не находя ответ на свой вопрос, цепляясь вниманием за броские заголовки, отвлекаясь от своей боли, получая порцию успокоения и усталость, ты делаешь одно радостное открытие – твоя ситуация не единичный случай. Разочарованные люди, с похожими симптомами, скитаются в открытом онлайн пространстве, как призраки между мирами. Новость немного успока-

ивает. Никто не видит твоих глаз, твоих слёз, даже если они невыплаканные. Одним нажатием кнопки можно прекратить любое общение и снова погрузиться в себя.

Ты почти инкогнито в сети и совсем не один.

А ты когда-нибудь, думал о том, что ты действительно не один?

И сейчас ты не один, и никогда не был один. Я не о людях вокруг тебя, не о твоих родителях, любимых, друзьях. А о тихом присутствии внутри, который слышен лишь тогда, когда ты погружён в тишину.

## Глава 3. Встреча с ангелом

С самого первого своего вдоха ты был окружен энергией любви, она была снаружи и внутри. Будучи совсем маленьким ты мог не только чувствовать, но и видеть эту нежную любящую заботливую сущность, что ангелом зовётся с древних пор.

Мы возьмём его в путь вместе с нами. Ты удивишься, но он пошёл бы и без приглашения, хотя всегда приятно быть приглашенным.

Поэтому – приглашай.

Это просто. Закрой глаза и начини мягко и глубоко дышать. Глубоко не значит старательно, скорее без напряжения. Сделай вдох и почувствуй как наполняется тело воздухом, выдыхая напряжение расслабся максимально. Дыши, сосредоточившись на теле, наблюдая за дыханием, в какой то момент ты почувствуешь себя дома – это значит в теле, а не в мыслях. Теперь, на вдохе пригласи своего ангела проявиться внутри тебя, мягко выдыхая, слегка выталкивая воздух, почувствуй как напряжение в теле уходит, в груди теплеет. Ещё один вдох – мягкий без усилий, с любовью наполняя грудь и живот воздухом. И выдох – позволяя воздуху свободно течь, наблюдая, как опускается грудная клетка, легко выталкивая весь воздух из лёгких. Чувствуешь, тело немного расслабилось, отпустило напряжение и усталость дня. Внут-

ри, в груди стало уютно и тепло. Вчувствуйся в спокойное, приятное состояние. При каждом вдохе и выдохе оно, будто расширяется из центра груди, направляясь за пределы тела. В этой мягкости теряется ощущение границ, полная тишина и глубокая радость поёт внутри тебя. Он здесь с тобой, твой ангел. Он всегда был рядом, и если это первая осознанная тобой встреча, не торопись, подыши ещё, чувствуй, просто чувствуй его. Побудь в его энергии прикоснись к ней своим сердцем, своими чувствами и дыши мягко и глубоко. Впитывай его любовь и отдавай ему свою. Просто благодари. И если идут слёзы, позволь им течь, даже если тебя учили, что плачут слабаки. Слёзы очищают душу, снимают напряжение, унося с собой тоску и боль. Пусть они текут, освобождая дорогу к себе.

Вот и здорово!

## **Глава 4. Покидая старое тыходишь в новое или почему мозг в нокауте**

Ощущать себя в лодке качающимся на волнах совсем не похоже на то, как твёрдо стоять на земле. Да ещё и лодка, направляемая течением, ускоряет свой ход. Примерно так выглядит жизнь в момент пробуждения, она становится другой, не такой как раньше. Теряя старое, привычное тыходишь в новое, проходя на этом пути зону без интересов. Бездействие, скука, отсутствие желаний – именно так ты себя чувствуешь. И в этот период происходит переключение внимания с внешних впечатлений на внутренние ощущения. Ты уже готов просветлиться, доля секунды и ты просветлён, жизнь ощутится по-другому, но мозг говорит: “Нет, позвольте, хочу как раньше”. Ты страдаешь, пытаешься вернуть былые интересы или найти новые, но всё, находящееся в пределах увлечённости обычного человека – больше не привлекает.

Представь, ты сидишь за рулём автомобиля и смотришь через лобовое стекло на дорогу. На самом деле на лобовом стекле находится лишь изображение пути, ты всегда думал что оно настоящее и ориентировался по-нему. Происходит непонятное для тебя смещение – приходит время и картин-

ка на лобовом стекле исчезает – она рассыпается на маленькие пиксели. Это дезориентирует мозг, он ощущает себя как в тумане и пытается восстановить былое изображение, вернуть старое, но его нет – оно исчезло. Время пришло и это случилось.

В просветлении также, оно наступило и всё. Дальнейшее, проживаемое тобой – это, с одной стороны, попытка мозга восстановить старое видение, былую жизнь и увлечённость (доминирующая привычка жить в определенном шаблоне восприятия реальности), а с другой стороны, реализация просветления (план В) выход на совершенно новую территорию в совершенно новое не единичное восприятие. Мозг дезориентирован и это нормально. Просветление – не является сменой шаблона восприятия (хотя поначалу ты только и занят тем, как сменить шаблон). Восприятие просветлённого включает в себя и воспринимающего и воспринимаемое, а также осознание что оба являются одним и тем же. От такой перспективы, мозг будет в нокауте. Он, по сути, борется с неравной силой – с естественным эволюционным процессом просветления. Ему скучно и страшно в новом состоянии, он не умеет там жить. Душа подбадривает: “Почувствуй жизнь за пределами того что знал, смелее слезай с карусели – ты этого желал”. Но человек, идентифицируя себя с мозгом кричит: ”Нет, верни старое, я хочу как раньше”.

Жизнь течет только вперед, эволюция, частью которой является просветление – происходит и назад пути нет. Всё что

требуется теперь – позволить новой расширенной перспективе стать частью твоей реальности – это возможно лишь за известными мозгу границами, за пределами того, что он воспринимает единственно вероятным. При всей своей простоте и ясности – выполнение этой задачи растянется на годы.

В период пробуждения, мозг частенько находится в шоке, а иногда просто в отключке. Со временем его сотрясает всё больше и больше.

И вот наступает день, вслед за изображением исчезает лобовое стекло у твоей машины и даже само транспортное средство, больше не нужно никуда ехать – всё здесь и оно само движется сквозь тебя. Несмотря на то, что мозг в нокауте, именно в эти мгновения ты ощущаешь истинную радость и простоту бытия; вот оно – просветление, оно здесь в тебе, его не нужно искать, оно просто есть. Но мозг открывает свой правый глаз, потом левый, смотрит пристально вокруг, пытаюсь воссоздать старую картинку, которой на самом деле давно нет и которая никогда не была истинной, являлась лишь восприятием. Человек чувствует физическую боль, брошенность и отправляется в дебри сомнений, потому что не видит реальных изменений, воспринимает происходящее как откат на старые позиции. Так происходит всегда и это значит – ты попался на уловки мозга, который хочет вернуть старую исчезнувшую картинку.

Представь, будто стоишь одной ногой в лодке плывущей вперёд, а второй ногой зацепился за корневище старого де-

рева – тебя растягивает, рвёт на кусочки и это не метафора а неизбежное состояние. Мозг убеждает в своей правоте и значимости и в неспособности выжить без него – вездесущего и всезнающего. Он не отпускает, ведь без тебя нет его, он убеждает держаться вместе. Запугивает, поднимает чувство вины, подкидывая в памяти сюжеты из прошлого, эмоции, провальные ситуации – нагоняет страх, наполняет самообвинениями, сомнениями, боязнью совершить ошибку. Он часто укладывает тебя на лопатки, загоняя в угол, а там, как водится, ты дрожишь от страха.

Как тебе быть?

Расслабиться, друг мой, позволить всему происходить и показать мозгу шиш.

Так просто?

Да!

Помни, ты не один, ангел, душа, как угодно назови присутствие сознания – оно здесь в тебе и вокруг, окутало спокойствием, безмятежностью и любовью. Вернуло давно забытое ощущение детства, его не нужно искать, оно есть и было всегда, просто, в повседневной суете и спешке ты его не замечал.

Ты не один и ты не главный.

Душа ведёт и поддерживает в просветлении, вытаскивает из тупика сомнений, озаряет светом сознания. Человеку нужно лишь расслабиться и позволить быть ведомым. Как в парных танцах партнёр ведёт партнёршу и если она не поз-

воляет себе быть ведомой, контролирует, не доверяет партнёру – танец не получится. Так и в просветлении, ты ведомый, не ведущий. Ты не знаешь путь, всё время усложняешь и контролируешь – отойди в сторону; доверься; делай то, что умеет делать человек – проживай различный опыт. Хочется узнать что-то новое – дерзай, учись, получай удовольствие от обычных дел и не концентрируйся на просветлении, оно происходит само собой. Душа приведёт в нужные места, подкинет необходимую информацию. В лучах сознания ты поймёшь: я – это и есть мир, я – есть всё что воспринимаю, нет деления, всё едино и это всё есть Я.

Я – это всё что есть.

В такие времена озарения и ясности мозг находится в отключке, ведь для того чтобы ты пробудился, он должен упасть в обморок, только так не будет контроля над происходящим. Нокаутированный мозг постепенно отключается всё на более и более продолжительное время. Но очнувшись тут же берётся за старое оружие: страхи, сомнения, чувство вины, недоверие себе. Один из лучших его аргументов: “раз глаза не видят того, что ты чувствовал – значит этого нет”. Он продолжает наполнять тебя воспоминаниями, эмоциями пережитого, сомнениями, страхами, загонять в угол отчаянья. Когда чувствуешь боль и страх – расслабь тело, переключи внимание на обычные житейские дела, полностью погрузись в них.

Так происходит со всеми и довольно долго. Но даже в на-

пращении есть свои плюсы; сильное напряжение приведёт к расслаблению. Конечно гораздо менее энергозатратно просто взять и сознательно выбрать расслабление и сохранять его. В расслабленном теле просторно душе.

Со временем ты окрепнешь, вуаль между тобой и душой станет тоньше, время осознаний увеличится, хотя борьба продолжится. Она занимает годы.

*Лучшее что ты можешь сделать:*

Понять что просветление не остановить и не ускорить.

Своевременно расслабляться.

Заниматься рутинной ежедневных человеческих дел, не совать свой нос, а вместе с ним и мозг в просветление.

Не искать его, не работать над ним.

Довериться душе, так, как если бы ты, будучи ребёнком, собрался с родителями в путешествие и не зная дороги, полностью следовал их плану, просто наблюдая за происходящим, радуясь каждому мгновению путешествия.

Однажды, ты будешь настолько осознан, что твёрдо скажешь мозгу – Нет! И отметишь все его доводы, как докучающих мух. Будь терпелив и это случится.

А пока, находясь под управлением мозга, ты пытаешься вернуть былые увлечения или найти новые. Ничего не интересно, но человек не успокаивается, он ищет внешнюю картинку, старается пробудить страсть хоть к чему бы то ни было. Часть тебя согласна с потерей, она понимает происходящее – эта часть и есть божественное знание. Которое по-

нимает – потери нет, есть переориентация из познания себя через внешний мир и мнение других людей, на внутреннее осознание себя.

Конечно нормально, в момент скуки или разочарования, делать привычные шаги – искать ответы вне себя, вместо того чтобы сосредоточиться на себе и пристально смотреть внутрь. Это страшно, ведь внутри ждёт встреча с собой настоящим, с собой не преломленным через призму чужого мнения, а значит абсолютно незнакомым. Пройдёт и это, ты поймешь – все ответы уже есть внутри тебя. Вероятно, пока сложно поверить в освобождение от терзающих вопросов, но так будет.

А пока самое время сделать глубокий вдох и насладиться путешествием.

## Глава 5. Доверяй, но проверяй

Доверие себе и происходящему, наверное одно из самых сложных на пути просветления. Человек привык верить внешним авторитетам, полагаясь на глаза, уши и другие органы чувств (чаще на чужие чем на свои:-)). Просветление – это выход за пределы знакомые мозгу, оно происходит на новой территории, в нём нет ориентиров, кроме одного – оно ощущается очень приятно, даже знакомо, в нём человек обретает небывалое доселе спокойствие и беспричинную тихую радость жизни.

Взрослый индивидуум, в отличии от ребёнка, не очень то готов к экспериментам. Ему бы ринуться с головой и испытать новое состояние. Но как доверять, если сегодня ты поёшь от счастья, а завтра проваливаешься в бесконечную пропасть депрессии или отчаяния? “Нет стабильности” – кричит мозг, а человек, привык полагаться на центральное управление, поэтому полон сомнений.

Ему бы перестать напрягаться и беспокоиться о деталях, о будущем, не страдать о прошлом. Но он не умеет этого делать, пока не особо преуспел в легкой жизни. Человек ощущает разделение с душой, она далека как бог, который, по земным понятиям, чаще карающий, чем помогающий, а если он помогает, то за старание, ведь помощь нужно заслужить. Вот человек и служит, ползая на коленках, считает се-

бя ничтожно недостойным, грешным, боится поднять голову и посмотреть открыто в свои глаза. Ребёнок смотрит на мир совсем по-другому, он полон энтузиазма, готов к приключению, пока не набил много шишек или его не ограничили запретами и опасениями – его мозг достаточно свободен от установок и убеждений, сначала он играет с ними как на тренажёрах, имитируя взрослую жизнь. Тренировки и окружение формируют привычку – рождая нового взрослого. Это не плохо и не хорошо – такова наша реальность. Форма ограниченного восприятия является условием “игры”.

Если бы землянина спросили: каковы критерии земного успеха, ответы бы варьировали в диапазоне: “контроль результатов, стремление к цели, ни минуты без достижений, постоянное совершенствование, обеспечение безопасности, борьба, власть, деньги”.

Представь, такой же вопрос задать той части души, которая вот-вот собирается погрузиться в человеческий опыт: “как ты собираешься жить в человеческом теле?” Душа ответит: “легко, грациозно, изящно, полно, радостно, удивительно, красиво, с доверием к жизни, глубоко погружаясь в каждое переживание”. “Я буду так жить, – говорит сознание, – ведь я и есть сама жизнь”. С таким напутствием душа пускает своё творение (в образе человека) на землю.

Человек проживает жизнь в своём обычном амплуа страхов и недоверия, стремления и вечного неудовлетворения. Когда жизнь заканчивается, он возвращается домой. Его

встречает душа. Увидев её, он тут же вспоминает все свои намерения, но жизнь упущена, она не прошла даром, она просто прошла. Человек смотрит с перспективы небесного восприятия на свои нереализованные намерения и говорит: “погоди душа, я пойду снова и все исправлю, я не забуду зачем пришёл, буду весел и полон наслаждения жизни, не попадусь на крючок ограничений, я смогу”. Он тут же ныряет в новое воплощение и все повторяется. И так раз за разом. Накопив опыт и устав от одинаково-разнообразных жизней, от бега по кругу, он говорит: “всё, душа, я испытал всевозможные земные опыты, познал себя через них, но так и не вспомнил кто я. Я никогда не был один, но очень редко действительно осознавал твою поддержку. Только в детстве был открыт, и в самом конце жизни, на смертном ложе, снова обрел тебя. Меня с головой засасывало в земные опыты, я погружался в эмоции, забывал о себе в отношениях. Мне действительно нравится человеческая жизнь, но этого мало, я хочу, оставаясь в теле, помнить кто я есть на самом деле, осознанно погружаться в опыты, испытывать их, но не застревать в них. Я пойду ещё раз и это будет та самая жизнь, если я усну, ты пробуди меня и подстрахуй, я не хочу повторить обычную жизнь, я хочу пробудиться, просветлиться, оставаясь человеком вспомнить кто я есть”.

“Хорошо”, – говорит душа. Она не обижалась на человека пока он проходил все опыты воплощений, ошибки для неё не страшны, их нет – опыт прекрасен в любом его проявлении.

Душа напутствует его в новое воплощение: “иди дорогой человек, я всегда была рядом, но не мешала тебе играть в земные игры. В этот раз я подам тебе руку помощи и буду держать тебя крепко. Несмотря на мою поддержку, тебе будет непривычно на новом пути и очень одиноко. Ты будешь молить отпустить тебя в твои обычные человеческие опыты...”

– Нет душа не делай этого, – взмолился человек, – я реально устал от карусели.

Так они договорились о плане “В”.

Началась человеческая жизнь, та самая жизнь.

Живёт он как все и вдруг, срабатывает катапульта, душа протягивает руку и ласково говорит: “я тут, как ты просил, время пришло” В этот момент человек, скажем, шёл по улице, хотя он мог заниматься чем угодно, но он шёл по улице и куда-то торопился. Шёпот души он не услышал, протянутую руку не заметил, но в один миг увидел всю бессмысленность суеты, потерял цель своего передвижения, путь и спешка больше не интересовали его, мысли о достижении покинули голову. Его напугало и удивило новое состояние. Вообще не важно какую эмоцию он испытал, момент был выбран так, чтобы не пройти незамеченным. Все земные интересы будто вывернулись наизнанку, показав пустоту устремлений. Растерянность – прекрасный момент для пересмотра позиции. Но человек так не считает, он не привык держать голову налегке, да что там голову, его руки всегда чем-то заняты, ноги всё время куда-то спешат, дел столько что он забыл как

общаться, отдыхать, смеяться и любить при этом не терять себя.

Внутренняя пустота толкает в убежище – возникает желание вернуться домой, думая что там укрытие и спасение, человек идёт домой, но там нет покоя. Душа смотрит на его суету и ласково напоминает: “хэй, человек, слово дом, было нашим кодом, ты говорил, что никогда не забудешь ощущение возвращения домой. Глупыш, не дом, а Дом – Слышишь разницу”?

Он не слышит, зато чувствует и чувство приведёт его к нужной информации, к нужным людям, даже если это будут просто случайные прохожие, которые скажут ему обычные слова, он услышит их необычным образом, потому что начнёт слышать подсказки, видеть намеки, верить что он не один.

Постепенно человек научится новому пониманию жизни, посмотрит на себя через свои глаза, минуя мнение окружающих людей. Не все открытия, которые он сделает в себе, будут приятны, но он научится принимать себя таким как есть. По-прежнему будет желание вернуться к обычной жизни, будет борьба с собой и бесконечная усталость. Устав, он почувствует, как душа берет его за руку, а иногда на руки и несёт Домой. Возможно, так и не произойдёт ничего фантастически-сказочного, волшебного – никто не перенесёт его из одной реальности обычного человека в просветление и осознание. Но только пройдя большой отрезок пути

и оглянувшись назад, он увидит: даже плохие, с точки зрения человека, события вели его по выбранному пути не давали отвлечься, увлечься, сойти с дистанции; даже боль была нужной; потери разрушения и одиночество были необходимы, помогали выбраться из паутины убеждений и невидения. Когда большая часть пути будет пройдена – мудрость проявится в виде ясного понимания.

А пока всё по плану “В”...

Наше путешествие только началось, не торопись, сделай глубокий вдох. И полный расслабленный выдох, позволяя телу отпустить ожидания, выдохни до конца мягко подталкивая воздух, ощути, как тело расслабляется, долго сдерживаемое напряжение уходит. Ещё раз выдохни до конца. И эта приятность внутри ласково щекочет и как будто тихонько заливисто смеётся детским звенящим голоском.

## **Глава 6. План “В” продвигает и разрушает одновременно**

Начну с истории, о том, как когда-то сама села в лодку перемен. Не веря ни в ангела, ни в сознание, не ведая куда направляюсь, лишь ощущая невероятное желание изменить жизнь. Разочарование ко всему чем я ранее интересовалась подталкивали к движению, к новому поиску. Человек привык к активности, жизнь без действий и цели пугала. Постепенно неразбериха внутри меня и пропавший интерес к внешнему миру заставили остановиться, не бежать в поисках ответа в разных направлениях, а прислушаться к себе. Фокус внимания из внешнего мира перенаправился на внутренний. На это ушли годы.

А пока, двигаясь с потоком жизни, уносимая течением реки, я испытала радость и восторг от новых возможностей. Ласковый и убаюкивающий голос души манил к чему-то грандиозному – так началось моё пред пробуждение. Оно проходит одинаков для всех: потеря былых и поиск новых увлечений, желание познать себя, стремление найти смысл жизни и восторженное отношением ко всему эзотерическому, философскому, религиозному или психологическому. Свежий взгляд на мир, наполняет верой в чудесное преобразование, которое случится благодаря использованию

новых знаний. Каждая строчка из книги или удачное стечение обстоятельств – подтверждает эту уверенность. Небывалое вдохновение и готовность делиться новыми знаниями переполняет. Факт, что далеко не каждый нуждается в них и скептически смотрит на твою восторженность – не разрушает первородную радость тяги к новому. Волна пред пробуждения, пришедшая после полного разочарования, стремительно выносит тебя из потока масс в эфиры духовности и наполняет энергией, ты будто паришь над жизнью.

Найдя “смысл” в эзотерических штучках возликовала и я. Хотелось прыгать от счастья, радоваться и рассказывать всем вокруг, как чудесен мир и полон неизведанных тайн. Внутри просыпалось давно забытое чувство Дома, оно наполняло энергией. Желание узнать как можно больше о неведомом мире приносило к моему порогу всевозможные курсы, тренинги, книги и людей, двигающихся в том же направлении. Пред пробуждение характерно бурным оптимизмом и верой в чудеса. С одной стороны – это прекрасное время активности и обучения, когда в серой реальности случаются маленькие чудеса и новые знания меняют жизнь, делая её волшебно-легкой. С другой стороны – внешние поиски являются огромным отвлечением от истинного возвращения к себе, некой заманухой, новой симпатичной лошадкой на всё той же карусели и в конце концов приводят к новому разочарованию. Взгляд наружу никогда не приведёт домой, дом внутри тебя и смотреть нужно туда же.

Но давай по-порядку.

Пока ты на этом весёлом этапе пред пробуждения, тебя не переубедить, да и не нужно – наслаждайся своим путём.

Меня в моём поиске никто не переубждал, да и не было в окружении того, кто уже прошёл описываемый мною этап. Новая страсть к знаниям и жажда узнать как можно больше на волнующую тему – не давала уснуть ночами. Хотя на тот момент, интернет не был сильно продвинут, да и наполненность информацией отличалась от сегодняшнего дня, тем не менее он был в помощь и расширял горизонты познания. Наличие новой книги в руках радовало безмерно. Книжные магазины манили как магниты. Желание лично пощупать свеженпечатанные издания – направило меня в Москву. Оказавшись в огромном магазине и доверившись внутреннему чувству я остановилась у многочисленных стендов с философской литературой. Многообещающие названия опьянили меня. Улетая из Москвы с перевесом книг на пару десятков килограммов и предвкушением долгих ночей я была счастлива и полна готовности.

Не буду утомлять тебя списком рекомендованным для чтения, он у каждого свой – доверься внутреннему маячку, он выведет в нужное русло. Ведь как то ты добрался до моей книги.

Так выглядела одна сторона моей жизни, в то время как с другой – нарастали разрушения. Желание сломать семейные узы было непреодолимым, страх остаться одной вводил

в панику и это противоречие разрывало меня изнутри. Было больно, и страшно от любого выбора, в конце концов я решила не только за себя, но и за детей. Твёрдо решив ничего не менять, я успокоилась. Через время, пришло ощущение смертельной тоски, а следом за ним ясное осознание: “если я не сделаю выбор в пользу перемен, то потеряю что-то грандиозно важное, важнее чем отношения и даже сама жизнь”. Через много лет, смысл стал мне понятен – испугавшись сделать решительные шаги и оставшись в старой жизни, я бы сказала просветлению нет и возможно жизнь бы угасла от смутного осознания потери. Ведь план “В”, о котором я не подозревала, не сработал бы, не решишь я на изменения.

Просто на мгновение осознай глубину просветления – оно естественное, эволюционное стремление и если твоя готовность наступила – его не избежать. Как если бы цветок, которому предназначено цвести, вдруг решает лучше я посплю в свою пору цветения и пропустит самое интересное то, для чего он родился.

Прошу заметить, я не призываю к расставаниям, а описываю свой опыт – у меня было так.

Много лет спустя, испытав множество ясных прозрений и получив внутренний ответ о смысле тех или иных взаимоотношений и значимых людей в моей жизни – я осознала, как тщательно был подготовлен план “В”. С какой вселенской любовью были запланированы все встречи и расставания. Супруги, родители, дети, друзья и многие другие важ-

ные люди приходят в жизнь не случайно и их уход тоже предопределён, особенно если это та самая жизнь. Они приводят к рубежам и толкают к выбору, они помогают даже тогда делают больно.

Выбор был сделан, наши пути дороги с супругом побежали в разные стороны и жизнь, на какое то время, стала гладкой. (Всегда приходит облегчение после пересечения развилки) Наслаждаясь чтением и движением в лодке, я не заметила, как помчалась быстрее. Ощувив радость от встречного ветра, и оглянувшись на красивый, окружающий меня пейзаж, я страстно всем сердцем пожелала перемен.

Через мгновение река, будто ответив: “Да” забурлила и ускорила. И тут я заметила: лодка, в которой когда-то начинался мой путь – изменилась. Перемены были настолько тонкие, что нельзя было сразу сказать, в чём именно они проявлялись.

Неприятный холодок в груди сковал дыхание – моя лодка была без вёсел.

Их никогда не было или они исчезли по пути?

Память подавленно молчала. Притихла и весёлая безрассудность с детской верой в чудеса. Мозг, строгим родительским голосом обвинил меня в невнимательности, нерациональности и отсутствии цели. О плане «В» он не знал, а если бы знал – не поверил.

Судьба души рулила и внешние вёсла были не нужны. Доверие, робко смотревшее на происходящее детскими невин-

ными глазами, тихо шепнуло: “расслабься”...

Но холодные лапы страха, буквально сковали моё горло – был слышен водопад, лодку качало на волнах, она неслась всё быстрее, шум становился отчётливее. Мысли скакали в моей голове, натываясь друг на друга, тело сжималось будто в тисках. Хотелось плакать, кричать, звать на помощь. Чтобы хоть как-то обезопаситься, я легла на дно лодки и посмотрела в небеса, они были спокойные и безмятежные. “Мне бы так” – подумала я, глубоко вздохнув. Воздух был свеж, пахло весной, это слегка отвлекло и пробудило желание глубоко дышать. Пытаясь насытиться запахом весны и смирившись с происходящим, я почувствовала, как напряжение уходит из тела. Воздух, будто лаская изнутри, наполняет силой, покоем и тишиной. А главное – ощущение страха тает, как мороженое. Приятная нега волной пробежала до кончиков пальцев. Желая продлить блаженство, я глубоко и медленно дышала и благодарила всё живое. Мгновения растянулись до невероятного размера и позволили мне погрузившись в тишину – просто быть, чувствовать, а не думать, жить в моменте, не забегая ни на секунду вперёд.

Это было настоящее чудо, откровение и, на тот момент, самое большое моё открытие.

Мозг не давил, не пугал, не командовал.

Полное растворение в моменте жизни, эйфорией отозвались в сердце и до краёв наполнили меня. Шум водопада больше не напрягал, он будто пел песню, заполняющую сча-

ствием все клеточки моего тела. В этой тишине и радости внутри меня отчетливо прозвучало: “Исследуй лодку”. Голос не удивил, он возникал периодически в затруднительные моменты моей жизни. Стараясь не менять положения тела и продолжая расслабленно дышать, я осмотрела борта лодки и увидела то, что раньше то ли не замечала, то ли этого не было – лодка, будто, отреагировав на изменившиеся условия, чтобы защитить от возможности зачерпнуть воду при спуске с водопада – имела брезентовый навес. Может он находился в ней ранее, но мной не замечался.

“Я спасена”! – ликовало, где-то внутри меня.

А знаешь, дорогой читатель, оглядываясь назад замечу: спускаться было весело – началось настоящее приключение, хотя именно в тот момент, насладиться им полностью мешало напряжение новизны ситуации, пугали мысли о будущем, в голове проносились обрывки чужих фраз о том, насколько я неспособна и глупа. Отчаянная борьба с сомнениями и страхами сковывала тело, затрудняла дыхание и парализовала способность радоваться путешествию. Конечно же в момент спуска, оценить происходящее и насладиться им было невероятно сложно. Не знала я и того, что судьба души вела меня, направляла и оберегала. Лишь позже, через годы – пришло понимание: “в трудный момент меня выручило или даже спасло глубокое расслабленное дыхание и смирение перед случившимся, оно позволило мне успокоиться и услышать голос своей интуиции, не контролировать ситуа-

цию и довериться высшему плану”. Именно внутреннее спокойствие повлияло на лодку, ведь она была частью меня и чётко отражала мои желания, реагировала на меняющиеся потребности. Также реагирует энергия, принося к нашему порогу то, к чему мы внутренне готовы.

Сначала было трудно и непривычно слышать себя, мешало недоверие, подавляла привычка ориентироваться на внешний мир, заглушая тихий шёпот души. Ты знаешь, как это бывает; голоса снаружи громче, да и услышать их проще.

Посмотри на суету вокруг – спешка, стресс, погоня за чем-то недостижимым, ускользающим или меняющим свой внешний вид – охватила всех. Мы называем гонку целью, самосовершенствованием, стремимся к счастью, не понимая что уже находимся в нём.

Мы уже счастливы?

А как же:... (перечисли всё что мешает тебе ощутить в данный момент полноту и счастье) И не забудь погоню за ускользающим ощущением просветления. Оно становится новой целью, гонкой и так же ускользает от тебя.

Почему?

А может не стоит никуда бежать?

Жила я как все, стремилась, ставила цели и, с переменным успехом, достигала их. Не особо задумываясь над тем, куда ведёт гонка, зачем спешить, что ждёт в далёком или близком “впереди”. Стараясь избежать трудностей и боли, торопила жизнь, и как все, опасалась остановки, потому что остановка

– это тишина и взгляд внутрь себя.

Погружение в себя поднимало воспоминания со дна души, о них хотелось забыть, они терзали, заставляли чувствовать вину, недостойность. С ним приходила неуверенность, принося бесконечное одиночество. Страх встретится с собой рождал озлобление против внешнего мира. Одиночество толкало на поиск любви, казалось что именно она решит все внешние и внутренние проблемы. Тогда я не подозревала – любовь будет полной лишь после того, когда я, со всеми достоинствами и недостатками, без разделения на хорошая/плохая – приму себя. От полного принятия и любви к себе, меня (на тот момент) разделяли годы.

Вот так плыла я в своей лодке перемен, с которой уже немного подружилась. Зная, что могу, каким-то таинственным образом управлять ею – стала смелее и увереннее. Но смелость часто улетучивалась, повергая меня в пучину недоверия, самообвинения и страха. Моё путешествие было временами щемяще приятным, а чаще терзающим и болезненным. Если бы я могла тогда подняться вверх, и не просто с высоты, а с Ангельской перспективы, посмотреть на свой путь, то заметила бы некую особенность, о которой сейчас, по секрету, скажу тебе.

Доверие тому, что происходит и осознанное наблюдение за миром вокруг, расслабленное глубокое дыхание и наслаждение своим ежемоментным движением по жизни – ключи, открывающие любые двери, сглаживающие любые пороги,

делающие путешествие действительно волшебным.

Подумай о тех многочисленных воплощениях, через которые прошла твоя душа, о их схожести и ограниченности.

А что происходит в просветлении?

*Ты выходишь из круга вон, сходишь с карусели, движущейся в одном направлении и обнаруживаешь весь парк невероятных, непостижимых мозгу развлечений, свободный опыт без страха и ограничений.*

Насколько бы ни были невообразимо заманчивы и желанны новые аттракционы, самое невероятное это то – как именно у тебя происходит смена парадигмы восприятия. Индивидуальная история твоего путешествия в новое сознание является жемчужиной твоего опыта, смыслом плана “В”, если, конечно у опыта может быть смысл. Не то что он бессмыслен, нет, он просто есть, а в бытие нет смысла, по крайней мере мозгу его не постичь.

## **Глава 7. Предавая себя – ты живёшь наполовину**

Знаешь, как бывает, когда отношения, работа, друзья, или твоё мнение, твои принципы и верования перерастают свой срок? Они сделали своё дело; дали всё что могут дать, но ты держишься за них, потому что, возможно, боишься оказаться один, остаться без поддержки, выйти из комфортной зоны. Вероятно, ты никогда не задумывался над тем, почему веришь именно в то что веришь, поступаешь именно так как поступаешь, стремишься именно туда куда стремишься. Ты боишься потерять работу, хотя её ненавидишь, она выкачивает твои силы, твою энергию, а ты упорно держишься за неё не зная как жить по-другому.

Так бывает, когда начиная новую страницу своей жизни, не можешь завершить старую, будто стоишь ногами в двух лодках плывущих в разных направлениях, упорно держа страницу в руках, зная точно, что это лучше чем журавль в небе.

Люди, придумавшие эту поговорку, и поверившие в неё, никогда не пробовали отпустить одно и, не имея другого пойти по жизни налегке. Знаю, это страшно, непривычно, так думает маленький человек внутри тебя. Он боится ненадёжности, опасается завтрашнего дня, постоянно проверяет, а достаточно ли средств, чтобы жить, чтобы достойно встре-

тить будущее. Он боится себя на все случаи, пугается перемен и всего нового, крепко держится за прошлое, хотя часто жалуется на него. Мечтая о светлом будущем, ни на шаг не хочет отступить от привычной колеи, просто надеясь, что всё случится само собой и он, маленький человек, будет наконец счастлив.

Что такое быть счастливым?

На этот вопрос у него есть стандартный ответ, который, с небольшими вариациями, подошёл бы каждому. Этот ответ можно написать на поздравительной открытке, как пожелание ко дню рождения или к Новому году, в общем, к любому празднику и любому человеку. Каждый, получивший такое пожелание, устало прочтёт его, ни на секунду не осознавая и не узнавая в этих словах то, вечно ускользающее счастье, к которому, мы все стремимся.

Почему так?

Да потому что, выпить глоток воды, в пустыне – это невероятное счастье и та же вода не замечается нами, если мы не чувствуем непосредственной потребности в ней. Вот так и жизнь про запас, она не способна нас сделать счастливыми. Даже любовь, к которой стремятся все, как быстрая болезнь, неожиданно нагрянет и получив взаимность и желанный объект, мы, в большинстве своём, начнём искать на нём тёмные пятна, и конечно же найдём. И затем повергнем любовь в категорию войны или вечной проблемы.

Есть ли выход из бега по кругу?

Есть и он лежит за границами шаблонов и привычных путей. Он близок настолько, что невидим, ведь твой взор обращен всегда вдаль, а ответ лежит вблизи. Ты как будто носишь очки для дальновзоркости, хотя сам близорук.

Отправиться в просветление со старым багажом и по привычной колее?

Нет, такого пути не бывает.

Представь, ты мчишься по дороге на автомобиле и вдруг видишь, что трасса плавно переходит во взлётную полосу. На панели управления появляются кнопки, которые явно сигнализируют о реконструкции твоего транспорта.

Будешь ли ты продолжаешь упорно ехать, потому что никогда не летал, никогда не пытался научиться летать прямо в полёте?

Тогда уверяю, будет громкий удар, ведь взлётная полоса не бесконечна, а машина плавно превращается в самолёт, принуждая тебя сменить привычки и избавиться от ненужного багажа.

Пришла пора реагировать и узнать: машина и ты – один организм. Но ты упорно игнорируешь надвигающиеся изменения, также как не замечаешь вёсла, парус и мотор у моей лодки, ведь они не привычны, совсем не похожи на то, что ты знаешь.

Так вот, если обстоятельства изменились, а ты продолжаешь держаться за старые привычки, отношения, убеждения, мысли или работу, то внешний мир, а иногда и твой внут-

ренний, будут снова и снова стучаться к тебе проблемами, намекая пересмотреть зону комфорта, взглянуть по-новому на себя и способы взаимодействия с миром. Проблемы будут обрастать всё большим и большим количеством энергии и мощью, становясь всё более трудными, более болезненными, вышибая тебя из комфортного седла “стабильности”. Нарастающий страх, плотнее загонит в тупик и поставит у его выхода огромного пугающего демона, беспокоящего даже по ночам, не дающего уснуть. Он то и вытряхнет тебя из пут и оков привычек и верований, из ощущения себя маленьким винтиком в большом мире. Он заставит тебя взглянуть в свои собственные глаза и узнать Кто Ты Есть на самом деле. Тебе откроется, с одной стороны ошеломляюще пугающая, а с другой освобождающая и знакомая, Правда о себе.

Я знаю – это является огромным мужеством – следовать за своим сердцем, за своей истиной. Сколько сомнений поднимается на этом пути. Сомнения, как огромные валуны, их не обойти и не объехать, но можно их проигнорировать, сделав выбор жить не сомневаясь.

Так и поступим, всё очень просто.

Позволь, внутренним изменениям в способах восприятия себя и жизни, произойти, позволь своей лодке обрести крылья. Позволение открывает шлюзы сознания, становится доступным более естественное, расширенное восприятие реальности.

Вдох, выдох и взлетаем.

Так просто.

Да, пусть хоть на мгновение, ты обретаешь лёгкость. Мгновения будут накапливаться и менять тебя изнутри, тем самым меняя твой мир снаружи.

Ты обнаружишь, как легко можно жить, как приятно ощущать себя в своём теле, как много энергии у тебя есть и как, на удивление легко всё складывается. Судьба души ведёт и это хорошая новость. Расслабься, человек!

Так было и со мной, окунаясь с головой в пучину боли, сомнений, страхов и отчаяния, но устав от борьбы и поиска я позволяла себе прислушаться к песне души, тогда она становилась спасительным лучиком, который выводил меня каждый раз в свет и радость. Вот такие Американские горки, то весело и вдохновенно несусь по жизни, то вдруг падаю на дно безысходности и ощущаю абсолютную бессмысленность и сильное сопротивление делать хоть что-нибудь, даже просто вставать по утрам.

Ты, наверное, слышал про разные позитивные настроения и визуализацию своей прекрасной жизни, как это помогает, наполняет морем энергии и везением? Я не буду наводить на тебя скуку, и скажу сразу, да это срабатывало и в моей жизни, но вдруг перестало.

Почему?

Возможно, я без должного настроения повторяла позитивные утверждения или визуализировала не достаточно ярко свою прекрасную жизнь? – подумаешь ты, где-то внутри чувствуя,

что и тебе давно наскучило повторять совершенно пустые позитивчики.

Открою маленький секрет, мой серьёзный читатель, когда перед тобой стоит задача по программе десятого класса, то способ, которым решал её в первом, совсем не подходит.

Всё случается неожиданно и примерно так: в одно прекрасное утро, проснувшись и открыв глаза, понимаешь – никакое оно не прекрасное, даже если светит солнце, утро кажется мрачным и серым. Оно именно такое, каким его ощущаешь. Вяло направляясь в ванную, и, совершая привычные утренние процедуры, автоматически повторяя, как ты прекрасен, молод и счастлив – ты улыбаешься себе в зеркале во весь рот. Улыбка напоминает оскал грустного, всеми покинутого волка и никак не проникает внутрь, настроение не поднимается. Прибегая к радикальному средству – растираешь уши, чтобы поднять свой жизненный тонус, – разогнать остатки сна явно удаётся, но дальше дело не идёт. Через время приходит понимание – положительные настрои, как хомяки по клетке, кружат в голове, а безрадостность ощущается в совершенно другом месте, и голова не имеет туда доступа. Неужели за ночь потерялась связь между головой и остальной частью тела, пароль доступа заблокировался? Что ж, пока ты печально чешешь то место, которое ещё наши предки чесали в раздумье, твой ангел стоит немного в сторонке и с тихим восторгом аплодирует тебе. А душа потирает ладошки от удовольствия радуясь – один ментальный

шаблон преодолён! Конечно мозг, ещё долго и упорно, будет стараться вернуть тебя в старое русло, но результаты сведутся к нулю.

А пока, вместо того чтобы расстраиваться – поздравь себя, дорогой друг, ты вырос и переходишь на другой уровень, просто пока не знаешь этого.

Новый уровень означает: старые приёмчики больше не сработают! Даже не старайся, прими всё как есть и отпразднуй изменения, какими бы абсурдными они не казались. Ты стал чуть ближе к вероятности услышать себя!

Нет, конечно, можешь ещё попробовать, но обрати внимание, на что теперь похожи твои усилия. Не возникает ли у тебя ощущение тщетной попытки донести до иностранца смысл незнакомого ему языка? Тут не поможет ни жестикуляция ни увеличение громкости.

Думаешь, теперь нужно искать какой-то сверхъестественный новый метод или приём чтобы держаться на волне позитива?

Обрадую тебя; все работающие приёмчики отомрут как атавизмы. Так случается всегда с нефункциональными элементами. Что-то новое несомненно будет появляться и помогать, а потом отмирать за ненадобностью. Оно придёт на короткое время для поддержки, чтобы помочь и, перестав работать уйдёт. Помнишь, всё внешнее – это отвлечения от себя, ответы внутри, они не приходят извне, они открываются в тишине, в доверии себе, в позволении.

Представь, ты взбираешься по лестнице, каждая пройденная ступенька исчезает, и тут же вверху появляется новая. Двигаясь какое-то время, ты осознаёшь изменения и готов к движению без внешней поддержки. Теперь, исчезая внизу, ступеньки больше не появляются вверху. А через время кто-то легонько сталкивает тебя с исчезающей лестницы и говорит: “лети, ты можешь”. Ты не веришь в способность летать и никогда этого не делал? Всё что ты знаешь о полёте: летают птицы, насекомые, самолеты и уже даже машины, но не люди.

Тело должно подняться в воздух?

Но это ерунда, так не бывает.

Тогда лети сознанием. Измени способ представления полёта.

Хотя что тут сказать, мозг пока не пускает в полёт. Он паникует, по спине стекает холодный пот – отсутствие опоры и привычных инструментов, с которыми, черт побери, все получалось – вводит его в ступор и заставляет, как хомяка по клетке, носиться в своих мозговых программах в поисках выхода, но его там нет, нету и небыло никогда.

Надеясь на эзотерические фишки и духовные инструменты, ты пытаешься одной рукой нащупать крылья, но спина ощущается на редкость обычно. Тут приходит досадное понимание – волшебство покинуло тебя так и не появившись всерьёз. Постепенно радость пред пробуждения и восторг от находки чудесного средства для жизни начинают исчезать.

Заметь, ты искал средство для человеческого статься, а план “В” предполагал нечто другое.

– Что? – кричит твой ум.

Не торопись друг. Всё проще чем может вообразить мозг, план “В” – это простота, чем проще тем глубже воздействие. Поэтому закругляйся стоять на левой пятке придерживая в вытянутых рука горящую свечу, напевать на разные лады Ом и дирижируя в это время свободной правой ногой.

Хотя, если ты ещё не наигрался – продолжай, но не удивляйся – вскоре тебя начнут пинать с насиженной жёрдочки, а пятка откажется сохранять необходимый, для этой сложной композиции, баланс.

Хочу заметить остаться в зоне пред пробуждения в принципе можно но не нам с тобой решать, душа ведёт, она укажет как, с помощью чего и с кем ты сделаешь вылет из насиженного гнезда. А я скромно добавлю: раз приемы перестают срабатывать и ты все чаще грустишь, а жизнь опять не удаётся – значит неумолимо приближается фаза два – собственно пробуждение.

Замечено: люди склонны топтаться между шагом от пред к настоящему пробуждению. Это личный выбор и мы его уважаем. Пинать и подталкивать кого-то не моя и не твоя задача. Проявляем сострадание – полное уважение чужого опыта и невмешательство в него.

Пинать можно, только с благоволения самого ищущего и в момент его готовности к следующему шагу. Я конечно не

имею в виду неосознанные пинки, которые каждый получает в семье или других маленьких и больших человеческих сообществах, а также от своего тела. О, да оно тоже нас подталкивает. Говоря “не пинать” я имею в виду навязчивое требование: “делай как я!” У нас с тобой союз добровольный, я пишу в своё удовольствие, а ты волен закрыть книгу или продолжить чтение. Ты гость в моей лодке, которая во время движения незаметно превратилась в самолёт.

Мы полетим дальше и чтобы набраться взлетного настроения вдохнём поглубже, потому как осознанное дыхание станет нашим энерго топливом.

Сделай глубокий вдох и полный расслабленный выдох.

Казалось бы, всё просто и никакого чуда не может быть если дышишь, ведь дышал ты всегда, это жизненно необходимо.

Чем же глубокое дыхание может помочь, что добавить к уже имеющемуся дару жить?

Послушай историю-притчу, о том, как Мастер Вселенной создал Тебя, Меня и всех Нас, как вдохнул в нас жизнь и со вдохом, пронизанным любовью, вдохновил на жизнь и проявление себя на земле.

## Глава 8. Мастер Вселенной, любовь и глубокое дыхание

Жил-был Мастер Вселенной. Он создавал кукол из различных материалов, каждая была особенной и по-своему прекрасной. Мастер любил их и очень гордился своей работой.

Днями и ночами, в порыве творческого вдохновения, не зная усталости, создавал он творения, которые буквально оживали под его любящей рукой.

Так трудился наш Мастер много-много лет.

Однажды он почувствовал, что руки уже не так послушны, глаза не так хорошо видят. Мастер был стар. Он создал множество кукол, они окружали его повсюду. Все дни напролет он любовался своими творениями, ласково трогал их и разговаривал с ними.

Так продолжалось какое-то время и вот однажды, он услышал, как куклы отвечают ему. Их глаза сияли жизнью, губы слегка шевелились, тела были немного теплее чем обычно, словно они оживали. Мастер обрадовался и загрустил одновременно, он плакал и смеялся, понимая – пришла пора отпустить своих любимых кукол в мир. Каждый мастер любит своё творение и знает о его стремлении к свободе. Оставалась малость – позволить творению свободно выбрать свой

путь.

Мастер встал на рассвете, зная: сегодня важный день в его жизни и в жизни кукол. Он вошёл в мастерскую, открыл все окна, впуская свежий ветер и солнечные лучи. Куклы почувствовали приближение нового главного события – дух перемен витал в воздухе.

Мастер брал в руки каждую куклу, вспоминая историю её сотворения, смотрел на неё долго и нежно, он не торопился, времени для него не существовало. От жара его дыхания, куклы оживали по-настоящему. Делая так, Мастер не знал, какое напутствие дать своим любимым куклам, но интуитивно дал им самое необходимое – дыханием вдохнул в них живое творящее сознание вселенной, способность самостоятельно создавать свою жизнь.

Наслаждаясь нежностью и любовью своего создателя, благодаря его за дар жизни, дар свободы, куклы делали вдох и в благодарность посылали ему свою любовь делая выдох. Они учились дыханию жизни, а с ним расцветало и оживало внутри то, что вложил в них создатель. Дыхание благословляло, отпускало на свободу в новую творческую жизнь, разжигало сердца. Слабо тлеющий уголёк загорался страстью – это было напутствие Мастера давшего им жизнь, вдохнувшего в них способность дышать, мудрость и всё что он сам знал и умел.

И разбрелись куклы по миру создавая свои жизни, продолжая нести творение своего Мастера.

Иногда куклы так упорно старались жить, забывая о про-

стоте и естественности, так спешили всё успеть, что почти перестали глубоко и осознанно дышать, забывая мудрость создателя вдохнувшего в них частицу себя.

Помни о осознанном дыхании! Оно возвращает тебя к себе, соединяет с творящим сознанием, снимает напряжение в теле.

## **Глава 9. Сделай шаг, потом ещё один и посмотри что произойдёт**

Как часто ты удерживаешь себя, чтобы не совершить что-то безумное, что возможно надавит на тебя, вытащит из зоны комфорта. Есть масса всего, что мешает взять пару вещей и, почти налегке, отправиться в новые места. Ты находишь тысячи оправданий, чтобы не делать этого. Нет денег, времени, много ответственности, страх выйти из знакомого мира и остаться без привычных вещей или просто лень.

Возникшее вечером желание отправиться ранним утром куда-нибудь, пусть даже в самое маленькое путешествие на ближайший водоём – вдохновляет и не даёт уснуть. Мечтая провести там весь день, замечать всё вокруг, слышать птиц, чувствовать дуновение ветра, глубоко вдыхать свежесть и наслаждаться, а главное оторваться от привычной рутины и ежедневных беспокойств. Наполненный вдохновением ты наконец засыпаешь. Утром, как правило, светлые намерения не могут пробиться сквозь сонливость невыспавшегося тела. Хотя оно, твоё тело, тут ни при чём. Дело в привычках, под которыми уютно спрятаны беспокойства о завтрашнем дне, бремя ответственности и страхи – эта весёлая братия исподволь рулит повседневностью.

Что может произойти в путешествии?

Ничего особенного.

А может оно станет началом изменений, выходом из тупика, в котором ты долгое время пребываешь?

Каждое новое место, куда ты отправишься обогатит не только внешними впечатлениями, но и откроет для тебя самого себя, позволит чуть ближе познакомиться с собой.

Выходи из дома, выбирайся из своего ума! (Об уме и как его покинуть:-)) мы ещё подробно поговорим).

День, не похожий на все предыдущие, прожитый в осознанном наслаждении всем, что он несёт – сметёт некоторые ограничения и шаблоны поведения. Такие изменения, кажутся незначительными, но только позволь себе в них вступить и ты удивишься, как по-новому зазвучит жизнь.

Сложно решиться на путешествие?

Упростим задачу – начни гулять каждый день – ощущение движения жизни не заставит себя долго ждать. Может это звучит просто, но посмотри что произойдёт.

Исследуя своё нежелание менять привычки поведения, я обнаружила: тюрьма убеждений не даёт двигаться, совершать что-то новое а отсутствие страсти усиливает неподвижность – процесс замирания налицо – подобно гусенице ты сворачиваешь внешнюю активность и затихаешь, позволяя внутреннему развитию происходить. Всё красиво и естественно, только от этого не легче и с привычной колеи прозрение не сдвигает. Два противоречия встретились и наткнулись друг на друга, будто коса на камень. Да, свернуться в

клубочек и погрузиться в себя – важный и необходимый шаг, он случается сам по себе, ведь интерес к внешней деятельности утихает. Но от прекращения активности, замирает движение энергии и становится тошно, тело ноет и просит чего-то. Можно утешить себя едой, проверено – помогает.

Посмотри на всё как на энергию. Перестройка тела во время просветления требует много энергетической подпитки, но питаться энергией это не значит только кушать. Как говорится “не хлебом едиными...” Мозгу тоже нужна энергия и это не только белки/жиры/углеводы. Тут то и приходит на помощь прогулка или путешествие.

Никаких стараний что-то изменить или пробудить интерес, всё что необходимо – гулять ежедневно и, возможно, границы твоих вылазок расширятся и превратятся в маленькие или большие путешествия. Сначала ты, как робот делаешь шаг из дому, (так же как кушаешь, привычно и в силу необходимости) автоматически, может не в первую же минуту, но во время прогулки происходит шаг из ума. В этом вся магия прогулок и путешествий. Чем дальше от дома, из комфортной среды – тем проще покинуть убеждения (большинство из которых – неосознаваемые привычки) тем шире восприятие, тем свободней полёт.

Вера, убеждения и мысли – это способы восприятия реальности, когда они становятся привычками, энергия застывает, превращаясь в “незыблемый” монолит. Не будем его ломать, искать из него выход – просто оставим его позади,

в стороне, где угодно. Иди гуляй, а монолит подождёт дома, когда вернёшься, ты сам поймёшь насколько тяжело его нести и что с ним делать.

– Неужели все путешественники просветленные?

Неправильный вопрос. Любители путешествовать свободней в своих убеждениях и легче относятся к жизни. Просветление тут ни причём. Мы используем прогулку или путешествие как метод помогающий телу избавиться от застывшей энергии, а уму выйти за свои пределы, остальное происходит само собой.

Рассмотрим аспект незыблемости или привычности: ум, оперирующий в определённом пространстве, настолько к нему присмотрелся, что ему скучно, от скуки он жуёт проблемы, как корова жвачку и не видит выхода. Ты выносишь себя в новое место, просто топ-топ и ты уже далеко от дома, скучающий ум выплёвывает жвачку и начинает регистрировать происходящее. Он занят, а ты свободен, он уже не терзает тебя проблемами и не запугивает будущим, он активно: смотрит, удивляется, ищет дорогу, запоминает улицы или тропы, чтобы не заблудиться и вернуться домой в целостности и сохранности. Ум настолько увлечён, что не даёт почувствовать усталость ногам и голод телу.

А может наоборот, усталость и голод ощущаются сразу после выхода из дома – это тоже звоночек – страх покинуть привычные границы гипертрофирует голод и физическую усталость. Лекарством от него будет настоящая ре-

комендация – продолжать ходить далеко и налегке. Наблюдать и даже записывать свои ощущения и то как они будут меняться.

Во время путешествий, ты взглянешь в глаза многим страхам, они тебя удивят, разозлят, дадут почувствовать свою недостойность. Не паникуй, просто наблюдай. Чем больше, чаще и дальше ты будешь отправляться из комфортной зоны (которая иногда находится в голове, но об этом позже), тем легче и свободней, проще и радостней путь просветления.

О да, в нём есть радость и он может быть лёгким!

Небольшой личный опыт.

Будучи достаточно лёгкой на подъём, особенно если дело касалось совместной поездки, я легко заражалась идеей. Слова: “а давай...” сразу пробуждали мой интерес и активность. Но мы говорим о просветлении, о возрастающем нежелании двигаться, общаться, когда действительно проще мечтать о путешествии чем реально его совершать, а причины остаться перетягиваю желание отправится в новое место.

Вечное откладывание на потом характерно многим людям – притяжение комфортной зоны, к ней относятся прогулки только по хорошо знакомым местам, путешествие в течение всей активной жизни только в одно, пусть даже самое классное, (скорее всего первое понравившееся) место отдыха. Если есть любимое и параллельно посещаются другие – это одна история, но если только одно, значит оно, любимое ком-

фортное, буквально продолжает личное пространство дома. Покинуть его – значит осознать и перешагнуть многое в себе. Первая вылазка в него совершилась вероятно, когда-то в молодости, пока границы убеждений/страхи не были так тяжелы и не слишком мешали двигаться, а может это место досталось по наследству, оно не принадлежит тебе, ты посетил его ещё с родителями и так осторожен в покидании комфортной зоны, что никогда не попробовал изменить маршрут.

Пробовал?

Но ничего более лучшего не нашёл?

Тогда эта история для тебя.

Даже начиная эту главу, (шесть лет назад) я не была готова написать то что ты сейчас читаешь. И лишь опыт путешествий открыл мне глаза на страхи, о которых я не подозревала сидя дома в привычной среде, мечтая, но откладывая на потом. Просветление выталкивает из места комфорта – такова его миссия.

Волей обстоятельств мне пришлось в течении длительного времени ездить в Прагу. Мои впечатления по поводу атмосферы в этом городе менялись от поездки к поездке и, как оказалось, зависели от наличия разнообразного диапазона страхов, о которых я, сидя дома, не подозревала. В первое посещение поднялся страх быть ограбленной или обманутой, он заглушил радость и новизну путешествия. Я много суежилась, быстро уставала, часто хотела перекусить и вол-

новалась по поводу и без. Первые путешествия были полны препятствий: то автобус уехал без меня и мне пришлось догонять его на попутке; то, прислушавшись к чужому мнению и даже не проверив по карте, я выбрала отдалённую гостиницу, чем создала кучу дополнительных трудностей. Ничего не предпринимая против страха, наблюдая за собой, будто шпион, без осуждения и упрёка, лишь удивляясь тому сколько всего скрывалось во мне, я видела как меняется моё впечатление от города, ощущение себя и наличие активной энергии внутри. От ощущения: “о, ужас, я никогда больше сюда не вернусь, до – “находясь в поездке я уже мечтаю о возвращении сюда”

Всплыв на поверхность сознания страхи/ограничения уходили один за одним, от поездки к поездке менялись и никогда не повторялись. Очередность всплывания была не случайна, показавшись, они не прятались обратно – исчезали, лопались будто мыльные пузыри – это радовало. С ними вместе покидали меня и голод и усталость, появлялось чистое наслаждение и открытие себя, будто отправившись в другие миры моё сознание расширилось и пьянило. Первые возвращения домой и бесконечная усталость, подтверждали мнение “дома лучше”, но со временем я засыпала и просыпалась с желанием повторить поездку именно в Прагу. Город манил как магнит, погружаясь в него, я будто погружалась в себя, открывая новые места города я откапывала в себе нечто новое, неизведанное. Если, Ты, читатель, любитель путеше-

ствовать – ты понимаешь о чем я говорю, может ты никогда не смотрел с такой перспективы – тогда взгляни.

Хочу заметить, я пишу о путешествиях в одиночестве. Компания, семья и другие попутчики не дадут ощутить себя в той степени в которой это возможно. Когда многие страхи были успешно отпущены, я отправилась в Прагу с супругом, (да, по ходу жизни, я опять вышла замуж, эта история хоть и очень личная, но нам пригодится, о ней я поведаю позже) желая разделить с ним то удовольствие которое испытывала от поездки, города, еды. Мы поехали на один день – рано утром прибыли и поздно вечером вернулись домой. Такой режим предполагал умение расслабиться в процессе и не откладывая на завтра прожить всё, что несёт настоящий момент. Течь с потоком путешествия. Благодаря этой совместной поездке, я увидела шаблоны поведения и узнала вчерашнюю напуганную и усталую себя. Каждое моё искреннее удивление на его слова: “я так устал, я так хочу есть, я уже ничего не хочу, побыстрее бы уехать” – будто встряхивали его и открывали второе дыхание. Что происходило в нём в этот момент, задумывался ли он над тем почему мы делаем одно и тоже а ощущаем усталость и голод по разному, почему ему и хорошо и плохо одновременно, а мне только хорошо?

Рассмотрим нежелание двигаться, отсутствия интересов и погрязании в системе убеждений с другой перспективы.

Человек, не вступивший в пору пробуждения, приклады-

вая усилие на пути к желаемому, достигая целей, тем самым, силой воли или силой желания, сметает некоторые убеждения – внутренние стремления движут им. (Так было у меня в пору МЛМ). В случае с пробуждающимся, мы имеем довольно стойкий диагноз – “отсутствие интересов” – в этом есть особый смысл для просветления (неподвижность-кокон-бабочка-полёт). Но тебя затягивает в неподвижность будто в трясины и, как было сказано выше, энергия застывает, тело закисает и болит, а незнание что ждёт тебя в конце туннеля и есть ли у него конец – убивает всякую надежду на облегчение.

Не спеши отчаиваться. Выход есть и он прост.

Мы знаем: желания двигаться нет или оно очень слабое, но движение важно для изменения шаблона поведения, хорошего самочувствия тела и прекрасного настроения.

Поэтому поступай, так, если бы у тебя был заводной механизм, а ключ к нему – твоё понимание выше написанной, выделенной курсивом, фразы. Пишешь на видном месте напоминалку: “Желания нет, но двигаться нужно” и делаешь первые, робкие шаги из привычного комфорта. Важно только начать, ты это хорошо помнишь из своего жизненного опыта. Тем более, что менять течение дня или жизни можно с любого момента. Хотя человек любит начинать новое с понедельника, но такая установка слишком отдалена во времени, даже если ближайший понедельник завтра, его всегда можно сдвинуть ещё на неделю а то и больше – это шаблон, ком-

фортная зона, ловушка убеждений – шагни за её пределы.

# Глава 10. Каждый новый день – это маленькая жизнь

Любой момент значим, но почему то именно начало дня, даже скорее мгновение до осознания пробуждения может стать ключевым. Вероятно потому, что утро энергетически наполнено или таковым ощущается.

День – это маленькая жизнь – с утра у тебя ещё вся жизнь впереди. Если бы ты знал что такое сон на самом деле, то согласился бы со мной.

Утром, пока мозг не совсем проснулся и не занял командный пост, ты, будто минуя его таможенный контроль, приносишь свои детские ощущения радости жизни во взрослую повседневность.

Итак утро. Ты почти проснулся и лежишь в кровати. Почувствуй своё тело, потянись, сделай хороший вдох и сознательно проживи момент просыпания, нежась в тёплой кровати, наслаждаясь движениями, ощущениями тела, телесным восприятием пробуждения.

Видел как просыпается маленький ребёнок?

У него нет кучи нерешенных дел и массы планов. Просыпаясь он ощущает себя, то, как чувствует, двигается и чего желает его тело. Он полон радости начала дня, предвкушает приключения которые ждут его сразу же, как только он от-

кроет глаза.

Вернемся к твоему утру, вполне себе взрослого человека, неважно планировал ли ты что-то интересное или у тебя будет один из обычно-необычных дней – осознанное восприятие каждого момента дня изменит его до неузнаваемости. Осмотри комнату свежим взглядом, будто ты впервые её видишь, (ничего не критикуй, не анализируй – будь гостем, наблюдателем и участником одновременно) – сделай вдох. Медленно ступая босыми ногами и наслаждаясь каждым шагом, чувствуя работу мускул, движения, прикосновения пройди по комнате. Открой окно настолько широко, насколько позволяет погода и впусти утреннюю свежесть в свою обитель. Если холодно вернись в кровать, для того чтобы немного подышать. Если тепло – останься у окна, главное – вниманием оставаться в теле, и не оценивать свои действия – для этого активно дыши и плавно двигайся, чувствуя изнутри как это происходит. Дыши глубоко и осознанно наполняя лёгкие воздухом, на выдохе, будто ковровой дорожкой расстилай воздух перед собой. Дорожка из дыхания поведёт тебя в твой новый день. Не визуализируй желаемые события, лишь чувствуй приятность, волшебство утренних часов и предстоящее дневное приключение – маленькую жизнь длиной в день. Осознанно, но без детализации, выстилай дыханием дорогу предстоящего дня, позволяя событиям грядущего происходить, не анализируя, не планируя и не усердствуя.

Если ты привык сразу после пробуждения пить воду – пей и почувствуй какво это. Возможно ты уловишь новые ощущения которые бывают при первом утреннем приеме воды, как влага наполняет тебя, орошая словно высохшую пустыню и внутри будто раздвигаются невидимые границы, делая тебя мягче, эфирней и даже счастливее.

А теперь с таким же вниманием к происходящему направляясь в ванную делай привычные процедуры, наблюдая свои ощущения, прислушиваясь к тому что происходит когда ты погружаешь руки в воду или ощущаешь вкус зубной пасты во рту. Почувствуй как организм совершает свою естественную деятельность. Не суди, не критикуй и не убегай мыслями в следующий миг пока находишься в данном. Ты ощущаешь своё присутствие в жизни и это даёт полнейшую радость. Внутри тепло и приятно, ты живёшь в этом физическом теле и как много всего оно может испытать. Разве это не чудо?!

Дальше тебя ждёт утренняя зарядка, легкий спорт – наблюдай как тело входит в движение и пробуждается – не стремись к цели – просто получай удовольствие. Во время завтрака, не включай никаких новостей, фильмов – они украдут тебя у себя же. Насладись каждым глотком кофе или чая, запахом, самим процессом приготовления, касания пальцев посуды, еды. Можно начать утро музыкой; почувствуй её, растворяйся, не ускользай в мысли.

Попробуй сохранить осознанное восприятие жизни в те-

чении всего дня. Ты будешь удивлён простоте и полноте происходящего – это и есть ощущения пробужденного человека. Ничего сверхъестественного никакого чуда, но как удивительна жизнь из этой точки, как легка, наполнена и полна приключений. Ещё бы, при тотальном внимании пространство становится шире, из плоского превращается в объёмное, звуки наполняются глубиной. Внешне начинает отзываться внутри так ясно, будто происходит одновременно и в тебе и снаружи, ты сливаешься с миром и слышишь как он поёт тебе песню наслаждения и служения. Мир будто становится гуще, но эта густота не тяготит, она растворённо-приятная, ты погружён в неё, а она в тебя, ты соединён не только с окружающим миром, но и с тем, что невидимо присутствует, с кем-то знакомо-незнакомым – с самим собой. Ты и создатель и создание и прошлое и будущее в одном моменте. Нет стремлений, желаний, исканий, есть полное знание – оно ощущается бесконечным счастьем. Если теряешь осознанность восприятия – возвращайся к ней опять. Это и есть путь к просветлению, к полному присутствию в мгновениях жизни, наполнение благодатью и счастьем. Всё очень знакомо – так живут дети, а все мы родом из детства.

Конечно тебя будет выбрасывать в обычное привычное восприятие реальности, буквально всасывать обратно. Познав единение с собой, разделение будет казаться ещё более невыносимым, усилится стремление вернуть его. Это создаст ожидание, впрочем, тебе не привыкать, ты и раньше

жил в напряжённом ожидании, выход из которого искал в земных удовольствиях. Счастье никогда не было полным, оно не могло растянуться даже на мгновение и всегда зависело от внешнего материального мира, от отношений, от того насколько тебя любят и принимают другие.

В случае соединения с собой ты способен вернуть и продлить состояние счастья, оно абсолютно полное и может наступить спонтанно само по себе, ничего внешнего не требуется, нужно лишь внимание. Наблюдай в какие моменты это происходит, какие твои действия приближают к полному счастью и как ты отдаляешься от него. Вполне возможно, что ты заметишь когда тебя реально засасывает в напряг или высасывает из единения.

Что делать в таком случае?

Осознать происходящее – так бывает и это естественно.

Позволить себе вернуть единство с собой.

Просто позволить себе себя. Я не говорю позволить внешнему воздействовать на тебя. Позволение себя, как покорность душе, как принятие.

Понимаю что позволение и даже принятие кажется сложной штукой, так было и со мной, поэтому я решила подробно описать что и как работает, как видит мозг, как действует матрица и как остаться осознанным в этих условиях. Мой опыт вылился в книгу “99 способов сохранить энергию и не втянуться в матрицу”.

Приходит к тебе что-то новое, неожиданное – принимай,

идёт не по плану – не сопротивляйся, это и есть полное принятие без суждения и сопротивления. Человеку нужно выйти из под системы мозгового одностороннего восприятия и деления на хорошо/плохо и войти в полное присутствие и принятие. Ты, как бы, каждую минуту мягко возвращаешь себя из анализа в чувствование. Со временем такое состояние станет обычным. Правда оно периодически будет исчезать, пока всё общество не станет просветленным, массовое сознание будет втягивать в стандарт присущий большинству. Знай, так бывает и возвращай себя к себе. Ах, я не сказала – вся приятность происходит от единения тебя с душой, ты больше не один, нет разделения, нет поиска, нет авторитетов и деления на моё/чужое, на внутреннее/внешнее. Душа ведёт, а ты доверяешь. Душа знает путь, она приносит новые перспективы, порой делая человеку больно, выталкивая его из любимого кресла, разрушая его планы и стирая в пыль его человеческие желания. Человек слишком держится за привычное, любит контролировать; считая себя всезнайкой – не доверяет сам себе, что уж говорить о душе, в которую он вообще не верит. А ещё, он слишком доверчив мнению, звучащему снаружи. Когда-нибудь ты посмеёшься над этой милой особенностью человеческой личности. А пока просто позволь себе быть ведомым душой, позволь себе себя.

# Глава 11. Виртуальность втекает в реальность или подмена чувственности

Однажды, в ожидании посылки с гостинцами от мамы, я услышала фразу в адрес посылки: “двух минутная радость”. Удивившись про себя, заметила, а действительно, радость есть только в момент ожидания и длится ровно до тех пор пока происходит опустошение коробки с подарками, потом наступает лёгкое разочарование, и смутное ощущение – ты получил не совсем то, что ожидал, даже если доволен подарком – неудовлетворение остаётся. Ведь в глубине всегда ожидаешь полного счастья совершенно другой природы, ищешь слияния с собой, но смотришь вовне, ориентирован на внешний поиск.

С появлением поисковых программ в интернете, увеличилась возможности убежать от себя, задать вопросы и получить целую гамму разношерстных ответов. Человечество расширило поле ментальной деятельности – создав подобие мозга в виде компьютера – тем самым ещё больше увело себя от себя. В сети, каждый неосознанный чел способен надолго потеряться в графических плоскостях.

Виртуальная жизнь всё сильнее входит в нашу реальность. Хорошо это или плохо?

У всего есть две стороны. Простота получения информации и её изобилие радуют и пугают одновременно. Интернет и мобильные устройства предлагают нам не только информацию, они определяют течение повседневной рутины: что съесть, сколько шагов сделать, какой фильм посмотреть, что купить – нет возможности выбирать – только успевай реагировать. Где уж тут осмысленно жить и чувствовать себя. Такова судьба человека погружённого в ментальность, в маленькую коробочку ограниченной реальности с полным отрывом от души. Тесно и страшно, в малюсенькой тюрьме убеждений, через её микроскопические окошки с трудом проникает свет сознания.

Погружённость в виртуальную жизнь растёт не по дням, а по часам. В 2009 году был 1 миллиард подключенных к интернету. В 2020 – 7 миллиардов. Это примерно одно устройство для каждого человека на планете, включая даже детей.

В следующие пять лет, по прогнозам, появится у населения более 20 миллиардов компьютерных приборов (гаджетов), контролирующих, записывающих и управляющих практически всеми аспектами жизни. Смартфон скажет о погоде, о том чем питаться, сколько шагов следует сделать и как провести сегодняшний день. Ты пишешь, а он исправляет ошибки – супер новость, уже не нужно назубок учить уроки, он и посчитает и дорогу покажет и давление измерит и много всего облегчающего жизнь ждёт нас за ближайшим поворотом времени.

Удобства кажутся неоспоримыми, но так ли это.

Программа заботится о тебе или принимает за тебя решения? Она знает даже то, как ты себя чувствуешь и что для тебя лучше, то ли ещё будет... Человечество незаметно для себя отказывается от умения чувствовать самого себя. Вероятно, вскоре придут программы определяющие процент влюблённости, хотя они уже давно в наших руках – тесты, гадания и прочая мишура отвлекающая себя от себя.

Куда это нас ведёт?

Кто куда а мы в дамки.

Ведь выбор всегда есть.

## Глава 12. Виды счастья

Человек и душа по разному смотрят на земной опыт, отличается также их взгляд на счастье. *Для души счастье – это любой опыт. А для человека счастье – это положительный опыт.* Одно слово меняет всё.

Задумывался ли ты, чего хочется тебе на уровне души?

Хотя задумывание не приблизит к пониманию, тут нужно осознать, а значит получить не (ограниченный) мозговой, а (расширенный) чувственный опыт.

Простое чувственное переживание происходит если сконцентрироваться на одновременном восприятии земной реальности через известные каналы: глаза, уши, нос, руки. Попробуй воспринимать окружающий тебя мир полным человеческим восприятием. Прислушайся к себе – привычный фон внутренней нехватки, начнёт наполняться и создаст приятность. Это счастье? О, да, оно выходит даже за рамки ожидаемого.

Человеческое счастье сконцентрировано на аспектах помогающих выжить: материальная и социальная успешность, гармония в отношениях, творческая реализация и здоровье. Затрагивая основные критерии счастливой человеческой жизни добавлю отношения с собой. Вообще-то, отношения с собой и определяют все грани человеческого и углубляют в другой вид счастья – счастье единения с душой,

с миром и понимание – ты это и есть мир. Такое счастья открывается в моменты просветления, на пути принятия себя.

Осуществление всех человеческих желаний похоже на заполнение бездонного колодца. Всё что мы видим вокруг, постоянно подкармливает стремление завладеть всё более и более новыми современными штучками. Может казаться, что нехватка денег, плохое здоровье, проблемы в отношениях мешают достижения внутреннего единства, но это не так. На пути к просветлению твоя жизнь меняется, гармонизируется и рушится одновременно. Изменения происходят внутри, а разрушения снаружи. Конечно человек будет недоволен, ещё бы – критерии его счастья совсем не соблюдаются, ему больно и страшно, он часто не знает куда направляется его лодка без вёсел. Но если внимательно посмотреть на пройденный путь, внешние атрибуты жизни всё таки улучшились или ты стал воспринимать многое по-другому.

Чтобы понять о каких изменениях я говорю и как их у себя заметить, рассмотрим пример.

Каждого человека интересует счастье по таким аспектам жизни: мир с самим собой, здоровье, отношения, внешний успех, материальное изобилие.

Из пяти сфер, обычно одна или две напряжены: здоровье и деньги, отношения и внешний успех, отношения и здоровье – комбинации возможны любые, но к этим двум жизненным аспектам всегда тихо примыкает третий, на первый взгляд незаметный – отношения с собой. Просветление на-

чинается с изменений в этой сфере, расширяется затрагивая все остальные, застревая в более болезненных и потом возвращается снова в ту точку откуда началось. Собственно говоря, оно периодически тестирует тебя на предмет принятия себя.

Представь, что просветление толкает тебя к пропасти, проверяя на способность взлететь. Для полёта нужна любовь, вера и мудрость – всё уже есть внутри, но под “запретом” использования. Запрет – это нормальная обычная жизнь человека – довольствоваться существованием в маленькой ложке, имея потенциал для жизни в безграничном океане.

Так вот, когда многие проблемы, из пять важных для человека сфер жизни, решены; остаётся, как правило, одна самая сложная, для всех разная, но она не касается отношений с собой – эта сфера-тест.

*Главный постулат проблемы – раз она есть значит для чего-то она тебе нужна – внутренние нестыковки ещё имеют место быть и они служат определённой цели – проблемы пока тебе выгодны. Да, именно, я не опечталась, они приносят определённую выгоду.*

Чтобы понять заколдованное очарование неудачливой сферы – нужно идти в глубь проблемы, не бежать от неё, не сражаться, не прикидываться что всё “ок”, а первым делом принять её существование и смотреть прямо в её холодно-колючие глазища или в маленькие-хитренькие, беспокой-

ные глазёнки.

Итак, если у тебя, к примеру, глубоко сидит проблема материального достатка. Допустим ты не изобилен и многое себе позволить не можешь – это одна сторона медали, а теперь оглянись на свою жизнь – ты ешь пьешь, имеешь крышу над головой, одет обут и даже позволяешь себе что-то большее. Возможно нельзя назвать твою жизнь изобильной во всех отношениях, но ты держишься на плаву. В общем это часть плана “В”, которая создана с твоего согласия, которое ты, разумеется, не помнишь. План помогает тебе не сойти с дистанции и не соскользнуть в обычную жизнь. Чтобы до конца раскрыть эту тему, мне понадобится углубиться во многие уровни энергий и того почему она пока не служит тебе в полной мере, а это совсем другая история. Нам же сейчас нужно понять – желание души (не устремления человека) будет приоритетным – она стремится вести тебя к просветлению.

Тоже самое с проблемами в отношениях – они могут отвлекать, увлекать и мешать – именно поэтому не получаться.

Успешность в делах рабочих будет хромать по той же причине. Погружение во все прелести материального мира могут увлечь человеческой желанностью и свернуть тебя с пути. О, да, милый человек, ты будешь часто топтать ногами и кричать: “хочу в песочницу, хочу все игрушки мира и понимающих друзей”.

Масштаб фокусировки на земном удовольствии, всегда, в течении многих воплощения, брал верх, поэтому доля пер-

вичного аскетизма и/или одиночества является необходимым условием. Прими всё как есть.

Душа хочет простоты, твоего погружения в опыт, внимания к мелочам и ощущению себя. Разнообразие и излишек внешних отвлечений приведёт к обратному эффекту – фокусировке на заполнении незаполняемого бездонного колодца желаний.

Со здоровьем немного другая история – тело перестраивается, оно проходит огромные изменения и тебе пора научиться его любить и ценить, в общем тело ближе всего стоит к сфере отношения с собой.

Если я ещё не писала, то очень коротко замечу, если тело болит – двигайся одновременно по двум направлениям: помогаешь телу чем нужно (массаж, банька, вкусная еда или голодовки чуток, лекарства, если они необходимы) и в то же самое время не концентрируешься на болезни, даже игнорируешь её – тем самым показываешь телу как доверяешь его природной способности сбалансироваться и самостоятельно исцелиться.

Ты движешься по двум направлениям одновременно, а мы тем временем набираем высоты и парим дальше.

## **Глава 13. Мозг сфокусирован на реальности, а человек погружён в опыт**

Ты твёрдо веришь, что ты – это ты, помнишь события детства, взросления, всё произошедшее воспринимаешь именно таким каким оно запомнилось. На самом деле в памяти отложилась лишь, малюсенькая часть, которая сложилась из мнения других людей о тебе (в итоге сформировав восприятие себя и избирательность запоминания). Итак восприятие себя и текущих событий вытекает и, следовательно, ограничивается мнением людей о тебе, а также твоим текущим состоянием (подъём или упадок настроения) и системой верований сквозь которую (как через очки) ты воспринимаешь мир. Это кривые зеркала, иллюзия восприятия, малюсенькая, доступная человеческому мозгу, часть мозаики общей картины творения. Себя настоящего, до полного пробуждения, не знает никто. Но уж пробуждаясь, стереотипы трещат по швам, как намётка в руках портного. Очищается всё, даже давно забытое.

# 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.