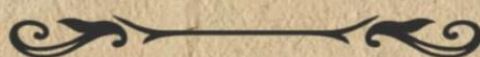


Мата Сури

Под редакцией АЛЬБАСАВУА



# МЕДИТАЦИЯ ВНЕ МЕДИТАЦИИ



*Тем, кто искал и не нашел...*

*Тем, кто блуждал и запутался...*

*— Тем, кто встал на середине пути  
и растерялся...*

Мата Сури

**Медитация вне медитации**

«Автор»

2022

## Мата Сури

Медитация вне медитации / Мата Сури — «Автор», 2022

Тем, кто искал и не нашел... тем, кто блуждал и запутался... тем, кто встал на середине пути и растерялся... «Медитация вне медитации» – это технология формирования психологического и душевного комфорта, приводящая к гармоничному равновесию эмоциональной, интеллектуальной и духовной сфер. Это метод исследования себя, призванный углубиться в корень, отсекая любое поверхностное восприятие жизни. Такое изучение позволяет привести человека к состоянию стабильного психологического равновесия и благополучия, положительно влияя на качество жизни, формируя благостное отношение к себе, другим людям и к миру в целом. Человек обретает легкость и уверенность в себе и собственных силах, появляется умение слышать и понимать себя, спокойно реагировать на окружающие обстоятельства и уверенно двигаться в такт с жизненным потоком в благости и приятии.

© Мата Сури, 2022

© Автор, 2022



## Содержание

От автора	5
От редактора	7
Предисловие	8
Часть I. Пробуждение	10
Природа разумного существования	10
Что такое намерение?	14
Причины страданий	15
Уровень Человека	17
Игра в намерения	18
Судьба и свобода выбора	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Мата Сури

## Медитация вне медитации

### От автора

Представляю на обозрение читателей загадочную и поистине увлекательную книгу – Медитация вне медитации. В книге приведено упорядоченное изложение фундаментальных знаний о Человеке, через описание и раскрытие важнейших нравственно-этических принципов существования. Книга небольшая по размеру, но довольно емкая и значимая по внутреннему содержанию. В своем совместном труде, вместе с удивительнейшим мудрецом, уникальным мыслителем современности Альбасавуа, мы постарались в максимально доступной форме привести глубокие идеи, имея цель донести мудрость до широкого круга читателей.

Большое внимание уделено возвышенной сущности человека, данной ему от природы. Мы рассуждаем о сложностях познания, и в то же время о возможностях каждого человека расширить свои рамки, выходя за все возможные пределы. Мы смело говорим о человеческой ответственности и свободе выбора, упоминая о высшей цели человека и необходимости не впадать в крайности, придерживаясь золотой середины.

Мы попытались также логически обосновать существование души и тела, говоря о необходимости торжества духа над материей и постоянном обновлении мира.

Мы со всей уверенностью убеждены в том, что «всё, служит добру», и в этой связи, привели несколько наглядных примеров человеческих слабостей и недостатков, которые могут играть положительную роль, а также показали, что можно найти положительные стороны во всём существующем в мире.

Открыв эту книгу, мы всей душой надеемся, что вы полюбите её за глубину, простоту и душевность. Мы со всем желанием постарались создать такое произведение, которое способно стать крепкой поддержкой человека на пути саморазвития и самопознания.

Знание, к которому мы предлагаем прикоснуться, представляет собой уникальную систему развития, которая основана на чистом глубинном откровении, призванном привести каждого человека к осознанию как низменности своего существования, так и собственной значимости для развития всего мира в целом. Книга предназначена абсолютно для всех людей, тем не менее особое воздействие она окажет на ищущих и смятённых, разочарованных и растерянных, поскольку призвана стать свежим дыханием – глотком воздуха для каждого изнеможённого искателя истины.

Благодаря глубоким и вдумчивым размышлениям, человек получает возможность расширить свое видение, усилить представление об истинном устройстве мира, а также глубинных процессах, протекающих внутри человека.

Обширная система знаний, которую мы предлагаем, охватывает колоссальный спектр возможностей разумного существования человека, начиная от одной простой мысли и заканчивая выдающимися результатами самосовершенствования.

Приобщение к такому знанию поддерживает в человеке стремление к разумному и осознанному образу жизни, формируя истинный взгляд на любые изменения – как внешние, так и внутренние.

Хотелось бы так же отметить особый подход изложения материала, который намеренно использовался при написании книги. Текст построен определенным образом для наилучшего воздействия на глубинные слои разума и помогает каждому человеку ускорить свое развитие и без затруднений обрести такой уровень осознанности, на который требуются многие годы.

Для понимания данного метода «Медитация вне медитации» не нужны специальные знания, ведь даже искушенные в духовных и философских вопросах люди, найдут здесь новые семена мудрости. Самое важное – не просто читать текст, а быть исследователем, обнаруживать в каждой фразе себя и не отрицать, и не оценивать, абстрагироваться от привычного и устоявшегося и стать исследователем своего собственного внутреннего мира. Если вы захотите перечитать текст несколько раз, вы вдруг обнаружите, как между строк появляются все новые грани понимания, более глубокое восприятие.

Обратите внимание, что «Медитация вне медитации» – не религия и не философия, а то, что я называю коктейлем, в котором смешаны аспекты различных учений, только в уникальных пропорциях, доступные большому кругу людей.

Целью книги является передача своего внутреннего опыта каждому искателю истины, дабы приблизить каждого желающего к понимаю сложного процесса самопознания упрощенным ускоренным методом. Пристегните ремни друзья и будьте готовы ко всему.

Однажды открыв эту книгу, прежними вы уже не будете никогда. Мощный поток благодати, способен полностью изменить человека.

Наша жизнь лишена усилий, наполнена радостью и глубокой безмятежностью, мы свободны от предрассудков, иллюзий прошлого и будущего, и желаем подарить каждому человеку возможность раскрыть глубину своего внутреннего мира.

Мата Сури

## От редактора

Метод Медитация вне медитации олицетворяет возвышенную мудрость, которая присутствует в каждом человеке от природы. Мы создали обобщенный труд, описывающий определенный подход к философским вопросам, основанный на знании о Человеке, поскольку только познание себя может открыть путь к осознанию более высших процессов. Рассматриваемое знание коренится в уникальной возвышенной природе самого человека. Поэтому именно знание о Человеке – это то базовое знание, на котором основан весь путь познания истины.

Грядёт новое время – время больших перемен. И перемены эти не столько внешние, сколько внутренние. Пришло время заглянуть вглубь себя и понять, кем на самом деле является человек и какова его роль в становлении нового мира.

«Нет ничего важнее, чем человеку стать Человеком», и, всё, к чему направлен наш призыв – это руководствоваться этим принципом на протяжении всей своей жизни.

Настоящий труд представляет собой попытку обобщенно охарактеризовать суть метода самонаблюдения Медитация вне медитации, представляя новую философскую систему Знаний о Человеке. С глубокой надеждой и вдохновением мы создали этот важный для всего человечества труд, благодаря которому вдумчивый искатель имеет возможность не только получить новые знания и представления о Человеке, но и расширить свои познания в рассматриваемых здесь вопросах, если таковые имелись ранее, возрождая свою возвышенную природу.

Метод самопознания Медитация вне медитации, охватывает значительный спектр философской мысли в доступной для понимания форме. Настоящая книга служит общим введением в методику Медитация вне медитации, благодаря которому читатель имеет возможность получить общее представление о системе знания о Человеке.

Для более полного и глубокого изучения, вслед за общим впечатлением от настоящего очерка, читателю следует обратиться к основному труду «Знание о Человеке», с целью более полного рассмотрения центральных идей, лежащих в основе нашей системы.

Альбасава

## Предисловие

Самое сложное в жизни принять истину. Принять бесповоротно, беспристрастно, не сомневаясь и не оценивая. Жизнь – это не только физическая реальность, которую мы ясно видим. Жизнь – это то, как именно мы воспринимаем мир. Поэтому жизнь – это скорее мысль, чем обстоятельства.

Жизнь... В одном маленьком слове заложена безграничная глубина и значимость. Взглянув поверхностно, можно сказать, что жизнь – это просто существование.

Но неужели жизнь – это просто биение сердца? Нет, это ещё не жизнь! Гармония на всех уровнях, равновесие эмоциональной, интеллектуальной и духовной сфер есть путь к жизни! Такого целостного баланса возможно достичь, когда сознание человека активно функционирует. Он не может быть живым лишь потому, что дышит, и так же он не является живым лишь потому, что бьется его сердце. Просто дыхание, просто биение сердца может поддерживаться без всякого сознания, но можно ли сказать, что такой человек действительно жив? Если это жизнь, тогда зачем человеку разум, зачем человеку сознание?

Растительный уровень существования не означает жизнь разумного человека. Когда человек не задействует даже треть возможностей собственного разума, тогда его жизнь – бессознательное существование, подобно растению или животному. И такой человек будто нищий влачит своё жалкое существование в неразумности и неосознанности.

Осознанность означает жизнь, и никакой другой способ существования не может являться жизнью по-настоящему. А существование в полной лжи и иллюзии, это не жизнь, а забвение.

Если посмотреть на современного человека, он больше напоминает зомби – он ходит, говорит, функционирует. Но осознает ли он то, что происходит внутри него самого? Знает ли человек, что происходит в его собственной голове?

Человек проснулся, умылся, пошёл на работу, в бар, в больницу, в банк, вернулся вечером домой и лёг спать, так пролетел его день. Но, что за этот день он сделал такого, чтобы хоть немного приблизиться к уровню Человека? Сделал ли он хоть один шаг в стремлении к осознанию происходящих внутри него процессов? А ведь это главный критерий разумной жизни! Задумываться, исследовать, постигать – естественный и необходимый процесс жизни человека.

Ваша жизнь – это не то, что происходит вокруг – это ответ, это ваша неосознанная реакция на внешние обстоятельства.

Представьте, что вы гуляете по лесу, и видите упавшее дерево. Дерево упало – это хорошо или плохо? На вас это вряд ли произведёт какое-то особое впечатление, поскольку это вас не касается. Дерево упало в лесу – ну упало и упало, что в этом такого? Но если дерево упадёт во дворе дома, да ещё на вашу машину, это точно вызовет в вас сильную реакцию! Событие одинаково – упало дерево, но пока это к нам не относится, это является незначительным. Как только это затрагивает наши интересы, это вдруг становится очень важным. А теперь представьте, что дерево упало на машину человека, который вам неприятен. Признаться сложно, но наверняка, пусть даже в глубине души, но вы отреагируете – так тебе и надо. Вы можете не проявлять внешнее злорадование, но внутри вас это заиграет. Такие реакции возникают неосознанно и делают жизнь человека счастливой или несчастной. Реакция – следствие ограниченного оценочного мнения. Шаблонное мышление знает за вас, что хорошо, а что плохо, и человек действует четко по таким встроенным шаблонам. И только когда ваш ответ жизни станет осознанным откликом, вы просто сольетесь с ней в ее благодати и станете свободным разумным существом.



Знайте, внутри человеческого разума – целый мир. И этот необъятный мир, существует в разуме человека подобно царству, которое ослепляет своим богатством. Человеку дано царство с несметными сокровищами, но он продолжает жить в нищенской лачуге, думая, что кроме неё, больше ничего не существует. Сокровища валяются у него под ногами, но он пинает их, словно никчёмный мусор. Его стол богат яствами, но он продолжает грызть вчерашний хлеб. Его путь выстлан алмазами, но он застилает его старым пыльным ковром и не видит истинной красоты. Так существует человек, невероятно богатый от природы, но абсолютно нищий в своей ограниченности. Оценочные суждения застилают его глаза, а неумолкающий шум его пустых неразумных мыслей, затыкает его уши. Он постоянно будоражит прошлое, и это его вчерашний хлеб, который он неосознанно грызёт изо дня в день, не обращая внимание на то, что пища бывает иной – питающей разум.

А теперь... просто задайте себе 5 вопросов:

Взгляните на свой мир, что вы видите?

Взгляните на свой день, что его наполняет?

Взгляните на свой разум, что его питает?

Взгляните на себя, вы богаты или бедны изнутри?

Взгляните на свою жизнь, вы действительно живы?

Это вопросы, которые достаточно просто задать.

Отвечать не обязательно...

Есть только одно преступление против жизни – существовать, но не жить. Развивайтесь, станьте более осознанными, так вы станете действительно живыми, и тогда ваша жизнь перестанет быть забвением, а станет поистине великим даром! Все, что вам нужно сделать в течении жизни – просто себя оживить. Себя! Ни кого-то другого! Себя! Не смотрите на других, неважно, кто хуже, кто лучше, посмотрите на себя и сделайте самое прекрасное из всего возможного. Творите, создайте, дышите полной грудью с легкостью и осознанностью. Попробуйте оживить себя, и сделать осознанную жизнь целью. Мы уверены, что книга «медитация вне медитации» направит вас и поможет построить гармоничную счастливую наполненную жизнь.

## Часть I. Пробуждение

### Природа разумного существования

Смысл развития человека заключается в том, чтобы стать хозяином собственных мыслей и действий. Вокруг может происходить все, что угодно, но то, что происходит внутри самого человека, это только его зона ответственности. В проблемах не может быть виноват вон тот негодяй, проблема всегда кроется внутри, и ее источником является только сам человек. И когда осознает, что только он сам является причиной всего, поскольку все неприятные эмоции происходят только в его собственном разуме, он перестанет перекладывать ответственность на кого бы то ни было – на людей вокруг, небеса или судьбу, человек сам становится творцом себя самого.

Прямо сейчас, спросите себя, на сколько вы понимаете работу собственного разума, собственных действий и эмоций, на сколько вы понимаете жизнь, которой вы живете?

Человек привык жить очень пассивно, он не знает, как работают его внутренние механизмы, тем не менее думает, что всем управляет и все контролирует. Человек рассуждает о свободе и независимости, хотя не способен контролировать себя, и уж тем более не контролирует собственную жизнь. Он живет бессознательно, не обращая внимание на очевидное – то, что он сам создает внутри себя. Когда я говорю, что именно я создаю свой мир, это означает, что ответственность за то, что со мной происходит, лежит на мне, и только лишь на мне. Вокруг нет ничего плохого, вокруг происходит то, что происходит, но моя личная оценка создает внутри меня ответ на то или иное событие. И человеку необходимо развитие, чтобы он увидел, как он сам собственноручно создает свой мир.

Развитие человека – это естественная основа всего его существования. Возможность видеть все таким, как есть – это не то, что навязывается кем бы то ни было, это просто естественным образом существует в разуме человека и направляет его. Посредством каждодневного опыта, человек учится брать ответственность за те или иные поступки на себя. Это свойство – ответственность, дано человеку не только для защиты семейных ценностей, выполнения служебных обязанностей, и реализации прочих житейских вопросов. Это качество более обширно, и имеет возвышенную направленность. Такое свойство позволяет отвечать за свою внутреннюю составляющую. Оно дает возможность не перекладывать ответственность за собственные мысли, чувства, действия и желания, на кого-то другого. Это делает человека полностью ответственным за то, что он видит вокруг себя, за свой собственный мир и, прежде всего, за свой собственный жизненный опыт.

А теперь, я задам лишь один вопрос – готовы ли вы стать создателем своего собственного мира? Если ваш ответ, да, то забудьте все, что знали, и окунитесь в это знание с головой. Если вы проникнитесь тем, что прочтете здесь, ваша жизнь больше не будет прежней. Вы узнаете, как запустить новый механизм внутри себя.

Для того, чтобы появилась возможность освободиться от паутины собственных мыслей и суждений, которые не дают управлять собой, первое, что стоит понять, что зона ответственности человека – это не только действия, не только физические поступки. И не важно какие они – будь то высшие акты милосердия или самые худшие злодеяния. Только когда зона ответственности затрагивает все уровни – материю, разум и возвышенный потенциал, только тогда человек способен взять собственную жизнь в свои руки.

Пять органов чувств в каждый момент жизни собирают опыт из внешнего мира. Каждое мгновение человек накапливает впечатления о каждом прожитом этапе. Глядя на других людей, человек перенимает их свойства, их тревоги становятся его тревогами, их ценности

становятся его ценностями, и то, что другие считают счастьем, человек так же рассматривает, как счастье. Со временем этот колоссальный объем впечатлений начинает моделировать его мысли, его качества и его поведение. Этот опыт создает определенные поведенческие закономерности, которые плотно приживаются в разуме и становятся ограничивающими. Так формируется то, что человек называет личностью или индивидуальностью.

Мысли человека формируют то, как он воспринимает окружающий мир. Идеалы, которые формируют суждения, созданы на основе стандартов, придуманных кем-то другим. Способность судить и оценивать создает в разуме четкие рамки и установки. Это тот мир, который человек неосознанно впустил в себя. Чаще всего, он вообще не задумывается, как в нем зарождаются закономерности, рамки и ограничения. И, то, что каждый считает собственной индивидуальностью – это просто накопление опыта, привычек и установок, которые были приобретены неосознанно по мере взросления. В большинстве случаев человек понятия не имеет, как и когда он приобрел собственные ограничения. И, если бы у него была возможность развиваться сознательно, независимо от мнения окружающих, он создал бы совершенно иного себя. Но человек намеренно помещен в такие условия развития, чтобы смог несмотря на все трудности, развиваться до состояния разумного свободного существа. Иными словами, то, каким сейчас является человек, это программа, помещенная в него бессознательно. И цель каждого человека написать свою собственную новую программу, ту которую создаст он сам. И, конечно же, для осуществления такой цели, необходимо постоянное развитие. Повышая уровень собственного развития, человек создает внутри себя абсолютно новое существо, каждый день, каждую минуту, каждое мгновение, он становится творцом самого себя. Как только этот уровень станет достаточным для возможности расширить свои границы, на столько, на сколько это возможно сделать человеку, исходя из его природных способностей, вся его система будет полностью обновлена и начнет функционировать в соответствии с этим обновлением. Постоянно возвращаясь в прошлое, перескакивая в будущее, жизнь движется по шаблону, и становится для человека ловушкой. Он утопает в собственных ограничениях и не может впустить в свой разум новое мировосприятие. То, что есть сейчас изображается слишком надежным и привычным, а любые изменения пугают и отталкивают.

Но почему жизнь ограничена? Почему нет предела страданиям и проблемы не уходят, а продолжают повторяться снова, и снова? Это происходит потому, что шаблоны овладели разумом человека незаметно, это произошло бессознательно. Но сейчас каждый может абсолютно осознанно создать абсолютно нового себя.

Мыслительный процесс усиливает любую реакцию. Человек может представить вкусное пирожное и ему непременно захочется его съесть. Стоит вспомнить о неприятном событии, тут же усиливается негатив. Одна единственная мысль может вылиться в целый океан эмоций, воспоминаний и суждений. Все, что происходит в разуме, немедленно отражается в чувствах, эмоциях и действиях. Например, если человек думает о любви, внутри него происходит одна реакция, если думает о чем-то негативном – совершенно другая. Таким образом, на каждую мысль существует определенный тип реакции. Та или иная реакция всегда основана на оценочных суждениях. Такая оценка происходит неосознанно – это событие грустное, а это радостное, это смешная шутка, а эта глупая. Все эти реакции на внешние обстоятельства происходят внутри разума человека, и вычерчивают определенный взгляд на мир. Так же любую мысль можно в разы усилить путем обсуждения с другими людьми. Мысль можно раздуть до невероятных масштабов, только посоветовавшись на эту тему с кем-то еще. Это порочный круг. Злословие, обсуждение и осуждение, пустая болтовня – все это, засоряя разум, усиливает ограниченность и укрепляет шаблоны, рамки и установки, вызывая гнев и зависть, усиливая негатив, и создавая ярлыки и идеалы, которые не позволяют человеку стать разумным и свободным. Поэтому все, что видит человек – это злостный внешний мир, который никак не хочет плясать под его дудку.

Шаблонное мышление – это процесс, происходящий вне управления человека, это система, способная набирать обороты без его прямого участия. Поэтому, стоит обратить внимание на то, как быстро пустые мысли усиливаются и какие факторы этому способствует. Стоит подходить к своим мыслям, речи и действиям сознательно, четко понимая, какие процессы они создают и как формируют восприятие мира. То, что происходит вокруг, необходимо воспринимать не как какую-то внешнюю систему событий и явлений. В мире постоянно что-то случается, но не само происходящее формирует видение мира, его формирует взгляд человека, его собственная реакция. Это внутренний ответ на то или иное действие, созданный исключительно на основе собственной оценки. Принятые человеком закономерности и установки не угнетают его извне, а воздействуют изнутри. Внешнее – это то, что появляется каждое мгновение – новый день, люди, события – мир не может взять и остановиться, он постоянно находится в движении. Но внутреннее – это то, что человек думает, то, что он испытывает в ответ на это движение. И поскольку он не видит источник, постоянно стремится изменить результат, но это так не работает. Попытки изменить внешнюю среду, создают еще большие внутренние колебания, поскольку, делая все наоборот, не получается добиться нужного результата. Так негативная реакция человека только усиливается и жизнь становится все более неуравновешенной. И если человек не восстановит правильную последовательность, обращая внимание не на внешнее, а на собственную внутреннюю составляющую, его восприятие мира так никогда и не изменится.

Возможно, вы замечали, чем успешнее человек, тем его преследует больше разочарований. Голодный человек – это одна проблема, поскольку кроме еды ему просто ничего больше не нужно, а сытый человек – это тысячи проблем, поскольку его жажда нескончаема. Сытый всегда ожидает добавки, а когда ее не получает, страдает сильнее голодающего. И пусть человек и не может изменить то, что уже накопил ранее, не способен изменить свой прошлый опыт и свои прошлые действия, он способен осознать и уменьшить их влияние. Так человек учится оценивать не внешние события, а свою реакцию. Так обретает новый опыт, а старый не исчезает, а потихоньку уходит на задний план. В тот момент, когда человек начинает приобретать новый возвышенный опыт, то, что раньше было накоплено, постепенно меркнет и больше не имеет прежней власти.

Жизнь – это не позитивные или негативные события. Жизнь – это ответ на те или иные обстоятельства. Жизнь – это то, что происходит не снаружи, а внутри человека. Реакция человека на те или иные обстоятельства вызывает вибрацию, и подобно аромату притягивает к себе определенные жизненные ситуации. То, что человек излучает, то, на что наиболее остро реагирует, это и составляет его жизнь. Одна простая установка в памяти человека может с легкостью заставить его действовать определенным образом. Однако способность контролировать и управлять такими установками является естественной возможностью, встроенной в каждого человека, но как бы зарезервированной до того момента, пока не начнет осознавать каждый момент своей жизни. Грамотно управлять любым механизмом можно только понимая его работу. И каждый человек может в значительной степени выбрать такой путь развития, при котором сможет перестать быть жертвой собственных ограничений. Для этого необходимо определенное осознание процессов, происходящих внутри разума человека. Развиваясь, абсолютно каждый человек способен трансформировать свою неосознанную ограниченность в сознательную свободу.

Важно увидеть, что все определения, приписанные тому или иному обстоятельству далеки от истины, и находятся в разуме человека абсолютно неосознанно. У каждого человека есть определенное представление о том, что хорошо, а что плохо, поскольку эти границы четко очерчены существованием общепринятых правил и закономерностей. И, когда кто-либо эти правила нарушает, это вызывает оценочное мнение.

Как человек оценивает все происходящее? Плохо – это значит «он поступил неправильно», вне установленной нормы. Хорошо – это значит «он поступил правильно», согласно установленной норме.

Человек сам посредством опыта, написал сценарий своей жизни, основанный на оценочных мнениях и шаблонных суждениях, присущих большинству людей. И этот сценарий полностью описывает, что хорошо, а что плохо, что важно, и что второстепенно, что ценно, а что бессмысленно. И это стало программой, полностью формирующей то, что, человек думает, чувствует, то, как он действует, и, конечно, то, какой он видит свою жизнь. В зависимости от того, что исходит изнутри человека, такие события он и притягивает. Негатив притягивает негатив, поскольку питается только подходящей для себя пищей. Человек говорит о развитии, об изменениях, о свободе и независимости, но неосознанно боится всего нового. Человек внутри против изменений, поскольку может чувствовать себя в безопасности только в привычной ограниченной среде. Таким образом, он полностью зависим от своих закономерностей и установок, неосознанно полагая, что это дает ему свободу, но на самом деле он выбирает полную ограниченность и полную зависимость от собственноручно написанного сценария, который не догадывается даже просто прочитать.

Осознанная жизнь – это не правила поведения, это природа разумного существования. При всех возможностях человеческого разума, процесс такого развития для человека естественен и необходим. Неосознанность слишком проста и примитивна для такого существа, как человек. Животные действуют спонтанно, так как у них нет необходимых инструментов. Человеку же даны столь высокие свойства, с целью подняться над всем существующим в мире, поэтому каждому стоит совершенствоваться, чтобы раскрыть свой возвышенный природный потенциал.

## Что такое намерение?

Осознанность – это способность разума каждое действие связывать с определенным намерением; когда в разуме человека выстраивается такая связь, которая создает возможность увидеть суть, увидеть источник. Важно понимать, что действие лишь поверхностно, глубинно именно намерение. И человеку необходимо осознать, что именно создает для него те или иные последствия.

Для начала стоит разобраться, что определяет намерение человека? Ведь человек зачастую совсем не обращает внимание на причины собственных действий.

Намерение человека формируется на основе желания. Желание отвечает на вопрос – чего я хочу? Намерение вытекает из желания, и отвечает на вопрос – для чего я хочу это сделать? Намерение пытается исследовать причину возникновения конкретного желания. В ограниченном разуме формируются ограниченные желания, основанные на поддержании личной индивидуальности и обособленности. Желание быть индивидуумом, создает узкие избирательные намерения, такие как деньги, власть, слава. Так человек не включается в жизнь, а отделяется от нее, беспокоясь лишь о собственном благополучии и поддержании собственной индивидуальности. Бесконечные мнения, суждения, симпатии и антипатии, лишь укрепляют в человеке это стремление к обособленности. Тем не менее, стоит так же понять, что желание является единственной причиной существования. Когда человек ничего не желает, тогда ему не зачем жить. Желание – это смысл действовать для обретения состояния внутреннего удовлетворения. Как только желание перестает быть ограниченным, основываясь на стремлении к самоутверждению и самовыражению, вся жизнь становится благом, а не погоней за этим благом. Желания не нужно подавлять, вместо этого к ним нужно подходить осознанно. Неосознанно человек может желать благополучия только себе, но, когда он подходит к своим желаниям осознанно, он желает благополучия всему миру.

Желания приходят постоянно, и не стоит заикливаться на том, чего именно хочет человек. Стоит обратить внимание, для чего он хочет этого достичь. Это важнейший этап осознанности. Проблема человека не в его желаниях, а в намерениях. Когда желания приводят к спонтанным действиям, где здесь свобода? Это полная ограниченность! Когда в промежутке между желанием и действием возникает размышление о намерении, возникает вопрос «для чего», и тогда действия человека становятся его осознанным выбором. Когда человек контролирует намерение, он как бы редактирует желание, получает способность им управлять. И тогда сами желания становятся больше не важны, а важность обретает лишь намерение, которое для человека становится решающим.

Существование человека связано с огромной возможностью – обрести свободу. Постоянное стремление к обособленному существованию, самоутверждению и самовыражению, уводит человека все дальше, и дальше от этой возможности. Стремление быть личностью – это ограничение, пелена, которую человек наложил на себя, и которая не позволяет ему увидеть мир в своем истинном проявлении.

Проблема в том, что человек не участвует в процессе принятия собственных решений, он не вовлечен в это, поскольку для него главенствующим является желание, а о намерении «для чего мне это» он вообще не задумывается. Он просто на этом этапе не останавливается, он постоянно его пропускает. Если человек изучает свои намерения, он всегда может выбрать делать или нет, и в этой ситуации отказ не будет подавлением, такой отказ является свободным выбором человека. Понимая истинные причины собственных желаний и действий, человек начинает видеть насколько они пусты и ничемны. Так он осмысливает всю скудность и ограниченность собственного мышления, тем самым желания начинают менять свою природу сами собой.



## Причины страданий

Что вызывает страдания? Не внешняя ситуация вызывает страдание, а только реакция человека на такую ситуацию. Человек не может изменить происходящее, поэтому его ответственность заключается лишь в том, как он реагирует на то, что с ним происходит. И именно это требует внимания. Одни страдают от того, что у них нет работы, другие бьются в агонии от того, что она у них есть, одних пугает отсутствие детей, другие сходят с ума от того, что дети постоянно доставляют проблемы. Человек может страдать от чего угодно, но эти страдания не зависят от конкретных обстоятельств. Страдания создают внутренний настрой, внутреннее содержание человека. Так, если человек считает конкретное событие для себя негативным – начинает нервничать, а если позитивным – радоваться. И так он проводит всю свою жизнь, будто сортировщик мусора, одно кидает в сторону негатива, другое в сторону позитива, оценивая каждую ситуацию с позиции это хорошо, а это плохо. Обстоятельства всему виной или люди вокруг? А как же собственная ответственность? Жизнь утекает, словно песок сквозь пальцы. И, то, на сколько человек способен взять ответственность за собственные мысли, эмоции и действия на себя, взять бразды правления в свои руки, зависит от того, насколько он может осознать причины возникновения каждой своей реакции.

Представьте, что человек – это лист бумаги, по которому жизнь рисует белой краской. Для того, чтобы белую краску увидеть, человек создает темный негативный фон. И чтобы остаться белым и чистым листом, человеку необходимо слиться с жизнью, перестать оценивать и создавать внутри себя негативные реакции. Да и что он оценивает? Он оценивает жизнь, которая всегда рисует белой краской? Меняется только фон, изменения происходят только внутри человека, поэтому единственное, что человеку нужно оценивать это то, какой фон, какую основу он создает внутри себя. Пока человек не способен осознанно перевести свое внимание в сторону своего личного отношения ко всем событиям, вместо самих обстоятельств, он ничего не контролирует. Те или иные события появляются лишь для того, чтобы человек наконец-то увидел очевидное – увидел то, что производит внутри себя.

Бедняку дают монету, и он приходит в восторг, но состоятельный человек может иметь всё и оставаться несчастным, и чтобы он вновь мог ощутить счастье, жизнь подбрасывает ему некоторые сложности. Таков белый цвет жизни. Когда человек рад чему-либо, жизнь подкидывает нежелательное событие, которое показывает человеку – посмотри на сколько шаток и неустойчив твой внутренний мир, посмотри, как ты слаб и зависим от внешнего и не способен контролировать свое внутреннее содержание. Жизнь показывает человеку истину, только он ее не замечает. И продолжает неустанно показывать, и показывать, и показывать, пока человек не прозреет. Жизнь призвана привести человека к осознанности, к мудрости, к истине, и она делает все необходимое для выполнения этой задачи, поскольку только для этого жизнь и дана человеку.

Зачастую человек видит жизнь, как преступление и наказание – если человек делает что-то плохое, в ответ с ним происходят плохие вещи. Это очень ограниченный взгляд на жизнь. Жизнь не имеет ничего общего с оценочными категориями хорошего и плохого; жизнь не судит, она воздействует на человека его же средствами, она работает с причиной и следствием. Человек сам создает внутри себя негатив исходя из своих оценочных мнений и не видит собственного творения, поэтому жизнь выстраивается определенным образом исключительно, чтобы человек осознал то, что он создает. Если меняется внутреннее содержание человека, жизнь начинает выстраиваться иным образом, поскольку появляется новая более высокая цель, и, так, ступенька за ступенькой, жизнь ведет человека к совершенству.

Я хочу, чтобы вы поняли, человек, который видит жизнь, как совокупность собственных реакций на внешние события, может изменить окружающие его обстоятельства и перестать

подчиняться им. Он может творить собственный мир, полный радости и осознанности. Такой человек независим от ситуаций! Какими бы они ни были, он не страдает. Стрдание и несчастье всегда исходит из внутренних ограниченных свойств человека. Это не имеет отношение к физической боли. Я говорю о страданиях, которые создаются в разуме человека, посредством мыслительной деятельности. И именно сам человек является источником своих собственных страданий, поскольку он сам их производит в собственных мыслях.

Итак, что с этим можно сделать? Откажитесь от них! Не раскручивайте их в своей голове! А главное, постарайтесь не делиться ими с окружающими! Как бы вам не хотелось найти поддержку в других людях, не ищите, они вам не помогут, а только усилят количество негативных мыслей в голове. Если в вашей жизни есть близкий человек, друг, товарищ, который всегда поддерживает и напомнит – всё внутри тебя, вам крупно повезло и вам будет гораздо проще настроиться на правильную волну. Поймите, даже если вчера произошло что-то ужасное, постарайтесь не останавливаться на вчерашнем дне надолго, поскольку сегодня уже новый день, и перед вами встает новый выбор, страдать от прошлого, которого уже нет или пойти дальше. Стрдание не сохраняется в памяти само по себе, человек сам раскручивает его, подпитывая негативными мыслями и воспоминаниями. Запечатлейте в своем разуме тот факт, что источником ваших страданий являются не прошлые события, а то, как вы отзываетесь на этот отпечаток прошлого в данный момент. Если вы будете изо дня в день одевать вчерашние носки, вы сами начнете издавать зловонный запах. Как только вы четко осознаете, что именно вы сами создаете свой мир, вы сможете научиться контролировать свои реакции на происходящее вокруг.

И еще один очень важный момент! Если к вам пришел человек со своими проблемами, со своим негативом, не принимайте! Негатив – это не просто чувство или эмоция, которые находятся внутри человека. Это целый мир, который он сам создает и сам же им недоволен. Этот мир – только его мир, но, если вы разделите с ним его проблему, этот мир станет и вашим тоже. Человек входит в мир негатива быстро и неосознанно, поэтому чтобы оставаться в своем мире радости, стоит осознанно не входить в мир чужого негатива. Человеку кажется, что он отдельно функционирует, но вы даже не подозреваете какое влияние люди способны оказывать друг на друга. Когда человек ищет поддержку, и пытается поделиться своей проблемой, мнением, или обсуждением со своим окружением, он оказывает огромное влияние на всех участников такой беседы, и возможно еще на многих других людей, до которых в дальнейшем может дойти такая информация. Передача негатива может иметь масштабные последствия. Слова и действия других людей глубоко влияют на нас. Все, что мы принимаем от других, все обстоятельства, в которые мы входим и осмысливаем, становится нами. Они входят в нас и оставляют неизгладимый отпечаток, создавая в разуме определенную программу.

Возможно вы замечали, как люди намеренно усиливают видимое стрдание, чтобы получить поддержку и ответную реакцию со стороны? Если обнять плачущего человека, его плачь только усиливается, если начать утешать, его внешнее проявление стрдания также усилится. Это происходит неосознанно, но это то, что создает сам человек внутри себя. Это некий самообман, человек ищет поддержку не для того, чтобы перестать страдать, он просто не желает страдать в одиночку и хочет затащить другого в ту же трясиину, сам того не осознавая. В своем невежестве человек загрязняет не только свой разум, но и разум окружающих его людей, и возникает так называемое коллективное стрдание, в котором пребывает огромнейшая часть населения мира. Запомните, то, что внутри вас, касается не только вас. И если человека переполняет благодать, которой ему посчастливилось достичь в своей жизни, это также влияет значительным образом на жизни тех, кто его окружает. Это важно понять и с другой стороны, если вы передаете негатив и стрдание, это в значительной степени усилится в вас самих, а если же вы решите передать благодать, то она так же вернется к вам больше, чем было изначально.

## Уровень Человека

Человек любит оправдывать собственное невежество, говоря, «таким я создан». Нет! Человек создан совершенным, самым возвышенным существом среди всего существующего, и то, каким он стал посредством получения опыта, находясь в окружении такого невежества, ему необходимо исправить, изменить, развивая в себе осознанность. К сожалению, понимание истинных аспектов жизни в восприятии человека значительно искажено, и главным таким аспектом является человечность. Этот уровень будто выпал из поля зрения человека. Он либо уходит в полное забвение – в абсолютно бессознательное приземленное существование, либо устремляется к чему-то слишком высокому, абсолютно непостижимому и пытается в этом разобраться, заходя в еще больший тупик. Человеку не нужно так низко падать, иначе не сможет подняться, или на столько высоко подпрыгивать, все равно не дотянется. Ему стоит просто остановиться и поработать на своем уровне – на уровне Человека. Войти в себя на сколько можно глубоко и осознать все аспекты своего существования. И если человек позволит человечности внутри себя переполниться, он достигнет того совершенства, которого только способен достичь. Это тот уровень, с которым ему необходимо работать. Цель должна состоять в том, чтобы развить себя до уровня Человека, а сделать это можно только усилив свою осознанность!

Уровень Человек – это полностью ваша ответственность! И не нужно, подобно животному спускаться на низкий материальный уровень, там властвует только неразумность и неосознанность, там вы себе не хозяин. И так же не нужно взлетать слишком высоко, и пытаться постичь непостижимое, поскольку это приведет вас только к очередному разочарованию. Если вы перестанете перепрыгивать сверху вниз или снизу-вверх, и начнете работать на своем уровне, формируя внутри себя разумное осознанное существо – Человека, все встанет на свои места. Это самый ускоренный путь развития и вообще самый подходящий способ существования человека. Когда каждый из нас сможет осознать огромные последствия своих мыслей и действий, мир станет совсем иным, более развитым. Поэтому вклад каждого человека в развитие своей осознанности оказывает влияние не только на конкретного человека, но и на весь мир в целом.

## Игра в намерения

Если вы хотите стать более осознанным, важно углубиться в понимании своих намерений.

Давайте поиграем в такую игру.

Возьмите лист бумаги и запишите все желания, которые вам хотелось бы осуществить. Только не нужно писать желания в отрицательной форме, нам не нужно работать с тем, чего вы не хотите. То есть, например, неправильно желать – «Я хочу, чтобы рядом со мной не было такого-то человека». Правильно – «Я хочу, чтобы меня окружали позитивные люди». И так пишем все свои желания.

Я приведу простой пример:

Я хочу жить в небоскребе на высоком этаже.

Так, желание есть! Дальше, задаем себе главный вопрос: «Для чего?»

Например, вы ответили – «Это повышает мой статус в обществе».

Спрашивайте дальше: «Для чего мне статус в обществе?»

Ответ: «Для того, чтобы получить определенную власть».

Не останавливайтесь, идите дальше, спросите – «Для чего мне власть?»

Ответ: «Для того, чтобы увеличить свой доход».

И так прорабатывайте каждое желание до тех пор, пока не закончатся вопросы. Остановитесь, когда больше не найдете, что еще можно спросить. Ваш ответ на самый последний вопрос является тем намерением, которое вы в данный момент способны осознать. Постарайтесь задать как можно больше вопросов, чтобы вытащить на поверхность самые глубинные стремления.

Прodelайте это со всеми своими желаниями. Оцените каждый итоговый ответ – сделает ли это меня лучше? Поможет ли это в моем развитии? Если ответ да, то ваше желание способно привести вас к внутреннему росту, если ответ нет, оно пустое и ничего вам не дает.

## Судьба и свобода выбора

Что такое судьба? Судьба – это не то, что может быть предначертано! То, что человек считает судьбой – это просто жизненные обстоятельства, на которые он неосознанно переложил всю свою ответственность, и поэтому они стали для него полностью бесконтрольными. Обратите внимание, что корень слова судьба очень схож с корнем слова судить. Судьба неосознанного человека – это мир оценочных суждений, который сформирован им самим на основе его реакций на те или иные обстоятельства. Если я считаю некоторое событие хорошим, а вы считаете то же самое плохим, как в таком случае выстраивается жизнь каждого из нас? Когда происходит то, что я считаю хорошим, я рада и счастлива, тогда и само событие становится для меня положительным – все отлично! Жизнь прекрасна! В тоже время, в вашем восприятии это событие является плохим, значит в тот же момент времени тоже самое событие становится для вас негативным. И тогда жизнь ужасная штука, потому что вы страдаете. Событие одинаковое, но моя жизнь в этот момент проходит в позитивном ключе, а ваша в негативном. Вы сами выстраиваете характер событий. Судьба такова, что в момент своей реакции на событие, неосознанный человек не способен оценить собственную реакцию, он оценивает событие, людей, которые участвуют в этом событии, но не оценивает себя самого. Такой человек не видит, что именно он сам только что раскрасил свою жизнь теми красками, которые выбрала за него его неосознанность. Неосознанность это и есть судьба.

Когда человек осознает собственную ответственность за происходящее, его судьба перестает быть судьбой, она становится свободой и сознательным творением человека. И поскольку судьба – это бессознательное творение человека, чрезвычайно важно, чтобы каждый аспект жизни стал настолько осознан, чтобы появилась возможность перейти от судьбы к свободе выбора, самостоятельно определяя ход своей жизни.

Далее необходимо более детально рассмотреть аспекты, влияющие на бессознательные реакции.

Все, что человек привык считать собственной личностью, является результатом памяти. Все, что человек привык называть собой, является его опытом. Личность человека – продукт прошлого. Все, с чем человек когда-либо взаимодействовал, все, с чем контактировал посредством пяти органов чувств – все, что видел, слышал, чувствовал и пробовал, осталось в его памяти и стало его опытом, а также сформировало определенную личность, запечатанную в четкие рамки установок и ограничений. Каждая частичка памяти, собрана в этих рамках, каждая клеточка разума помнит и действует в соответствии с таким опытом в каждый момент жизни. И человек не может выйти за пределы, поскольку считает это своей личностью, своей индивидуальностью. Каждое мгновение, жизнь показывает человеку на сколько он ограничен. Все события, явления созданы для этого. Жизнь просто кричит – посмотри, на сколько ты неосознанно существуешь, ты не можешь ничего контролировать – мысли, реакции, гнев, радость. Проблема в том, что человек не слышит жизнь, и даже не пытается услышать! Он слушает всех, ему все интересно, но ему не интересно услышать сам жизненный процесс – как человек связан с ним и как в нем функционирует.

Жизнь – это не внешний мир, это один сплошной звук, который находится внутри самого человека. И человек не может его услышать, лишь потому, что сейчас он слушает только свою память, обращает внимание только на внешний мир. Но как только обратит внимание и прислушается к миру внутреннему, тогда ясно увидит то, что так долго не позволяло услышать голос жизни.

Разум человека – это гора впечатлений и воспоминаний, которые с течением времени плотно въелись в него. Это все делает человека полностью зависимым от прошлого. Это происходит неосознанно, ведь невозможно, сознательно помнить все, что происходило в течение

всей человеческой жизни, тем не менее это то, что оказывает на человека огромное влияние, это то, что формирует его мысли, мнения и реакции.

Память – это не просто воспоминания, это целый комплекс накопленного опыта, это целая база данных с зафиксированной информацией. Объем памяти, в множество раз больше, чем объем воспоминаний, которые сознательно воспроизводит разум человека. Человек, будто губка пропитан этим. Подумайте, если полностью стереть память человека, кем он будет? У него нет имени, нет мнения, нет ценностей, нет ничего, что ранее формировало в нем личность. Он даже не будет знать, что это все вообще должно у него быть, пока ему кто-либо об этом не расскажет и не сформируется новая база памяти. Мы говорим, все люди разные. Но такие различия в личностях людей полностью обусловлены памятью, они получают разный опыт, вот и все. Соединяясь с врожденными свойствами и качествами, опыт формирует ту или иную личность.

Человек подобен неопытному грибнику, который идет по лесу и хватается все подряд без разбора – белый гриб это, или поганка, он не различает, все летит в общую корзину. Подобным образом человек накапливает опыт, формирует личный банк памяти, заполняя свой разум всем, что попадает к нему на пути. И по мере того, как эта память действует сама по себе, он становится заложником прошлого, которое не дает жить здесь и сейчас. Тем не менее человек об этом просто не задумывается и продолжает называть ограниченность свободой!

И поскольку человек является разумным существом, с высочайшими возможностями интеллекта, слишком беспечно отказываться от великой человеческой возможности – свободы выбора, вновь и вновь склоняясь в пользу ограниченности. Это слишком безответственно!

Цель существования состоит в том, чтобы наслаждаться процессом жизни, а не загнать себя в капкан ограничений. Отсюда важность устранения всех видов неосознанных мыслей, действий, реакций и намерений. Выбор и оценка разные вещи! Оценочные суждения заводят человека в капкан ограничений. Свобода же всегда в выборе. Возможность свободного выбора – это великий человеческий дар. Однако вместо того, чтобы выбирать истину, человек вновь, и вновь выбирает ложь. Выбор основанный на ограниченной оценке, всегда не свободен, и только выбор с целью выхода за рамки собственных ограничений освобождает. Вопрос в намерении.

Если вы осознаете, что нет зла, нет негативных последствий, нет разделения, нет завистников и врагов. Если вы сможете это четко осмыслить и принять, этого не будет в вашей жизни. Когда вы сможете это видеть исключительно внутри себя, этого больше не будет в вашей жизни. Это будет там, где это истинно есть – только внутри вас, и вы будете точно знать, что все это присутствует в вас только потому, что внутри вашей памяти всему даны названия и развешаны ярлыки. Сейчас ваш мир состоит исключительно из таких надуманных кем-то ярлыков. Ваша же задача создать свой собственный мир! Вне прошлого опыта, вне вашей памяти, вне встро-енных шаблонов и ограничений. Когда вы сможете осознанно видеть каждый ваш шаг изнутри, когда поймете, что все, что имеет для вас ценность в данный момент лишь ограничивает, тогда у вас появится шанс выйти за рамки этих ограничений.



## **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.