

Артем Якобсон

ОСОЗНАННОСТЬ

A close-up portrait of a man with dark hair, light blue eyes, and a light beard, wearing a white shirt. The background is a plain, light grey color.

16+

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ В СВОИХ МЫСЛЯХ

Артем Якобсон

Осознанность. Как перестать ЖИТЬ В СВОИХ МЫСЛЯХ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68283358

SelfPub; 2022

Аннотация

Большую часть жизни человек спит. И речь не о физиологическом сне, а о сне мыслей. Не успев встать с кровати, вы проваливаетесь в свои мысли, и так проходит весь день. А потом еще один и еще... Вроде вы живете, а вроде и нет. Вся ваша жизнь представляет собой крохотную клетку из ваших мыслей. Но вы не ваши мысли. Эта книга ваш шанс пробудиться от сна мыслей и познать свое истинное Я. Кто вы? Зачем вы тут? Как устроена жизнь? Наверняка вы не раз задавались этими вопросами. Ответ на них вы сможете получить, когда познаете себя. Самопознание – это лучшее, что может случиться в вашей жизни. Вы можете сколько угодно заниматься саморазвитием, психологией, образованием и улучшением своей личности. А можете один раз осознать, что не являетесь личностью и тогда все встанет на свои места. Книга “Осознанность” Артема Якобсона ваш шанс обрести просветление, избавиться от страхов, тревог и ощутить мир как единое пространство любви.

Содержание

Зачем вам эта книга	5
Моя история	7
Как я писал эту книгу	10
Как читать эту книгу	12
Глава 1	13
Что такое осознанность	13
Вы – это не ваши мысли	13
То, к чему вы стремитесь, находится за пределами ума	16
Ключ к двери от клетки ума	18
Каждая лишняя мысль может стоить жизни	20
Река мыслей	22
Будьте тотально в каждом своем действии	25
Осознанность – это навык	26
Глава 2	29
В чем смысл жизни	29
Все философы мира пытались найти ответ на этот вопрос	29
Смысл – это ум	31
Что такое полноценная жизнь	34
Ваш выбор – расширение внутрь или наружу?	35
Глава 3	38

Как выйти из своих мыслей	38
Вы – это не ваша жизненная ситуация	38
Выйдете из поезда своих мыслей	41
Поднимитесь на уровень выше мыслей	43
Причина постоянной усталости	46
Проблема не в самих мыслях	48
Начните жить на другом уровне энергии	50
Глава 4	52
Самопознание	52
Кто вы?	52
Совершенствование личности не поможет	54
Найдите тишину	57
Путь, который начинается и заканчивается здесь и сейчас	58
Проблески состояния “не ума”	59
Что останется, если все отбросить	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Артем Якобсон

Осознанность. Как перестать жить в своих мыслях

Зачем вам эта книга

Большую часть жизни человек спит. И я сейчас не про физиологический сон, а про сон мыслей. Не успев встать с кровати, вы проваливаетесь в свои мысли и так проходит весь день. А потом еще один день, месяц, год и вся жизнь. Вроде вы живете, а вроде и нет.

Вся ваша жизнь сужается до небольшой клетки из ваших мыслей. Вы пребываете в своем маленьком выдуманном мирке, который состоит из ваших концепций и представлений о том, что такое жизнь и как устроен мир. Вы думаете, что видите реальность, но реальность не находится в вашей голове. Вы думаете, что ваши мысли это и есть вы, но это огромное заблуждение: возможно, самое большое заблуждение человечества.

Вы не видите реальный мир, вы не ощущаете настоящую жизнь, вы не слышите других людей. Весь ваш мир ограничен мыслями о нем. Эта книга – ваш шанс пробудиться от сна мыслей.

“А зачем мне вообще пробуждаться?”, – можете спросить вы. Чтобы познать свое истинное Я. Чтобы начать жить настоящей жизнью. Чтобы узнать, что такое любовь, радость, счастье, изобилие.

Многие думают, что изобилие связано с деньгами, но это не совсем так. Мир, который нас окружает, максимально изобилен. Только посмотрите, сколько тысяч растений и животных существует. Сколько рек, озер и океанов. Сколько гор и водопадов. Сколько разных стран, культур, людей. В мире есть все, о чем вы только могли пожелать. Но вы не замечаете это изобилие.

Вы постоянно жалуетесь, вечно чего-то боитесь, живете прошлым, беспокоитесь о будущем. Если резюмировать, то жизнь большинства людей превращается в один большой страх. Так выглядит жизнь любого человека, который живет в своей голове. Но вы можете жить иначе, вы можете пробудиться от сна мыслей и тогда каждый шаг, каждый момент вашей жизни будет пропитан любовью.

Моя история

Моя история поиска себя началась в институте. В то время я читал все, что только было можно на темы саморазвития, бизнеса и успеха. Постоянно в моих руках были свежие деловые газеты, журналы, книги. Сначала это были книги про успех, типа “Думай и богатей” Наполеона Хилла, потом я начал копаться все глубже и глубже в себе. Стали возникать вопросы “Кто я?”, “Зачем я тут?”, “Как устроена жизнь?”

Обычные книги по успеху не давали ответы на эти вопросы. Я представлял себя богатым, однако ощущал, что этого будет мало, а что дальше? Неужели мы живем для того, чтобы просто завести семью и заработать как можно больше денег?

Первый опыт самопознания произошел со мной на третьем курсе института. Я ехал в метро, смотрел на людей вокруг... В одно мгновение меня охватило чувство необычайной легкости. Как будто моей личности не стало, не стало меня. Можно сказать, я растворился, стал частью всего вокруг. Все, что ощущал тогда – это любовь и необычайную легкость.

Помню, шел по переходу метро и ощущал, что парю в бук-

вальном смысле этого слова. Мне было так легко идти... это сложно описать, но я как будто шел по воздуху. В каждом своем движении, в каждом человеке вокруг я видел и ощущал только одно – любовь.

Не знаю, сколько времени я оставался в этом ощущении, потому что времени для меня тогда не существовало, но точно не больше дня. А затем это состояние ушло. Конечно же, я тогда абсолютно не понял, что это было. И начал еще усерднее искать ответы.

Первый опыт самопознания заставил меня бросить все силы на то, чтобы понять, что же все-таки со мной произошло. Я стал копать глубже в сторону осознанности, познакомился с книгами и жизнью большого количества пробужденных людей.

Все это произошло очень быстро, буквально за несколько лет. Поиск себя стал для меня главным в жизни, я, кажется, уделял этому процессу 24 часа в сутки. Я стал жаждать повторения опыта, который случился со мной в метро. Моей целью стало достичь просветления. Но возникало ощущение, что чем больше я был одержим этим процессом, тем сильнее от меня отдалялся результат.

Иногда одна услышанная фраза может перевернуть всю

вашу жизнь. Со мной это случилось в 22 года. Мы сидели с другом в ресторане и разговаривали на разные темы: делились идеями по бизнесу, обсуждали прочитанные книги.

В один момент он меня спросил: “Что для тебя самое главное в жизни”. Ничуть не раздумывая, я ответил: “Пробуждение”. Тогда он задал следующий вопрос: “А что мешает тебе обрести пробуждение прямо сейчас?” Этот вопрос настолько резонировал во мне, вдруг я осознал, что абсолютно ничего не мешает обрести пробуждение прямо сейчас. Более того, когда еще я могу его обрести, если не сейчас? Пробуждение не может быть целью, потому что цель – это будущее.

Все, что со мной происходило оставшуюся часть встречи и дня можно было описать лишь одним словом – любовь. Я чувствовал себя необычайно легким и одновременно собранным. Мое внимание окутывало собой все вокруг и при этом в голове не было мыслей. Это был один из наиболее ярких опытов самопознания, которые потом со мной стали случаться все чаще и чаще.

Как я писал эту книгу

Все, что вы прочитаете, написано не мной, но через меня. В написании этой книги не участвовала личность, эго. Я сел писать без плана, без мыслей, абсолютно пустой. Слова приходили из состояния “не ума”. Эти слова транслируют мой опыт нахождения в осознанном состоянии. Где словосочетание “мой опыт” не является опытом сугубо личностного “я”. Это опыт познания своего истинного Я через разотождествление с личностным “я”.

Мне было легко и сложно писать эту книгу одновременно. Легко – потому что я черпал вдохновение не из ума, не приходилось думать, что написать. А сложно – потому что через 30 минут после написанного я уже не помнил, о чем писал.

Все разделы, которые есть в книге, образовались уже после того, как она была написана. Это был достаточно долгий процесс систематизации, при этом, если вы посмотрите на содержание книги, абсолютно непостижимым образом удалось собрать ответы на все наиболее важные вопросы, касающиеся самопознания.

Я не пытался с точки зрения логики объяснить, что такое осознанность или как пробудиться. На уровне ума это

не получится сделать. Не пытайтесь понять смысл каждого предложения, читайте между строк. И если будете достаточно внимательны, откроете для себя состояние “не ума”.

Поможет ли эта книга пробудиться? В свое время, всего один услышанный вопрос так срезонировал во мне, что произошла вспышка сатори (пробуждения). Надеюсь, в этой книге есть та самая фраза, которая срезонирует и внутри вас.

Когда это произойдет, не спешите читать дальше. Насладитесь моментом осознанности. Прочувствуйте его в полной мере. Где бы вы ни находились в эту минуту: дома, на работе, на природе, в самолете или где-либо еще, – оглянитесь вокруг. Возможно, впервые в жизни вы по-настоящему увидите людей и предметы, которые вас окружают. Возможно, впервые в жизни вы по-настоящему увидите мир, в котором живете.

Как читать эту книгу

Это не литературное произведение и повествование тут нелинейное. Поэтому не обязательно читать книгу от корки до корки. Вы можете открыть книгу на любой странице и получить там ответы на свои вопросы. Каждое высказывание в книге целостное само по себе.

Не спешите переходить от одного высказывания к другому. Дайте себе время, чтобы впитать написанное. Если вы нашли предложение, которое откликнулось у вас внутри, возьмите паузу. Ощутите написанные слова. Именно ощутите, а не обдумайте. Эта книга помогает выйти за пределы ума, а не дает ему дополнительную пищу для размышлений. Все, что написано в этой книге, имеет лишь одну цель – разбудить вас.

В конце книги есть глоссарий. Там дается разъяснение того, какой смысл я закладывал в основные термины и выражения, используемые в книге. Можете заглянуть в него прежде, чем начнете читать, для большего понимания написанного.

Глава 1

Что такое осознанность

*Осознанность – это ключ от клетки, в которую вас за-
гнал разум. Как только вы откроете эту клетку ваш мир
увеличится в миллион раз. Мир разума очень узок. Вы знали,
что более 90% ваших мыслей ежедневно повторяются? Од-
ни и те же мысли каждый день, одни и те же страхи каж-
дый день, одни и те же проблемы каждый день. И, кажется,
что из этой клетки нет выхода. Но, на самом деле, он
есть, и называется “осознанность”.*

Вы – это не ваши мысли

Слово “осознанность” стало очень модным сегодня, но мало кто понимает его истинный смысл. Для многих осознанность ассоциируется с разумом, с принятием взвешенных, обдуманых решений. Например, вы говорите: “Это мое осознанное решение”. И подразумеваете под этим, что обдумали все варианты и выбрали тот, который, как вам кажется, является лучшим в конкретной ситуации.

Но осознанность не имеет ничего общего с разумом. Осо-

знанность – это состояние разотождествления с мыслями.

“Как вообще такое возможно? Ведь я и есть мой разум и мои мысли!”, – можете воскликнуть вы. Но это заблуждение, возможно, самое большое заблуждение человечества. Помните слова Рене Декарта¹: “Я мыслю, значит существую”? Он ошибался.

Разве вы исчезнете, если перестанете мыслить? Проверьте это прямо сейчас. Попробуйте остановить свое мышление на 10-15 секунд... Как это сделать?

Есть один очень простой прием: поймите свою следующую мысль. Направьте все внимание на то, чтобы увидеть следующую мысль, которая придет к вам в голову. При должной концентрации внимания следующая мысль не будет появляться достаточно продолжительное время.

А теперь, если вы не перестали существовать после выполнения этого упражнения, мы продолжим.

Итак, вы можете существовать без мыслей. А это говорит о том, что **вы – не ваши мысли**. Но кто же вы тогда? Вся

¹ Рене Декарт – французский философ, математик XVI века. Один из основателей философии Нового времени и аналитической геометрии.

данная книга посвящена ответу на этот вопрос.

Что происходит, когда вы разотождествляетесь со своим мышлением? Вы просыпаетесь. Пробуждаетесь от сна мыслей. В этом состоянии вы очень тесно связаны с настоящим моментом. **Потому что мысли – это всегда прошлое или будущее.** Вот почему осознанность и настоящий момент неразрывно связаны друг с другом.

Состояние осознанности ощущал каждый человек. Но из-за того, что эти моменты обычно длятся считанные секунды, люди не придают им значения. Самый распространенный пример вхождения в осознанное состояние связан с природой.

Когда вы ощущаете запах цветов, слышите пение птиц, видите невероятной красоты закат, привычный шум мыслей замирает. И на несколько мгновений вы оказываетесь в состоянии безмыслия. Эти моменты очень вдохновляют и радуют вас. В эти моменты разум стихает, навязчивые мысли пропадают и вы ощущаете себя абсолютно счастливыми. Если выйдете из своей головы, вы увидите, что жизнь сама по себе очень проста.

То, к чему вы стремитесь, находится за пределами ума

Научные исследования показывают, что люди больше всего стремятся к счастью, любви, самореализации. Но проблема в том, что все это лежит ЗА пределами ума. Вы пытаетесь с помощью ума достичь то, чего там нет. Разве это не безумие?

Единственный ключ к изменению жизни – осознанность. Как только вы начинаете быть осознанными, вся ваша жизнь преобразуется. Причем без каких либо усилий с вашей стороны. Потому что внешний мир не меняется, изобилие, счастье и любовь всегда были здесь с вами. Просто вы этого раньше не замечали. Потому что вас тут нет. Вы постоянно пребываете в своих мыслях, в своем вымышленном мире.

Стать осознанным можно за одно мгновение. Осознанность не надо достигать и к ней не надо идти

Осознанность всегда с вами. **Как только вы перестаете отождествляться с мыслями, вы осознанны.** И, кстати, вы уже были в этом состоянии, когда в предыдущем упражнении ловили свою следующую мысль. В этот момент вы разотождествились со своим мышлением и наблюдали за

мыслями со стороны.

Быть осознанным – значит найти расстояние между собой и мыслями

Это очень просто и сложно одновременно. Просто – потому что для этого не нужны никакие усилия. Сложно – потому что большинство не понимают, как такое возможно.

Но в этом суть любой медитации. Вы пытаетесь сконцентрироваться на каком-то предмете, тем самым стараясь вырваться из потока мышления. Будучи осознанными, вы **находитесь НАД потоком мышления**. Мысли по прежнему могут приходить к вам, но теперь вы их видите где-то на периферии, пока сами находитесь в неподвижном центре.

Ваш опыт не имеет значения для осознанности. То, что было в прошлой жизни, год назад, вчера или даже минуту назад, не имеет значения для осознанности. Ваши знания не имеют значения для осознанности. Неважно, закончили вы институт с красным дипломом или даже не окончили школу. Для осознанности это неважно. **Вам не нужны какие-либо специальные навыки и условия, чтобы быть счастливыми, чтобы пробудиться.**

Поэтому абсолютно каждый человек может быть счастли-

вым. Абсолютно каждый человек может быть осознанным. Осознанность – это не наука. Осознанность – это не про ваш ум, а про то, как выйти из него.

Осознанность не имеет никаких ярлыков

Вы не можете сказать “моя осознанность” или “его осознанность”

Осознанность одна – целая и неделимая

Осознанность невозможно создать или постичь

Осознанность никогда не была создана и никогда не умрет

Осознанность не может быть объектом восприятия

Осознанность – это не событие

Осознанность всегда была есть и будет

Это абсолют, неподвижное поле, которое находится вне всех концепций

Ключ к двери от клетки ума

Осознанность – это ключ от клетки, в которую вас загнал разум. Как только вы откроете эту клетку ваш мир увеличится в миллион раз. Мир разума очень узок. Вы знали, что более 90% ваших мыслей ежедневно повторяются? Одни и те же мысли каждый день, одни и те же страхи каждый день, одни и те же проблемы каждый день. И, кажется, что из этой клетки нет выхода. Но, на самом деле, он есть, и называется “осознанность”. Когда вы откроете дверь от клетки ума, вы,

наконец, выйдете на свободу и окажетесь в настоящем.

Здесь и сейчас нет проблем, которые вам не дают жить. Здесь и сейчас нет страхов, которые идут из вашего прошлого или проекций на будущее

Осознанность – это абсолютная свобода. Выйдя за пределы ума, вы ощутите такую свободу, о которой не могли и мечтать. Такую свободу невозможно вообразить, ее можно только ощутить.

Теперь вам не надо что-то кому-то доказывать, кем-то быть, чего-то достигать. Все, что происходит в жизни, больше никак не может затронуть вас. Потому что вы есть ВСЕ. Ваше присутствие окутывает все вокруг. Вы и есть это присутствие.

Теперь вы наблюдаете за тем, как разворачиваются события, **оставаясь при этом незатронутыми**. Вы наслаждаетесь игрой форм, активно участвуете в жизни, примеряя на себя те или иные роли, но отлично осознаете, что вы – пространство, в котором эта игра разворачивается.

Ничто не может пойти не по вашему плану, потому что вы и есть план. Вы – создатель и вы – создаваемое.

Невинность – вот как можно описать человека, живущего осознанно. Невинность и простота – это основа того, кем вы являетесь на самом деле. За мыслями, за вашей личностью находится невинность. Невинность – это отсутствие знания о том, что такое хорошо и что такое плохо. Невинность – это отсутствие оценок. Невинность – это простота в первоизданном воплощении. Вы просто есть. Вы – сама невинность.

Каждая лишняя мысль может стоять жизни

Основой достижения успеха в любом виде спорта является осознанность. И неважно, речь идет о гонках, боевых искусствах, скалолазании или о чем-либо еще. Разве могут быть мысли у человека, который карабкается по скале? Каждая лишняя мысль может стоять ему жизни. Если вы окажетесь в такой экстремальной ситуации, сразу все мысли пропадут.

Или другой пример, который на себе испытывал практически каждый человек: быстрая езда на автомобиле. Когда вы набираете скорость, разве могут в вашей голове быть какие-то мысли? На большой скорости не может быть мыслей, потому что они могут стоять вам жизни. Вот почему многие любят экстремальную езду. Она помогает им почувствовать себя живыми здесь и сейчас, избавиться от мыслей.

От многих людей, которые увлекаются экстремальными видами спорта, слышал такое высказывание, что именно в моменты максимального риска они являются собой. И это очень верное выражение. Именно в эти моменты у них нет мыслей и они ощущают себя полностью в настоящем, ощущают единое пространство, которым являются.

Но проблема в том, что такие люди не осознают того факта, что дело не в экстриме. Они становятся заложниками своих увлечений. Это действует как наркотик. Они не могут без этого жить. Но вам необязательно ехать на большой скорости, чтобы остановить свои мысли. Каждый момент жизни для вас может стать практикой осознанности.

Чем бы вы ни занимались, направляйте внимание на само действие. Не думайте о результате. Он не должен вас заботить. Самое главное – это само действие

Когда ведете машину, не думайте о месте своего назначения. Наслаждайтесь самим процессом вождения. Замечайте красоту вокруг. Вы за рулем машины, о которой каких-то 50 лет назад никто даже не мог и мечтать. Вы едете по ровной дороге, вокруг красивый город или не менее красивая природа. Разве это не счастье? **Проживайте тотально каждый момент.** Не думайте во время поездки о месте назначе-

ния. Живите в потоке настоящего момента. Когда вы окажетесь в точке назначения, переключите внимание на это место. Только когда вы так живете, начинаете по-настоящему ощущать жизнь.

Река мыслей

Существует бурная река, которая уносит всех людей. Эта река называется “мысли”. Большинство, еще не успев проснуться утром, падают в эту реку. И дальше весь день проходит, как в водовороте. **Вы все делаете на автопилоте.** Вы не замечаете ничего вокруг. Вы можете идти и при этом думать о тысяче разных вещей. Вы не видите реальность, не замечаете того, что действительно происходит. Ведь то, о чем вы думаете, этого сейчас нет. Это либо уже произошло, либо, что чаще всего, еще не случилось и маловероятно, что случится.

По статистике, 95% вещей, о которых вы беспокоитесь, никогда с вами не произойдут

Но есть способ, с помощью которого можно выбраться из этой реки. И этот способ – осознанность. Как только вы начнете наблюдать за своими мыслями, как только вы ощутите, что между вами и мыслями есть пространство, вы сразу окажетесь на берегу реки. Вы все также будете видеть реку

в виде нескончаемого потока мыслей, но теперь вы не будете отождествлять себя с этими мыслями. **Вы четко будете видеть: вот я, а вот мои мысли.** Вы выйдете из реки своих мыслей.

А что? Все так живут

!

Настоящий момент – единственная реальность. Казалось бы, это простая и очевидная истина, но так мало людей ее осознают. Почему вам так нравится жить в иллюзии? Дело не в вас, а в том, что вы не осознаете другого выбора. Пока вы неосознанные, вы даже не подозреваете о том, что можете жить иначе.

Все люди живут в своих мыслях, вы смотрите на них и считаете, что это нормально, что это естественно. Но это вообще неестественно.

Вспомните, какими вы были в детстве. Разве вы жили в мыслях? Вы жили в моменте. Вы могли часами бегать за бабочкой или играть с любимой игрушкой. В эти моменты вы ни о чем не думали, вы полностью отдавались процессу, присутствуя здесь и сейчас.

Но потом вы стали взрослеть, стали учиться жизни у взрослых. Начали видеть, как ваши родители, учителя живут в своей голове. Как они постоянно жалуется на проблемы.

А ведь эти проблемы тоже иллюзия. **Подавляющее большинство проблем люди носят в своей голове.** Это просто ваши мысли о тех или иных ситуациях. Ситуации еще даже могли не произойти или произошли давно в прошлом, а вы до сих пор таскаете их с собой. И всем говорите: вот это мои проблемы, вот я такой.

Иногда складывается ощущение, что чем больше у людей проблем, тем более наполненной они считают свою жизнь. Проблемы становятся частью их личности, частью вас. Вы так плотно отождествляете себя с этими проблемами, что у вас нет никакого желания от них избавиться. Вы ходите и всем жалуетесь на свои проблемы, но при этом, в глубине души, вы боитесь от них избавиться. Ведь есть то, с чем вы можете себя ассоциировать. Это жизнь в забвении эго.

Как бы это странно ни звучало, но подавляющее число людей потеряли свободу. Они глубоко несчастны. И причиной тому является ни правительство, ни кто-либо еще, а они сами. Они стали заложниками своего ума.

Но вы не обязаны так жить. Теперь у вас есть выбор. Теперь вы знаете, что такое осознанность. Знаете, кто вы есть на самом деле. Знаете, что проблемы не имеют к вам никакого отношения. Это все не вы. Знаете, что оставив свои проблемы, историю своей жизни, вы не станете менее значимы-

ми. Наоборот, вы наконец сможете обрести свободу.

Будьте тотально в каждом своем действии

Будучи осознанными, вы тотальны в том, что делаете. Что это значит?

Когда вы едите, вы едите

Когда вы идете, вы идете

Когда вы моете посуду, вы моете посуду

Когда вы принимаете душ, вы принимаете душ

Когда вы стоите в очереди, вы стоите в очереди

А что не так с неосознанным человеком? Вроде он делает все тоже самое. Но нет. Во время еды он думает о чем угодно, вместо того, чтобы ощущать вкус блюд. Когда он принимает душ, в его голове проскальзывают сотни мыслей, вместо того, чтобы просто принимать душ. Когда он стоит в очереди, то думает о том, что еще надо купить, куда завтра сходить, что приготовить на ужин и так далее.

Многие путают осознанность с отстраненностью. Но все ровно наоборот. Когда вы витаете в своих мыслях, вы становитесь отстроченными от жизни. Вы закрываетесь от настоящего момента. Вы теряете связь с реальностью и погружаетесь в свой выдуманный мир.

Осознанность не имеет ничего общего с отстраненностью

Только будучи осознанными, можно по-настоящему ощущать жизнь и испытывать все эмоции. Только будучи осознанными, вы максимально вовлечены в то, чем занимаетесь сейчас. В неосознанном состоянии вы ощущаете лишь шум мыслей вместо жизни. И, главное, осознанность позволяет не зависеть от ролей, которые играет личность. Потому что **только будучи осознанным, вы можете увидеть, что не являетесь личностью.**

Осознанность – это навык

Осознанность – это не то, чему нужно учиться, но осознанность можно практиковать. Как навык. Чем чаще вы будете возвращаться в осознанное состояние, тем легче это будет вам даваться.

Отождествление с мыслями – это не более, чем привычка. А каждую привычку можно изменить

Сложно менять привычный образ жизни. Это касается любой привычки, которая у вас есть. Но осознанность доступна абсолютно каждому человеку.

Чтобы укорениться в этом состоянии, **вы должны быть по-настоящему готовы отпустить свою личность и довериться жизни.** И это будет самое важное решение в вашей жизни. Вы перестанете жить в клетке своих мыслей и обретете настоящую свободу. Это совсем другой мир и другая жизнь.

Представьте, что вы всю жизнь прожили в крохотной квартире, а потом вышли из нее и начали летать по всему миру. Так и здесь. За один месяц настоящей жизни вы увидите и ощутите то, что не смогли бы познать и за тысячу лет пребывания в крохотной клетке своего ума.

Существует очень простой способ узнать, насколько вы осознанны в данный момент. Направьте внимание в тело и проверьте, нет ли в нем напряжения. **Если ваше тело зажато, значит, вы о чем-то переживаете.** А если вы о чем-то переживаете, значит, находитесь в своих мыслях. Будучи осознанными, вы будете абсолютно расслабленными.

Есть отличная практика, как можно работать с зажимами в теле: в течение дня как можно чаще направляйте внимание в свое тело и ищите в нем зажимы. Найдя напряжение, направьте на него все свое внимание. Через некоторое время зажатость в этом месте исчезнет. Пройдитесь так по всему

телу, пока оно полностью не расслабится.

Зжатость и осознанность не могут существовать вместе. Когда вы осознанны – вы расслаблены. Как только уходите в мысли, в теле могут появляться разного рода зажимы. И вы их даже не замечаете. Потому что не ощущаете свое тело, вас в нем нет, вы в своей голове.

Как осознанность ведет к расслабленности, также и расслабленность ведет к осознанности. Чем сильнее расслаблено ваше тело, тем более осознанными вы становитесь

Физическая нагрузка способствуют расслабленности тела и осознанности. Замечали ли вы, как расслабляется ваше тело после тренировки или прополки грядок? И одновременно с этим в вашей голове становится меньше мыслей.

Глава 2

В чем смысл жизни

Смысл – это будущее. Ум – это будущее. Может ли быть смысл в настоящем? Если вы в настоящем, вы настолько наполнены жизнью, что у вас не может появиться мысли о смысле жизни. Потому что жизнь – это и есть вы. Сама постановка вопроса звучит очень странно. Спросите – какой смысл жизни у птицы? Какой смысл жизни у розы? Какой смысл жизни у дерева? Они сами и есть жизнь!

Как бы это парадоксально ни звучало, но, найдя смысл жизни, вы теряете саму жизнь. Потому что жизнь всегда в настоящем. А смысл может быть только в будущем.

Все философы мира пытались найти ответ на этот вопрос

Когда-то давно я задался вопросом смысла жизни. Кажется, это было на первом курсе института. И этот поиск привел меня к познанию себя.

Наш разум пытается познать все вокруг. Он дает названия горам и рекам, исследует все закоулки земли в поисках ответов на вопросы, которые невозможно познать на уровне ума. **С помощью ума вы можете стать выдающейся личностью, а заглянув в себя, вы можете стать ВСЕМ.**

Все философы мира пытались найти ответ на вопрос смысла жизни. Долго пытались и в итоге сходились на том, что это извечный вопрос и ответа на него просто не существует. Так и есть, на уровне мыслей не существует.

Помните надпись на стене древнегреческого храма Аполлона: “Познай самого себя”. Смысл этой фразы до сих пор остается загадочным для большинства людей. Но эта фраза и есть ключ к ответу на все вопросы, связанные со смыслом жизни.

Как познать себя? Это сделать очень просто. Весь процесс занимает одно мгновение

Все, что для этого нужно сделать – это **разотождествиться со своим мышлением**. Все. Таким образом, вы возвращаете внимание себе, становитесь центрированными в себе.

Когда вы центрированы в себе, начинаете ощущать

необычайное спокойствие. Ведь **вы не какой-то предмет или место. Вы есть ВСЕ.** Вы пространство, в котором разворачивается жизнь. Весь мир – это вы. Люди – это вы. Животные – это вы. Птицы – это вы. Растения – это вы. И, чтобы почувствовать это, надо сделать один шаг – вернуть внимание из мыслей себе.

СМЫСЛ – ЭТО УМ

В чем смысл жизни? Если вы задались этим вопросом, значит – не осознаете себя. Если вы задались этим вопросом, значит – пребываете в своей голове.

Смысл – это история ума. Ум любит искать во всем смысл, также как и навешивать на все ярлыки

Смысл – это будущее. Ум – это будущее. Может ли быть смысл в настоящем? Если вы в настоящем, вы настолько наполнены жизнью, что у вас не может появиться мысли о смысле жизни. **Потому что жизнь – это и есть вы.** Сама постановка вопроса звучит очень странно. Спросите – какой смысл жизни у птицы? Какой смысл жизни у розы? Какой смысл жизни у дерева? Они сами и есть жизнь!

Но, как только вы теряете связь с настоящим, вы теряете себя, и этот вопрос может казаться очень важным. Многие

люди настолько одержимы выдуманным смыслом своей жизни, что творят ужасные вещи.

Как бы это парадоксально ни звучало, но, **найдя смысл жизни, вы теряете саму жизнь**. Потому что жизнь всегда в настоящем. А смысл может быть только в будущем.

Если вы начинаете сильно верить в свое предназначение, вы можете стать самым несчастным человеком на земле. Вы станете самым эгоистичным человеком на земле. Вы начнете жить только ради своей цели. Все остальное для вас уйдет на второй план. Вы закроетесь от самой жизни. Вы закроетесь от потока изобилия, который доступен здесь и сейчас.

Для людей, одержимых смыслом жизни, настоящий момент превращается просто в средство для достижения цели. Только посмотрите, каких масштабов трагедии случаются, когда к власти приходят те, у кого есть высший смысл. Вспомните хотя бы Гитлера². Они готовы идти по головам, уничтожать миллионы людей и все ради своей высшей цели. Но высшей цели не существует. **Если вы видите высшую цель во всем, что делаете, значит вы одержимы своим эго.**

² Адольф Гитлер – немецкий государственный политический деятель, основатель тоталитарной диктатуры нацистской Германии, фюрер и верховный главнокомандующий вооружёнными силами Германии (1934—1945)

Замечали ли вы, что вопросы о смысле жизни обычно возникают тогда, когда у вас не все идет идеально? Когда ваше представление о внешнем мире не совпадает с тем, что происходит в реальности. И у вас возникает ощущение, что чего-то не хватает. Что жизнь какая-то неполная, что жизни не хватает смысла.

Но это все работа ума. Достаточно выйти из своих мыслей и ваше представление о мире изменится. Когда вы находитесь в состоянии осознанности, вы наполнены до краев здесь и сейчас. Вы не задаетесь вопросами о смысле жизни, потому что вы и есть жизнь. Но вы не ощутите этого, пока пребываете в своей голове. Поиски смысла жизни возникают только тогда, когда вы отождествляете себя с мыслями. И пока вы на этом уровне, вы никогда не сможете найти ответы на вопросы “Кто вы?” и “Зачем вы тут?”

Но стоит разотождествиться с мышлением, стать центрированным в себе, и вы познаете себя. Вы это почувствуете сами. Можно сколько угодно раз говорить о том, кто вы есть, но пока вы не ощутите на своем опыте, это будет мертвый набор фраз и словесных концепций.

Что такое полноценная жизнь

Сегодня из жизни пытаются сделать науку. Сегодня жизнь большинства людей слишком сложна и расписана. Буквально каждую минуту вы живете по расписанию. Как роботы. В современном мире уровень насыщенности жизни определяется тем, насколько сильно у вас забит каждый день какими-то делами. Если у вас хотя бы несколько дней нет важных дел, то вы уже считаете, что ваша жизнь какая-то неполноценная. Все живут полной жизнью, а вы нет...

Но что такое полноценная жизнь? Люди, у которых расписана каждая секунда, у них полноценная жизнь? Они могут посещать разные страны, ходить по потрясающим местам, но даже не замечать этого. Потому что у них нет времени, чтобы просто поднять голову и посмотреть по сторонам.

Настоящая жизнь – не в ваших головах. Настоящая жизнь начинается тогда, когда вы выходите из своих мыслей. Жизнь станет для вас полноценной, как только вы вернетесь к себе. Тогда вы ощутите, что весь мир – это вы. Что может быть полнее этого опыта?

Неважно, чем вы занимаетесь, важно, в каком состоянии вы это делаете

Жизнь изобильна. Жизнь потрясающе красива. Но пока вы живете в своей голове, вы просто не замечаете этого. В каком бы красивом уголке земли вы не оказались, вы не сможете познать всю красоту этого места, пока будете жить в своей голове. Полнота жизни определяется не тем, как много у вас дел, как много новых мест вы успели посетить, а тем, как вы воспринимаете свою жизнь: через призму ума или в состоянии “не ума”.

Ваш выбор – расширение внутри или наружу?

Суть жизни в расширении. Каждый человек стремится к расширению. Это может проявляться накоплением денег, власти, ярких эмоций и так далее. Так или иначе, вы стремитесь к расширению, даже если и не замечаете этого.

Есть два пути расширения: внешний и внутренний. Внешний путь означает накапливание: вы стремитесь заработать больше денег, получить больше власти и уважения, побывать в большем количестве стран, повлиять на жизни как можно большего числа людей.

Но сколько бы у вас не было денег и власти, вам всегда будет мало. Как только вы достигаете своей цели, сра-

зу появляется вопрос: “Что дальше?”. Чего бы вы ни достигли в жизни, этот вопрос всегда будет стоять перед вами. Так устроен наш ум. Поэтому расширение на внешнем уровне не имеет конца. Вы никогда не сможете остановиться и сказать, что вам достаточно, что теперь вы счастливы. Это проверено историей огромного числа людей.

Но есть другой путь – вы можете расшириться внутрь, познав себя.

Познав себя, вы расширяетесь до таких пор, что дальше расширяться будет некуда

Вкусив состояние осознанности, вы уже не сможете жить по-другому. Вы можете пытаться бежать от этого, закрываться, но будете вновь и вновь возвращаться к этому состоянию. Потому что, **будучи осознанными, вы возвращаетесь к своему истинному Я.** Вы сливаетесь с энергией Вселенной и начинаете ощущать единство всего.

Живя осознанно, вы уже самореализуетесь. А остальное – это выражение ваших талантов. То, что вы можете принести в этот мир

С помощью осознанности вы пойдете не наружу, а внутрь. Тогда произойдет все то же расширение, но на более тонком уровне. **Вы исчезнете, останется этот мир. Этот мир**

станет вами, а вы станете миром.

Когда вы познаете себя, доберетесь до центра, который является любовью. Обращали внимание, что все пробужденные люди буквально излучают любовь? И я сейчас говорю не о романтической любви, а о любви к жизни. О любви, которая и есть жизнь. Когда вы наполнитесь любовью, вам некуда будет дальше расширяться.

Глава 3

Как выйти из своих мыслей

Люди привыкли считать, что драма, которая постоянно разворачивается в их головах, это и есть их жизнь.

Но это не так. Это всего лишь ваши мысли. Но вы – не ваши мысли. Как только вы сможете подняться на уровень выше своих мыслей, вы почувствуете настоящую жизнь. Настоящая жизнь всегда разворачивается здесь и сейчас, потому что другого времени просто не существует.

Вы – это не ваша жизненная ситуация

Вы не устали носить огромный груз ответственности на своих плечах? Постоянно беспокоиться о своей жизненной ситуации? Многие люди настолько отождествляются со своим образом жизни и делами, что не могут и представить себя без мыслей об этом.

В любую свободную секунду они вновь и вновь прокручивают в голове свою текущую жизненную ситуацию: дела на работе, проблемы в семье, заботы о деньгах... Но знаете, что самое интересное во всем этом? Постоянно думая о

своей жизненной ситуации, вы теряете себя. **Вы начинаете ошибочно полагать, что являетесь отражением своей жизненной ситуации.**

Но это не так. Это одно из самых больших заблуждений, в которые верят люди. Вы начинаете переживать, когда не получается поступить в институт, когда вас увольняют с работы, когда расстаётесь с близким человеком. Но разве должны такие мелочи влиять на вас?

Все, что происходит с вами в жизни не имеет такого значения, как сама жизнь. Само ваше присутствие здесь и сейчас – это главное в жизни

Но не ваши жизненные обстоятельства! **Любые жизненные обстоятельства непостоянны.** Все имеет начало и конец. Так зачем вы себя привязываете к этому? Почему вы любите разыгрывать жизненные драмы и страдать о том, о чем через год даже и не вспомните?

Когда вы пребываете в мыслях, вы замкнуты в своем маленьком мирке. Вся жизнь, вся красота проходит мимо вас. Вы похожи на роботов. Главное для вас – добраться из одной точки в другую. И вы не замечаете больше ничего вокруг.

Большинство людей так проживают всю жизнь. И закан-

чивают всегда одинаково: они сжимаются, буквально уменьшаются и черствеют, засыхают. Потому что **они сами отключают себя от источника жизни**. Проживая каждый момент в своей голове, они сами отключают себя от той энергии, что питает все живое.

Посмотрите на людей, которые умеют наслаждаться настоящим. Они светятся, сияют. От них исходит любовь. Они такие блаженные и радостные. Единственное, что их отличает от остальных, – они живут в своем сердце, а не в голове. Но вы не можете наслаждаться настоящим, ведь столько дел и проблем лежат на ваших плечах. Вернее, вы думаете, что лежат. На самом деле, это только ваши мысли.

Даже если ваш день распланирован по минутам, вы можете наслаждаться настоящим. Как? Будьте только в этом моменте

Полностью концентрируйтесь только на том действии, которое совершаете в данный момент. Например, сейчас вы пьете кофе перед важной встречей, так наслаждайтесь вкусом и ароматом кофе, а не думайте о встрече. Когда окажетесь на встрече, присутствуйте всем своим вниманием на встрече. **Но не ожидайте чего-либо. Не впадайте в зависимость от результата.** Главное – это ваше присутствие. Все остальное – проходящее.

Когда я сел писать эту книгу, у меня даже не было плана. Все, что вы читаете, это поток мыслей, которые рождаются из настоящего момента. Я не думаю о конечном результате, о том, какой получится книга. Просто получаю наслаждение от того, что перевожу свои ощущения в слова.

Выйдете из поезда своих мыслей

Вы думаете, что просыпаясь утром, видите реальность, но это не так. Если бы вы видели реальность, то пребывали бы в состоянии эйфории каждый день, вы бы купались в любви. Но откуда в вашей жизни столько борьбы и страданий? Потому что вы живете в своих мыслях.

Вы еще не успели встать с кровати, а уже в голове проносятся множество мыслей и вы начинаете отождествлять себя с этими мыслями. Как только все ваше внимание уходит в мысли, вы теряете себя. Но вы можете разотождествиться со своим мышлением. И первое, что позволит вам это сделать, – наблюдение за мыслями.

Наблюдать за мыслями – значит найти пространство между собой и мыслям

Это значит не вовлекаться в мышление. Когда вы наблю-

даете за мыслями, вы можете четко осознать: вот я, а вот мои мысли. **Когда же вы полностью уходите в мысли, вы теряете себя.**

Начните наблюдать за мыслями хотя бы 2 минуты и вы увидите, как мысленный поток начнет стихать. Все меньше мыслей будут приходить к вам. А те, что приходят, будут быстро уходить. Все дело в том, что вы взяли под контроль свой разум. Теперь мысли не управляют вами. Теперь вы ощущаете тишину и внутренний покой. Вы вернулись к себе настоящему.

Представьте, что стоите на железнодорожной платформе, приходит поезд. Двери открываются, но вы не садитесь в вагон, а просто наблюдаете. Двери закрываются, поезд уезжает. Через некоторое время приезжает новый поезд и также уезжает, затем еще один, но вы просто наблюдаете за ними.

Также можно наблюдать и за мыслями. **Приходит мысль, вы ее осознаете, но не начинаете обдумывать, а отпускаете.** Потом приходит новая мысль, вы ее видите, но не вовлекаетесь в обдумывание.

Если вы сядете в поезд, мысль унесет вас. Вы погрузитесь в процесс обдумывания. Вас выбросит из жизни на некоторое время. Проехав много остановок, вы очнетесь и выйде-

те из поезда. И лишь в этот момент увидите, где оказались. Многие люди проваливаются в мысли утром, а очнуться могут, в лучшем случае, только вечером. Вроде прошел целый день, но если спросить, чем они занимались, даже толком не смогут ответить. И так проходит вся жизнь день за днем. Но пришла пора очнуться! Выйдите из поезда своих мыслей!

Поднимитесь на уровень выше мыслей

Если вы встретили несчастного человека, то можете быть уверены, что он погружен в свои мысли. Именно ваши мысли являются причиной того, что вы грустите, нервничаете, впадаете в апатию и просто перестаете ощущать радость от жизни. Не возникает ли и у вас иногда желания убежать, спрятаться от своих мыслей?

Общество придумало множество ухищрений, чтобы отвлечься от мыслей: фильмы, компьютерные игры, интернет, алкоголь, наркотики. **Если бы у нас не было этих отвлекающих факторов, то большинство людей уже просто сошли с ума.** Но все эти способы бегства от мыслей являются краткосрочными. По сути, они опускают вас на уровень ниже мышления.

Это означает, что вы глушите свои мысли одним из перечисленных выше занятий, при этом оставаясь неосознанно-

ми. Это как заливать душевную боль алкоголем. На время станет легче, а в долгосрочной перспективе будет только хуже. Но вы можете подняться на уровень выше своих мыслей.

Для этого вам нужно забрать внимание из мыслей и укоренить его в себе – неподвижном пространстве

Забирая внимание из мыслей, вы центрируетесь в себе. Вы начинаете ощущать свое истинное Я. Мысли все также могут приходить, но вы больше не вовлекаетесь в процесс мышления.

Будучи центрированными в себе – вы возвращаетесь в настоящий момент

Вы выходите из своей головы, из своих мыслей

Будучи центрированными в себе – вы начинаете ощущать единство со всем

Внутри вас просыпаются чувства огромной радости, любви и благодарности

Будучи центрированными в себе – вы выходите из клетки ума, в которой пребывали почти всю жизнь

Вы начинаете ощущать свободу и беззаботность

Раньше вы уже испытывали это чувство, когда были маленькими. Когда у вас еще не было личности, не было эго. Тогда весь мир был для вас полон тайн и загадок, а каждый

день воспринимался как чудо.

Куда ушло это ощущение? Оно пропало вместе с тем, как вы начали взрослеть и общество стало вас учить и накладывать ограничения. Вы обросли множеством правил и ярлыков. Ваш мир стал сужаться с каждым днем и вот вы сами не заметили, как начали жить в клетке из мыслей.

Вам больше не знаком тот восторг от новых тайн и возможностей жизни, который вы испытывали, будучи маленьким ребенком. Теперь у вас есть работа, ипотека и множество обязательств. Теперь ваша задача – выживание. Какое там наслаждение жизнью!

Но, даже имея обязательства, можно наслаждаться жизнью. Даже будучи взрослым, можно наслаждаться жизнью. Надо лишь перестать жить в своей голове. Жизнь – это не то, о чем вы думаете.

Люди привыкли считать, что драма, которая постоянно разворачивается в их головах, это и есть их жизнь

Но это не так. Это всего лишь ваши мысли. Но вы – не ваши мысли. Как только вы сможете подняться на уровень выше своих мыслей, вы почувствуете настоящую жизнь. **Настоящая жизнь всегда разворачивается здесь и сей-**

час, потому что другого времени просто не существует.

Причина постоянной усталости

Что является лучшим отдыхом для вас? Просмотр фильма? Встреча с друзьями? Бокал вина? Чтение книги? Знаете, что объединяет все эти варианты? Желание убежать от своих мыслей.

Получается, именно мысли делают нас усталыми. А, если точнее, полное отождествление со своим мышлением

Вы переживаете о прошлом, беспокоитесь о будущем или, возможно, считаете, что в настоящем для полноты чего-то не хватает? Например, другого человека, денег или новых ощущений. Так или иначе, вы постоянно о чем-то думаете.

Проживите хотя бы один день на острие настоящего момента. Что это значит? Не переживайте о прошлом и не думайте о будущем. Не стройте расписание, пусть все дальнейшие действия, ходы и решения возникают из настоящего момента.

Жить на острие настоящего момента – это блаженство. Когда вы живете на острие настоящего момента, все ваше внимание устремлено только в этот момент. Оно направлено

на то, что вы делаете сейчас. Вас не беспокоят возможные проблемы, которые будут завтра на работе, вас не беспокоит то, что о вас подумают соседи.

Когда ваше внимание здесь и сейчас, вы свободны от мыслей. Вы полностью в том, чем занимаетесь в данный момент. Например, во время еды, вы смакуете каждый кусочек, ощущаете запах и вкус того, что едите. Когда совершаете прогулку в парке, вы ощущаете каждый свой шаг, ощущаете, как ваши ступни касаются земли, чувствуете свежий ветерок, который обдувает ваше лицо, наслаждаетесь пением птиц. Чтобы быть блаженным, не нужны большие деньги. Нужно просто научиться жить на острие настоящего момента.

Проведите эксперимент. Проживите так всего один день, и вы поразитесь результатам. **Вы не будете уставать. Нет мыслей – нет усталости.** Вам не нужно будет пытаться как-то заглушить свои мысли. Вам не нужно будет прибегать к разного рода ухищрениям, чтобы не сойти с ума. Даже в конце долгого и насыщенного дня вы будете ощущать себя свежими и полными энергии.

Хроническая усталость, которой подвержены подавляющее число людей в современном мире, является следствием отождествления с умом. **Сегодня люди работают в офи-**

сах, но устают сильнее, чем те, кто занимается физическим трудом. Почему так происходит? Утечка энергии всегда связана с вашими мыслями.

Пока вы находитесь в настоящем, вы аккумулируете энергию. Как только погружаетесь в мысли, начинаете ее терять

Чем больше времени вы проводите в своих мыслях, тем меньше энергии у вас остается. И вот вы устаете посреди дня, вас клонит в сон, у вас нет сил. Это все последствия пребывания в мыслях.

Чем больше времени вы пребываете в мыслях, тем сильнее вам хочется от них сбежать. И многие это делают с помощью сна. Для того чтобы выспаться, взрослому человеку достаточно 6-7 часов в сутки. Но многие люди сегодня спят гораздо больше. Сон для них становится чуть ли не единственной возможностью скрыться от своих мыслей.

Проблема не в самих мыслях

У меня часто спрашивают: “Как перестать думать? Как остановить мысли?”. **Почему вы считаете, что вам непременно нужно перестать думать?** Вы осознаете, что мысли выматывают вас, лишают сил, энергии и делаете вы-

вод, что дело в мыслях. Но это не совсем так.

Сегодня очень популярна медитация. Хотя бы на несколько минут люди стараются остановить мысли. В этом есть определенный толк, но лишь на короткое время. Даже во время медитации к вам приходит рой мыслей, не говоря о том, что происходит после. Вы вновь возвращаетесь к своему обычному существованию, мысли полностью поглощают вас.

Вы знаете хотя бы одного человека, у которого нет мыслей? Проблема не в мыслях. Мысли сами по себе ничего плохого вам не делают. **Проблема в том, что вы отождествляете себя с мыслями, и, таким образом, теряете себя.**

Приходит мысль – вы уже в ней: обдумываете, переживаете, потом приходит еще одна мысль и вы теперь в ней. И так постоянно, весь день. Конечно, вы устаете, выматываетесь. Но не из-за мыслей, а из-за того, что теряете себя.

Мысли – это облака на небе. А вы – само небо. Вы – пространство, в котором мысли появляются. Поэтому нет никакой необходимости избавляться от мыслей. Достаточно просто найти себя. Центрироваться в себе. Тогда мысли перестанут управлять вами.

Начните жить на другом уровне энергии

Любая мысль изначально несет в себе абсолютно нейтральный характер, пока вы не начинаете вовлекаться в эту мысль. Тут появляется процесс обдумывания, во время которого вы полностью отождествляетесь с мыслью. **А когда вы начинаете отождествлять себя с мыслью, появляются эмоции.**

Если вы вовлекаетесь в мысль о том, что у вас могут уволить с работы, вас охватывает чувство страха и беспокойства. Если вы вовлекаетесь в мысль о том, что можете заболеть, вы начинаете плохо себя чувствовать. Если вы вовлекаетесь в мысль о том, что ваш бизнес развивается успешно, вы счастливы.

Так или иначе, вовлекаясь в мышление, ваше самоощущение полностью зависит от внешних обстоятельств. Да, именно **обстоятельства вашей жизни служат основой для появления мыслей в течение дня.** Мысли не появляются просто так. Работая дворником, вы не можете подумать о том, куда вам лучше инвестировать миллион долларов.

Таким образом получается замкнутый круг: ваши жизненные обстоятельства складываются плохо – вы находитесь все

время в плохих мыслях. А плохие мысли притягивают все более плохие жизненные обстоятельства. Но из этой ситуации есть выход: перестать отождествлять себя с мыслями.

Да, жизненные обстоятельства могут не сразу измениться, но чем меньше вы находитесь в плохом настроении, связанном с отождествлением со своими мыслями, тем больше появляется возможностей для того, чтобы улучшить жизненные обстоятельства

Вы начинаете жить на другом уровне энергии, излучаете тета-волны³. Именно на этом уровне человек испытывает счастье. И чем больше вы ощущаете счастья внутри, тем больше ваш внешний мир начинает это отражать.

³ Тета-волны – это вариация волн мозга, характеризующаяся состоянием глубоко расслабления. В этом состоянии человек испытывает чувства радости и блаженства.

Глава 4

Самопознание

Отбросьте все, что можете отбросить, и тогда останется то, что отбросить невозможно. Ваше тело, мысли, роли, которые играете в жизни – это все можно отбросить. Вы это можете проделать прямо сейчас. Снимайте с себя слой за слоем все наносное, все то, что вы насобирали за свою жизнь.

Снимайте до тех пор, пока нечего будет снимать. То, что осталось, это и есть ваше истинное Я.

Кто вы?

Вы потеряли себя. С тех пор как были маленькими детьми, когда для вас не существовало границ, не существовало времени, а весь мир виделся одним большим целым проявлением радости, тайны и любви, с тех пор вы потеряли себя.

Вас стали учить, воспитывать. Родители, учителя, общество. Они замазали большим слоем концепций, верований и представлений того, кем вы являлись на самом деле. **Чем**

старше вы становились, тем больше и больше теряли себя.

И вот вы здесь и сейчас читаете эти строки... Но кто вы есть? Мать, отец, жена, муж, друг, начальник, ценный сотрудник... Разве это вы? Это просто роли, которые вы играете в жизни.

Разве после того, как вас уволят с работы, вы перестанете существовать? Нет, вам может быть первое время больно и неприятно, но это **увольнение никак не повлияет на того, кем вы являетесь на самом деле.** Разве после того, как вы разведетесь с мужем или женой вы перестанете существовать? Нет, это никак не повлияет на того, кем вы являетесь.

Так кто вы тогда? Ваши мысли? Если вы перестанете думать, разве вы перестанете существовать? Нет, это мы уже проверяли.

Хорошо, раз вы не мысли, то, возможно, вы – тело? Исчезните ли вы куда-либо, если перестанете ощущать свое тело? Вы его и так не ощущаете большую часть жизни, потому что находитесь постоянно в мыслях. Тело – это оболочка, которая нам дана на время.

Кто же вы тогда?

Совершенствование личности не поможет

Вы не сможете познать свое истинное Я путем какого-либо эволюционного процесса, например, с помощью обучения. Потому что ваше Я – это Истина. Оно является неизменной реальностью. Вы можете его только открыть. Не достигнуть. Оно всегда с вами, оно не нуждается в достижении. И оно не зависит от того, кем вы являетесь во внешней жизни: бизнесменом, президентом, врачом или дворником.

Чтобы познать себя, не надо ничего изучать. Возможно, это единственная вещь в мире, которая не требует обучения. Ваше истинное Я – это бесконечный свет. Это бескрайнее пространство любви.

И все, что вам нужно для того, чтобы ощутить это, – смыть с себя грязь в виде концепций о том, кто вы и как устроена жизнь. Оставайтесь пустыми. Будьте никем. И вы откроете свое истинное Я

Сегодня очень много людей занимаются совершенствованием своей личности, прокачкой навыков, саморазвитием. Но разве можно улучшить то, кем вы являетесь? Вы можете сколько угодно совершенствовать свою личность, но никогда

не достигните идеала.

*Или можете отбросить личность и станете идеалом.
Ваше истинное Я – это идеал*

Но чтобы его познать, необходимо отказаться от своей личности. Это очень просто и сложно одновременно. Мало кто из людей решается на то, чтобы отбросить свою личность. Это пугает. Но, в действительности, ваша личность никуда не пропадет. Вы все также будете играть роли в этой жизни. Разница лишь в том, что теперь вы это будете делать осознанно. Вы будете осознавать, что играете роли и не ставить свое самоощущение в зависимость от того, как складываются те или иные события в вашей жизни.

Люди всю жизнь играют роли. Начиная с роли ребенка и заканчивая ролью бабушки, дедушки, а кто-то и прадедушки. Итого человек сменяет за жизнь десятки ролей, но так и не находит себя настоящего. **Вы тот, кто стоит за всеми этими ролями.**

Если вы хотите, чтобы я назвал один инструмент, который изменит вашу жизнь, то этим инструментом будет самоисследование

Сегодня бум на самообразование. Люди постоянно учат-

ся, улучшают свои навыки, к чему-то стремятся. А потом разочаровываются в одном учении, находят другое и так бесконечно. Вы можете проходить сколько угодно тренингов, но вам всегда будет казаться, что нужно еще одно обучение, еще один курс.

Настоящий успех и развитие личности не могут существовать вместе. Потому что истинный успех заключается в свободе от личности. Вы можете сколько угодно прокачивать свою личность, но это будет не что иное, как бег по кругу. От того, что вы научитесь быстрее бегать по кругу, это не позволит вам выйти из этого круга. Бег по кругу – это то, что на востоке называют “сансарой”. И выход из этого круга один – свобода от личности, свобода от эго.

Рано или поздно, вы отбросите все эти практики. По той простой причине, что они не решают главный вопрос: вы не можете найти во всем этом себя. **Единственный инструмент, который вам нужен – это самоисследование.** Исследуя себя, вы найдете свое истинное Я. Дальше все поиски прекратятся.

Познав себя, вы будете смеяться. Вы будете смеяться над тем, как раньше воспринимали мир, как видели проблемы там, где их нет, как преувеличивали значение того, что значения не имеет, как боялись, переживали, разыгрывали дра-

му личности. Познав себя, вы увидите иллюзорность всего вышперечисленного. Познав себя, ваше сердце наполнится благодарностью.

Вы увидите мир таким, какой он есть и за это нельзя не благодарить. Весь этот изумительный, изобильный мир создан для вас. Но вы его не замечали раньше, потому что были озабочены только проблемами своего эго. А теперь эго не стало. Шоры спали. Вы вышли из клетки своего разума. И теперь вы блаженны. Теперь вы ощущаете настоящую жизнь. Вы и есть эта жизнь.

Найдите тишину

Все, что вас окружает, – это тишина. Пространство – это тишина. Между вами и книгой – тишина. Между вами и столом – тишина. Когда вы ощущаете это пространство, из головы уходят мысли.

Находите тишину постоянно в течение дня: когда готовите еду, гуляете, работаете, общаетесь с коллегами. Неважно, чем вы занимаетесь и где находитесь – тишина везде. **Чем больше вы будете ощущать тишину, тем отчетливее станете понимать: вы и есть эта тишина.**

Чем чаще вы будете находить тишину, тем меньше будете

хотеть возвращаться к своей личности. Личность – это ограничения и боль. Но при этом вы можете использовать свою личность осознанно.

Разница между осознанным использованием личности и отождествлением с личностью заключается в том, где находится ваше внимание

При отождествлении с личностью – ваше внимание полностью принадлежит личности, вы 100% верите в то, что являетесь личностью. При осознанном использовании личности – ваше внимание находится ПЕРЕД личностью и принадлежит вам, как пространству, как тишине.

Путь, который начинается и заканчивается здесь и сейчас

Путь домой, путь к своему истинному Я несколько не длится. Это не тот путь, который вы начнете здесь, а закончите когда-то там. Нет, это путь, который начинается и заканчивается здесь и сейчас. Сколько вам потребуется времени на то, чтобы оказаться там, где вы уже находитесь? А вы пытаетесь растянуть свой “духовный поиск” на многие годы.

Познание своего истинного Я происходит в одно мгновение. То, кем вы являетесь, ваше истинное Я всегда с

вами, всегда здесь и сейчас. И, чтобы его познать, достаточно вернуть внимание из мыслей себе.

Вы – центр. Мысли – периферия

Осознавая себя, между вами и мыслями появляется пространство. Это пространство всегда существует только в настоящем, не в ваших мыслях. Его нельзя вообразить и представить, потому что это все будет мышлением. Его можно только ощущать.

Вот почему познание себя так тесно связано с настоящим моментом. Это может произойти только здесь и сейчас. Остальное будет не более, чем очередными мыслями. **Осознать себя можно только в настоящем.** Поэтому не обманывайтесь, что через 10000 часов медитаций вы, наконец, познаете свое истинное Я.

Проблески состояния “не ума”

У каждого человека бывают проблески состояния “не ума”. Они могут длиться считанные секунды и вы просто этого не замечаете. Но именно в эти самые моменты вы ближе всего к своему истинному Я. Вся та история жизни, в который вы постоянно живете, на самом деле, **не имеет никакого отношения к тому, кем вы в действительности**

являетесь. Все те мысли, которые постоянно крутятся у вас в голове, не имеют отношения к тому, кем вы в действительности являетесь.

Всего 10 секунд в состоянии “не ума” расскажут вам о себе больше, чем тысячи исследований

Потому что исследования – это ум. А вы – не ум. Ум – это всего лишь инструмент, который вы можете использовать по мере необходимости.

Но вы допустили одну ошибку, которая повлекла за собой море страданий. **Вы решили, что являетесь умом.** Теперь ваши мысли управляют вами. Вы постоянно пребываете в своих мыслях. Это так выматывает, лишает вас сил и энергии. Вы постоянно о чем-то переживаете, беспокоитесь. Вы потеряли покой. Многие часами не могут заснуть из-за мыслей, которые крутятся у них в голове.

Самопознание – это свобода от отождествления с умом

Вы больше не вовлекаетесь полностью в процесс мышления. Вы становитесь огражденными от мирской суеты. Вы прекрасно чувствуете все, что происходит, но, как будто, становитесь неприкасаемыми.

Вас не затрагивают происходящие события, потому что вы больше не отождествляетесь со своей личностью. Вы – пространство, в котором разворачиваются события. И это есть абсолютная свобода, потому что теперь ничто не может пойти не по вашему плану. Вы открыты для всего, вы воспринимаете все как благо. Ведь иначе быть и не может, каждое событие для вас это возможность познать себя, как сознание, посредством этого мира.

Что останется, если все отбросить

Отбросьте все, что можете отбросить, и тогда останется то, что отбросить невозможно. Ваше тело, мысли, роли, которые играете в жизни – **это все можно отбросить**. Вы это можете проделать прямо сейчас. Снимайте с себя слой за слоем все наносное, все то, что вы насобирали за свою жизнь.

Снимайте до тех пор, пока нечего будет снимать. То, что осталось, это и есть ваше истинное Я

Все то, что вы воспринимаете, не может быть вами. Это простое прозрение дает огромный толчок к разотождествлению с эго.

Вы можете наблюдать за своим мыслями – значит, вы не мысли

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.