



Евгения Алегрия

Вина, которая всегда со мной

более глубокая работа
с подсознанием

Евгения Алегрια
Вина, которая всегда
со мной. Более глубокая
работа с подсознанием

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68973924
ISBN 9785005976758

Аннотация

Эта книга поможет вам обрести покой и радость, как бы громко это ни звучало, но это правда. В ней вы найдете способ, который даст вам возможность справиться со страхами и депрессией. Кому-то она расскажет, как исцелить подавленный гнев, обиду, вину и ненависть к самому себе. А кто-то сможет разглядеть в ней путь к пробуждению ото сна жизни, когда будет к этому готов. Если это ваша книга, то вы услышите отклик в душе, просто начните читать, с первых страниц всё будет понятно.

Содержание

От автора	5
Знакомство с эго	12
Сопротивление эго. Уловки – ГОРЬКИЕ И СЛАДКИЕ КОНФЕТКИ	22
уловка – тело	25
уловка – сравнение	28
уловка – как бы творцы своей жизни	33
уловка – надежда	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Вина, которая
всегда со мной
Более глубокая работа
с подсознанием**

Евгения Алегрια

© Евгения Алегрια, 2023

ISBN 978-5-0059-7675-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

«Единственная похвальная цель данного рождения – обратиться вовнутрь и достичь реализации. Большие здесь делать нечего.»

Рамана Махариси

Я пишу о своих переживаниях, страхах, вине, поиске покоя и тихой радости, и на самом деле, мы все очень похожи друг на друга в своих исканиях, поэтому возможно мой опыт будет кому-то из вас полезен. Постоянное переживание таких чувств, как: тревога, вина, страх, бессилие, бессмысленность, депрессия, отчаяние и усталость от жизни, вот то, что сопровождает нас постоянно за редкими периодами покоя и радости. В эти моменты передышки мы сразу думаем, что жизнь начала налаживаться, но через неделю или меньше снова наступает эта бесконечная маетность, а со временем приходит и понимание, что она так просто не отступит. На то, чтобы найти способ справляться с этими состояниями у меня ушли годы и это не позитивная психология, тета-хилинг и прочие костыли псевдодуховности. Вина и страх находятся так глубоко в нашем подсознании и так велики, что уходят годы ежедневной практики самоисследования, самоисцеления и вспоминания кто мы есть на самом деле, а это духовный путь длиною в жизнь. И идти придется не по мно-

гополосному шоссе, современных способов просветления, а маленькой узкой тропой, на которой вы мало кого встретите.

Интересно задуматься, а что же все-таки отвлекает нас от поисков истины и дает временное обезболивающее от тревоги и вины?! Эти таблетки называются – «бесконечные проблемы» и «дела, которые НАДО решить», а еще «вспышки вдохновения» что-то СРОЧНО купить или сделать. Например, сделать ремонт, сшить пиджак, нарисовать картину, посмотреть сериал, прочитать книгу, завести ребенка или животное, съездить в путешествие, построить дом и бесконечное разнообразие отвлечений от поиска истины о самом себе. Кстати, именно поэтому бытует мнение, что богатым людям сложнее прейти к духовности, просто потому что у них больше возможностей отвлекаться, а не потому, что они чем-то хуже других. И так в погоне за своим хвостом проходит жизнь.

Я всё думала, почему же после 35 лет жизнь стала такой унылой, появилась усталость и непрекращающееся чувство тревоги. Меня преследует постоянный страх, что я потеряюсь в жизни, пропаду. Вроде есть дом, но чувство бездольности не покидает, вроде есть чем заняться, но маетность не отпускает слишком далеко. У меня есть теория: после 35 лет, (а у кого-то это может быть и раньше), мы начина-

ем обращать внимание на свои переживания. Эти ощущения не просто так начинают всплывать в зрелом возрасте, примерно, до 35 лет мы живем мечтами, целями, планами, мы ощущаем, что у нас вся жизнь впереди – мы всё преодолеем, мы отрицаем, что с нами может быть что-то не так, мы верим, что через неделю-месяц все проблемы будут решены. Успехи, до которых можно дотянуться рукой манят нас только вперед как морковка на веревочке, мы жаждем её и поэтому особо не обращаем внимание на кочки и ямы под ногами, о которые постоянно спотыкаемся и набиваем болячки. Пока мы свято верим в морковку вся наша подсознательная боль откладывается на потом, а когда настает отложенный момент боль накрывает с головой. Боль преследует каждого из нас без исключений, не думайте, что у кого-то жизнь счастливей вашей, можно иметь все в этой жизни и это не гарантия счастья. Многие люди не понимают откуда берется этот страх и чувство пустоты, они начинают ходить по психологам, тренингам, гадалкам, астрологам, пить антидепрессанты, безудержно шопиться, создавать проекты, в общем любым способом искать выход из этого чувства пустоты, но все эти методы работают временно и не решают проблему.

Метод, о котором я вам хочу рассказать это самостоятельная работа по книге, которая называется Курс Чудес. Курс – это духовный путь подходящий для каждого кто готов принять его в свою жизнь, практикуя Курс мы пробуждаемся,

а что такое по сути пробуждение – это вспоминание кто мы есть на самом деле и для этого не нужно ехать к гуру в ашрам или медитировать часами каждый день. Курс очень прост и сложен одновременно, но если его понять, то это гигантский шаг в сторону освобождения от иллюзии бесконечного цикла перерождений.

Мне всегда хотелось достичь пробуждения, и я много над этим работала, хотя сейчас это кажется в пустую потраченным временем, но можно сказать с уверенностью, что это было необходимо даже, чтобы просто понять, насколько далеко я была от понимания того, что нужно делать, а главное зачем. Не одно учение, которое я практиковала не давало полного понимания от чего я должна пробудиться и как мне это сделать. Большинство духовных практик настаивает на том, что нужно успокоить ум в медитации, я считаю, что это очень долго, архи сложно и не логично. Мысли – это следствие, нет смысла бороться с ними. Важно понять откуда они берутся такие неожиданные, злые, алчные, полные тревог и жажды обладать. Порой сидишь наслаждаешься покоем и тишиной вроде все хорошо и тут неожиданно прилетает мысль, наполненная ненавистью или страхом. И ты задаешь себе вопрос: откуда эти мысли берутся? Они как мухи просто прилетают и назойливо гудят в голове, а мы воспринимаем их частью себя, они же в нашей голове роятся, значит они наши. Мысль порождает образ, образ порождает чувства и эмоции,

а они порождают действия. Все конфликты, боль, депрессия, страх, ненависть, жажда обладания – все эти переживания следствия мыслей.

«Вы не то, чем кажетесь. Сколько бы я вам это не твердил, вы по-прежнему думаете, думаете, судите, судите, приходите к выводам, пытаетесь разобраться с жизнью. А вам надо абсолютно все отпустить – до такой степени, чтобы не чувствовать ни тела, ни разума, ни боли, ничего.

...

Надо лишь полностью отрешиться, полностью отказаться от всего. От чего нужно отказаться? От эго, разума, мнений и суждений. Вот и все»

Роберт Адамс «Молчание сердца»

Легко сказать! Просто остановить поток мыслей очень сложно, да и потом, мы делаем выбор какие мысли мы готовы отпустить, а какие кажутся нам слишком значимыми, чтобы перестать их думать. Работа с мыслями – это невероятный труд и мало кто объясняет, как научиться отпускать мысли.

Я хочу дать вам очень важную подсказку, которая поможет вам на пути к пробуждению – **ВЫ НЕ ОДИНОКИ**, вам не обязательно все делать в одиночку.

Мы с детства уяснили одну болезненную вещь: я один и никому не нужен со своими проблемами, никто меня не понимает. На самом деле, каждый человек чувствует, что никто

не может его понять, мы как в прозрачном пузыре, мы видим, ходим, слышим, прикасаемся, но ничего не чувствуем, нам говорят, что любят нас, а мы не чувствуем радости. Нам проще поверить в то, что нас есть за что ненавидеть, но только не любить. Как бы мы не изливали душу, все равно есть ощущение, что вылито не все, что слушающий не понимает всей глубины нашей боли и одиночества. Поэтому мы чувствуем, что одиноки и не понимаемы, что нам одним пробираться сквозь дебри жизни и никто нам не поможет. Но ты не один! Ключ ко всем дверям жизни – понимание того, что ты не обязан идти по лабиринту жизни в темноте и одиночестве. С тобой всегда Святой Дух и каждый просветленный мастер, потому что каждый, живущий или кажущийся умершим, человек – это часть тебя. Ты не один. Задавай вопросы, и ты услышишь ответы, но задавай правильные вопросы. Не превращай духовный путь в средство достижения успеха в мире. Спрашивай о своих чувствах, о боли, обидах, проси исцеления вины, страха, ненависти и тревог. Ответ всегда приходит, но будь открыт и восприимчив, отпусти все свои ожидания.

Совсем перестать быть материальным очень сложно, я сама постоянно застреваю в желании достичь материального успеха, а как иначе? Это так просто не отпустит. Мысли о покупках и достижениях роятся плотной массой и так просто они не улетят. Дай себе время и будь терпелив.

«Сей курс – начало, а не конец. Твой Друг идет

*с тобою. Ты не одинок. Никто не обращается к Нему
вотще. Что бы ни мучило тебя, не сомневайся: у Него
есть ответ, и, если ты попросишь, Он с радостью
отдаст его тебе. Ни одного ответа на то, что
тебя волнует, Он от тебя не утаит. Он знает путь
решения всех проблем и избавления от сомнений. Его
уверенность – твоя. Ты только попроси Его о ней, и она
будет тебе дана.»*

Курс Чудес. Эпилог

Знакомство с эго

Многие думают, что проявления эго это только гордыня, эгоизм, самоуверенность, осуждение, гнев, алчность и тому подобные чувства – это ограниченное понимание природы эго привито нам психологией и некоторыми поверхностными духовными направлениями. Эго – это всё, что вас окружает: ваше тело, вообще любое тело, которое вы видите, ваш дом и вещи, окружающие вас, ваши мысли о новых вещах, ваша любовь к фильмам, ваш дом, соседи с которыми у вас хорошие или плохие отношения, ваше желание изменить свою жизнь к лучшему, ваше отражение в зеркале, ваша личность, ваше здоровье, встречи с друзьями, природа, вселенная, воздух, вода – всё что вас окружает это проявление эго-реальности. Эго-реальность – это мысленные образы, сны, который вы смотрите каждый день. Вам снится, что вы родились, проживаете свою жизнь и умираете, снится жизнь после смерти, всё что вы видите, думаете, чувствуете – галлюцинация, сон, иллюзия, идея, майя, фантазия – проекции эго. Вас здесь нет, есть только ваша убежденность в том, что вы здесь. Почему слова сон, галлюцинация и иллюзия лучше всего объясняют понятие эго, потому что эго-реальность – это идея в разуме. Чтобы понять, как разум создает иллюзии и свято в них верит посмотрите фильмы: «Проклятый остров», «Игры разума», «Начало», «Авиатор», в этих

фильмах люди видят и верят в то, чего нет.

Все что мы видим глазами создаем мы сами, но на уровне, который не можем осознать или увидеть. Это как кукольный спектакль, мы видим кукол и драмы разворачивающиеся перед нашими глазами, но не видим кукловода, мы чувствуем, что он есть и подсознательно ищем его – мы это называем поиском Бога, источника, смысла жизни, истины и так далее. Но фишка в том, что кукловод и кукла – это один и тот же персонаж. По ходу книги вы все глубже и лучше будете понимать, о чем идет речь.

Приведу отличную притчу из книги просветленного учителя Роберта Адамса «Молчание сердца», чтобы лучше объяснить вам, что я имею в виду, говоря о том, что все сон, майя, иллюзия:

«Великая иллюзия

Так называемая майя очень сильна – или, по крайней мере, так кажется. Она цепляется в тебя мертвой хваткой и заставляет верить, что в этом мире что-то происходит. Заставляет верить, что все движется и меняется. Показывает тебе такую картинку. Лишь очень немногие способны пережить день, не поддаваясь майе. Подумайте о себе. Как майя действовала на вас сегодня? У вас появлялись какие-то мнения о своем теле или о ком-то другом. Или о какой-то ситуации в вашей жизни или о мире. О вселенной. И вы что-то чувствовали. Это майя.

Вот пример. Однажды Будда и его первый ученик Нарада шли по проселочной дороге. Будда говорил о майе. Он рассказывал, что дерево, река, горы, красота, все жучки и мошки, все звери – все это майя. А Нарада спросил:

– Как же так, учитель? Ведь это невозможно. Я могу потрогать дерево. Могу взять вас за руку. Вот меня укусил комар. Я это чувствую, и вот у меня на руке волдырь. Разве все это может быть иллюзией? Не понимаю.

А Будда сказал:

– Я хочу пить. Принеси мне воды.

Поблизости была деревня, и Нарада пошел туда и постучал в дверь первого попавшегося дома. Ему открыла старушка.

– Что вам нужно? – спросила она.

– Мой учитель хочет пить, – ответил Нарада.

Старушка поглядела на него и увидела, что он хорош собой, прекрасно сложен, здоров, – и сказала:

– Входите.

Нарада вошел в ее дом и увидел прелестную девушку, сидевшую в кресле.

– Это моя дочь, – сказала старушка. – Правда, красивая?

Красота девушки поразила Нараду.

– Я в жизни не видел такой красавицы, – сказал он.

– Хотите жениться на ней? – спросила старушка.

– Почему бы и нет? – ответил Нарада.

И женился на красавице. У них была пышная свадьба, пришли все жители деревни. Назавтра Нарада нашел себе работу. Он учился гончарному мастерству и лепил из глины замечательные горшки. Этим он зарабатывал на жизнь.

Прошел год, у них родился ребенок, и Нарада уже мог позволить себе красивый дом. Он купил его в рассрочку, надо было платить налоги. Поэтому Нараде пришлось больше работать, он нанял себе помощников. У него появились наемные работники. Им нужно было платить жалованье, компенсации и все прочее. Прошел еще год, родился еще один ребенок. Нарада полностью погрузился в семейную жизнь. Иногда у него выдавались хорошие дни, иногда плохие.

Прошло еще два года, потом три, четыре, пять. И вот однажды случился сильный ураган. Очень сильный ураган пронесся над деревней. Ее затопило. Нарада не знал, что делать. Вся обстановка в доме погибла. Все имущество, которое он считал своим, промокло и никуда не годилось. Всех домашних он вывел на крышу. Там была привязана бельевая веревка. Они все вцепились в веревку. Но ветер крепчал и крепчал. Тещу Нарады унесло потоком.

– Ничего страшного, все равно она уже совсем старая и больше нам не нужна (лукавая усмешка).

Но ураган не унимался, а жена Нарады и двое их

детей цеплялись за веревку. Одного из детей унесло потоком, Нарада был безутешен. Но они с женой держались за веревку. Потом унесло второго ребенка. Нарада был в отчаянии. Но он сказал себе: «Ничего страшного, у меня осталась жена. У нас будут еще дети». Но потом унесло и жену, и Нарада воскликнул:

– Что стало с моей семьей? Все погибли! Погибло все, ради чего я старался! Погибло все, ради чего я работал! Нет, такая жизнь не по мне, я покончу с собой!

И он отпустил веревку.

И тут оказалось, что он сидит рядом с Буддой, а в руках у него чашка с водой. Нарада посмотрел на Будду – а Будда и говорит:

– Наконец-то ты принес мне воды, а то я уже заждался!

(Громкий смех.)

И тогда Нарада посмотрел на него и сказал:

– Теперь я понимаю, что такое майя!»

Роберт Адамс «Молчание сердца»

Все ради чего мы так стараемся и переживаем лишь сон в который мы вовлечены. У вас, наверняка, бывало, что, задумавшись, вы улетали в свои фантазии и чувствовали всё так как будто это происходит с вами на самом деле, вот так все и работает. Все что вы видите и чувствуете это просто мысли-образы, картинки и сны. И они настолько реалистичны, что не возникает сомнений, что все происходящее с вами

реально. Представьте себе лимон и во рту сразу выделяется слюна, я когда представляю себя на крыше дома сразу чувствую страх и как потеют ладони. Всё что с нами происходит, происходит в разуме. Мы как будто задумались на мгновение и в этой задумчивости родился целый мир.

Но легко сказать, достаточно не просто поверить в то, что мира нет, а есть лишь фантазия о мире и жизни. Давайте вернемся к обсуждению сути Курса Чудес это поможет понять с чего начать путь. Курс учит прощению, я бы даже сказала упразднению всего что мы видим и переживаем.

Я понимаю, что одной фразой «мира нет» не отменить нашу вовлеченность в жизнь. Жизнь будет казаться происходящей, будут случаться события, вы будете на них реагировать и что-то чувствовать. Здесь важно научиться смотреть на то, что происходит вокруг вас, не испытывая боли, а перейти к этому можно не безразличием и подавлением чувств, а осознанием, что во сне ничто не имеет значения, потому что это сон. И что все страдания и боль людей – это страшный кошмар, который снится всем нам и скоро он закончится, но, чтобы перейти к такому уровню понимания уходят годы практики выбора, как смотреть на ту или иную ситуацию. Курс Чудес не пытается отобрать у нас жизнь, любое насилие над разумом не приводит ни к чему хорошему. Курс дает знание, которое помогает найти внутренний источник покоя, силы и любви.

Приведу мой личный пример того, как Курс Чудес меняет жизнь, без изменений в жизни. Мы с мужем очень сложные люди, мы как тротил и запальник. У нас обоих очень импульсивный нрав и 7 лет из нашей совместной жизни мы ругались каждую неделю, бросали тарелки в стену и кричали друг на друга – было очень тяжело, но разойтись не было возможности. И вот уже 4 года мы живем спокойно и это благодаря практике Курса Чудес, при этом наши характеры не изменились мы все такие же импульсивные люди. Очень часто на происходящие неурядицы муж реагирует страхом и злостью, так делают большинство людей. Раньше я очень вовлекалась в противостояние его гневу, я верила в то, что отношения с таким человеком, это ужасная ошибка и всю мою жизнь можно выкинуть на помойку вместе со мной, я же виновата, что выбрала такого мужчину. От этих мыслей было много боли, слез, вины и ненависти к самой себе. Я всячески хотела сбежать из этих отношений, но не было возможности физически: в деньгах, жилье, у меня ребенок, собаки, разваливался бизнес, что тоже было очень тяжело, в общем все было сложно. А еще меня не покидало чувство, что вся эта ситуация очень важный урок и у меня есть возможность пройти его, просто нужно понять как. И я начала искать, сначала попала к психологу по проработке подсознательных убеждений, потом путь вывел на тета-хилинг (метод проработки глубинных подсознательных убеждений). Себя

я прорабатывала каждый день по 2 часа и больше, я исцелила очень большое количество детской боли, обид и ограничивающих убеждений, в медитациях я видела свои прошлые жизни и исцеляла убеждения из прошлых воплощений, но в какой-то момент я уперлась в потолок. Я так много работала, а удовлетворение все равно не приходило, да было ощущение, что я гору с плеч скинула, но ощущения, что я закончила работу не было. Как-то зимним вечером, сидя в кафе и попивая ежевичный рафф, я спросила Бога: что мне делать дальше? Он ответил мне мыслью: на ум пришло изображение обложки книги, которую я должна прочитать. Эту книгу я купила по рекомендации в прошлом, прочитала ее, обалдела, поставила на полку и забыла о ней, я была не готова. А когда пришел ответ от Бога, я уже созрела для понимания и практики. Эта книга называется «Исчезновение вселенной» Гэрри Р. Рэнарда (я прочитала ее раз 7) она помогла мне понять Курс Чудес, Курс тоже давно стоял на моих полках, но я не была готова его услышать. Я тогда была юна и все, что меня интересовало это жизнь, удовольствия, развлечения, цели, планы, мечты. Я была не готова отпустить жизнь. Только после того, как на меня повалились бетонные плиты проблем и было так сложно даже просто дышать, только тогда пришла готовность работать. Все мы жалуемся на проблемы, но, по сути, это единственное, что может дать толчок к пробуждению. Несмотря на непролазные дебри сложностей жизни мы продолжаем свято верить,

что жизнь может быть непрекращающимся экстазом счастья особенно в молодости, когда вырвались из дома, закончили институт и вот началась наша самостоятельная жизнь, которая обещает только успех. Как же наивно мы мыслим в этом возрасте.

Возвращаясь к теме Курса Чудес, только практикуя Курс, я смогла справиться со своими проблемами в отношениях и жизни, хотя в сфере заработка мне еще есть с чем работать и это непаханое поле страха и вины. Что я хочу сказать, только Курс дал мне ответ на то, что делать с жизнью. Сейчас я уже не в розовых очках, которые навязывает эго, я понимаю, что боль не исцелить за месяц прочтением кучи книг или прохождением тренингов, или исцелением миллиона подсознательных убеждений. Практика Курса это медленное выползание из засасывающего нефтяного болота эго-реальности, держась за маленькую веточку большого дерева, которая в любой момент может оборваться. Но если держаться и по чуть-чуть подтягиваться, то со временем можно будет перехватиться за более толстую ветку и вытягивать себя быстрее из вины, обид и страха. Под веткой я имею ввиду знание, которое с практикой укореняется в вашем разуме и становится крепче, а под нефтяным болотом, именно под нефтяным я подразумеваю сопротивление эго и силу с которой эго будет пытаться вас засосать в ненависть, страх, обиды и боль, которыми так щедро сдобрена жизнь.

Сейчас Кирилл все также гневно реагирует на большинство происходящих вещей, но я больше не чувствую той боли и вины, что душила меня раньше. Я спокойна. Спокойный разум не малый дар. Практика Курса творит Чудеса. А что такое Чудо – это всегда про покой, радость и любовь.

«Возможно, тебе еще не ясно, что всякое решение есть выбор между чудом и обидой. Любая обида, подобно мрачному щиту из ненависти, заслоняет чудо, которое она желает скрыть. А заслоненный тем щитом, ты не увидишь чуда. Всё это время оно ожидает тебя в лоне света, но ты предпочитаешь видеть вместо него свои обиды.

Сегодня мы оставляем все обиды позади, чтобы увидеть на их месте чудо. Не позволяя взору остановиться до тех пор, пока он не прозреет, мы изменяем твоё видение на обратное. Не станем мы томиться перед щитом, отлитым из ненависти, но сложим его тихо, подняв глаза, чтобы увидеть Сына Божьего.»

Курс Чудес. Урок 78

Сопротивление эго. Уловки – ГОРЬКИЕ И СЛАДКИЕ КОНФЕТКИ

Вера в мир – это один из самых больших этапов сопротивления эго, целый мир создан для того, чтобы убедить вас в вашей реальности и не только внешний мир, но и ментальный. Наши верования, обычаи, надежды, планы, цели, отношения, любовь, семья, культура, ценности, различные религии и даже поиск бога, созданы чтобы увести нас не туда куда надо. Главная задача эго убедить нас в том, что мир и мы реальны. Здесь большинство ломаются и сходят с пути многим требуется больше времени и жизней, чтобы допустить мысль об иллюзорности мира в свой разум. Но все потихоньку и не сразу. Такой сложный этап можно преодолеть лишь со временем.

Когда ты вдруг начинаешь понимать, что всё что тебя окружает: все твои идеи, планы, мысли, действия, увлечения, победы и поражения – всё это не ты, становится очень страшно, ты как будто перестаешь существовать. Когда я углубилась в работу по Курсу Чудес меня постоянно одолевала мысль, что Бог пытается отобрать у меня жизнь, всё что кажется мне дорогим и за что я цепляюсь, чтобы моя жизнь не казалась мне унылой и никчемной. Но у Курса нет цели

меня чего-то лишит, он лишь дает возможность взглянуть на жизнь по-другому. В любом случае, я сама просила помощи у Духа и он ответил мне, и не мне решать каким должен был быть Его ответ. Мой план спасения самой себя все равно не работал, мне оставалось только просить, ждать и доверять Ему. Уходят годы на то, чтобы научиться видеть мир, как иллюзию и потихоньку отпускать вожжи, доверяя Богу заботу о моем сне.

Мы все уверены на сто тысяч процентов, что сами выбираем то, чем будем заниматься и куда пойдем, но это не так. Нам так кажется, потому что глазами мы видим, как именно мы поднимаем руку и берем то, что хотим взять. Но что предшествует любому нашему действию? Сначала появляется мысль, именно она призывает нас к действию: почесать нос, купить джинсы, выпить кофе, встретиться с друзьями и так далее. Совершенно логично прийти к заключению, что если мысль в моей голове, значит эта мысль моя, но откуда берутся мысли? Когда мы рождаемся мы приходим в жизнь, как в уже отлаженный механизм. Здесь все работает само собой, тело растет само, само просит есть, мысли приходят чем его покормить, чем себя занять, куда пойти и что сделать. Все происходит само собой, и мы с головой вовлекаемся в водоворот мыслей. И у нас не возникает вопроса откуда же берутся мысли. Человек выросший в шумном городе сходит с ума от тишины. Мы рабы того, к чему привыкаем.

Дети не выбирают среду обитания, они приспособляются к тому, что уже было до них и во что верят их родители, так и взрослеют, и все происходящее им кажется естественным и реальным.

Мы похожи на пчел или муравьев, у нас у всех общее сознание и управляется оно не нами, а частью разума, которая находится за пределами нашего выдуманного мира. Каждый муравей играет свою роль, он знает, что должен делать, потому как ему на ум приходят мысли, которые говорят ему что нужно делать и куда идти. Пока мы воспринимаем себя частью мира, мы так и будем вовлекаться в жизнь, как в единственную возможную реальность. Эго понимает, что для того, чтобы мы были вовлечены с головой и не отвлекались на поиски истины наша жизнь должна быть наполнена событиями, проблемами, драмой и смыслом. Чуть ниже мы рассмотрим уловки эго, именно благодаря им нам так сложно сосредоточиться на поиске истины о себе. Недооценивать эго и силу его влияния на наш разум нельзя! Я практикую Курс Чудес годами, двигаясь этой дорогой я делаю шаг вперед и пол шага назад, жизнь вовлекает очень сильно, сопротивление эго колоссально.

уловка – тело

Ну тело – это просто суперизобретение эго, кто будет отрицать реальность тела, если ему воткнуть вилку в ногу. Тела окружают нас повсюду, они разговаривают с нами, что-то делают, идут куда-то, да и вся наша жизнь крутится вокруг нашего тела и тел наших близких людей. Мы так сильно держимся за тело, потому как мы уверены, что это все что у нас есть. В эго-реальности полно подсказок, указывающих на то, что жизнь иллюзорна, просто они не очевидны, но они повсюду. Тело и все его ощущения зарождаются и проживаются в разуме, хотя нам кажется, что в определенных его частях, например:

- фантомные боли отрезанных или парализованных конечностей их нет, но человек переживает сильнейшую боль;
- во время гипноза человека можно убедить в том, что он горит и он будет ощущать жгучую боль;
- психические заболевания, сопровождающиеся визуальными, слуховыми и тактильными галлюцинациями, люди видят, слышат и чувствуют то, чего не видят другие и все это происходит в уме;
- одевая очки виртуальной реальности, можно прокатиться на американских горках тошнота при этом будет ощущаться физически в то время, как вы будете сидеть в кресле у себя дома;

– во время сна мы можем пережить и почувствовать все что угодно, так как будто это происходит наяву. В жизни очень много примеров того, как мир снов переплетается с миром кажущейся яви. Все ощущения тела проживаются в уме, потому что тело идея ума. Тела нет – оно фантазия, если усыпить разум, то тело не будет чувствовать боли. Я понимаю, что принять эту идею очень и очень сложно, но допустите хотя бы мысль о том, что тело это иллюзия и просто наблюдайте. Задача тела отвлекать вас от поисков, и оно прекрасно с этим справляется. Тело нужно одевать желательно хорошо и дорого, тело нужно кормить, его нужно лечить, ему нужно постоянно создавать комфортные условия существования, представьте себе, вся жизнь проходит в заботах о теле, а оно не отвечает благодарностью, с годами оно стареет и умирает, так стоит ли отдавать абсолютно все свое внимание заботам о теле? Очень важный момент – я не прошу вас отказываться от вашей привычной жизни ради забот тела, я прошу вас немного изменить угол зрения на свою жизнь. И если вы вдруг решите все бросить и начать терзать свое тело ради пробуждения, то это значит, что вы попались на удочку эго. Если тело- иллюзия, то есть ли разница в том, чтобы слишком сильно любить или ненавидеть его? Любое заикливание на чем-либо прямое попадание в ловушку эго.

В любом случае, если вы читаете эту книгу, значит вы сами просили о переменах поэтому спокойненько двигаемся дальше, перебирая слова. Ради эксперимента можете одеть

очки виртуальной реальности и полетать птицей или прокатиться на американских горках при этом, наблюдая за своими физическими ощущениями, лично для меня это было открытием и еще одним доказательством того, что все происходит в уме, а не в частях тела.

уловка – сравнение

Еще одна из уловок эго – это сопоставление себя с другими более успешными людьми. Вы замечали, как сильно мы вовлекаемся в соперничество? Мы все живем каждый в своей коробочке и уверены в том, что мы одиноки и нам необходимо завоевывать любовь и признание, нам кажется, что все мы сами по себе и отличаемся друг от друга. Эти отличия вынуждают нас постоянно сравнивать себя с другими людьми и чувствовать гордость или разочарование в себе.

Эго-реальность создана дуальной: красивые и не красивые, богатые и бедные, везучие и не везучие, холодное и горячее, новое и старое, рождение и смерть, свет и тьма и так далее – суть в том, что у всего есть противоположность. Все люди кажутся различными, у всех разная внешность и жизнь. Но это лишь кажимость внутри мы все чувствуем себя одинаково и переживаем одни и те же болячки. В мире, где все помешены на том, чтобы казаться, а не быть разговоры о внутренних переживаниях не приветствуются. Ваши успешные соседи не будут писать в сообщество вашего жилого комплекса о своих страхах, вине и боли. Поэтому менее успешным людям кажется, что они хуже более успешных людей, они смотрят на маску идеальности и делают ошибочные выводы о людях и себе. Мы постоянно сравниваем и су-

дим себя, на поиски истины о себе просто нет времени, мысли гудят без остановки их главная задача вовлечь и отвлечь нас.

Сопоставление себя с другими людьми – мучительная вещь. Мне постоянно приходят навязчивые мысли сравнить свои успехи с успехами более успешных людей и чаще всего я чувствую сильное разочарование и даже ненависть к себе, как бы много я ни делала, как бы я ни старалась быть лучше, недовольство все равно всегда со мной. Умом я понимаю, что сравнивать себя нет смысла, но мысли просто врываются в сознание и заполняют его болью разочарования. Эти чувства знакомы каждому, каждый из нас находит с кем себя сравнить в любом вопросе. Именно сопоставление своих достижений с достижениями других поднимает из подсознания так много вины и боли. Это создало нас разными именно для этого, пока есть боль у эго есть возможность для питания и жизни. Эго создано из вины, его источник жизни вина и страх. Поэтому куда бы мы не шли там всегда будет кто-то лучше нас не во всем, но в чем-то обязательно.

Зависть – вот, то чувство, с которым приходится иметь дело, зависть – это купаж из злости, боли и вины от того, что кто-то лучше вас и достойней. Это чувство нужно исцелять, как вину. Именно вина лежит в его основе. Вы вините себя за свою ущербность и недостойность лучшей жизни –

это уловка эго. Если задавать себе вопрос: «Кому нужны все эти достижения?» и дать искренний ответ, то окажется, что только эго. Нам, на самом деле, не так уж много и нужно. Эго убеждает нас, что успех принесет чувство значимости и покоя. Но у достигаторов нет покоя в жизни, они живут в страхе потерять свои достижения. Все подарки эго так или иначе с червоточиной.

«Ошибочное понимание „Я есть тело“ – причина всех бедствий. Это неверное представление должно уйти. Это и есть Реализация. Реализация не является ни приобретением чего-либо нового, ни какой-то новой способностью. Она состоит просто в удалении всех маскировок (Истины)».

БЕСЕДЫ с Шри Раманой Махариши «Как быть С собой – чистым Счастьем»

Сопоставляя себя с другими, мы неминуемо чувствуем гордость или боль разочарования. Многие говорят, что боль стимулирует к росту, движению вперед. А что если любое движение вперед – иллюзия, всего лишь кажимость важности достижений? А вдруг в сценарии вашей жизни вы никогда не достигнете успеха, который необходим вам для того, чтобы заполнить внутреннюю пустоту? Что если внутренней пустоты и вовсе нет? А что если все, что вам действительно нужно уже есть у вас?

Когда у нас все хорошо и денег много, и отношения сло-

жились Бог нам не нужен его очередь приходит, когда все рушится. Наслаждайтесь успехом, пока есть возможность, но в эго-реальности все временно и даже вы временны. А Бог вечен, покой вечен, абсолютная любовь вечна. Бог не наказывает нас за стремление к материальному, он добрый и ласковый родитель, он понимает, что любая игрушка рано или поздно надоедает. Лично я устала от качелей жизни. И пишу я для тех, кто ищет чего-то большего для кого материальный успех уже не стоит на первом месте.

Сосредоточится на покое мне помогает чтение Курса Чудес, разговоры со Святым Духом и написание этой книги. Когда я пишу я разговариваю с Духом и он отвечает мне мыслями, приходящими в мой разум, очень многое мне открылось именно в процессе написания моих книг. Сейчас 2 часа утра у меня паническая атака и ни что не помогает мне успокоится, кроме ведения этих строк и спокойной музыки. Задача в том, чтобы с дурацких мыслей переключиться на хорошие и сделать их громче. Как же хочется покоя. Раньше панические атаки занимали у меня очень много времени, сейчас это минуты и все благодаря Духу и его постоянной 24 часовой поддержке.

Бросить жизнь и стать пробужденным не получится так сразу, как только ваше эго поймет, что вы собрались на выход оно вас начнет разворачивать всеми возможными сред-

ствами. Представьте себе живете вы себе спокойной обычной жизнью, денег не много, детей нет, есть работа и ежедневный быт, вы уже отчаялись строить планы, потому что ничего не получается и тут от отчаяния вы повернулись в сторону духовности, как к единственному возможному источнику вдохновения и гармонии. Вы наконец-то счастливы. Вас посещают откровения, которые вас успокаивают и вселяют в вас веру в нечто большее, чем наша обыденность. И тут ваше эго понимает, что вы куда-то не туда пошли, вы перестали чувствовать вину, страх, разочарование, только покой и радость. Нет, так дело не пойдет. На тебе нежданную вторую половину, ты же так давно хотел встретить любовь всей своей жизни и создать семью. И вас опять засасывает в жизненную круговерть и снова появились старые знакомые страх и вина. Эго дает взлеты лишь для того, чтобы падения казались больней. Эго нам не друг, оно не желает нам добра его задача сводить нас с ума от боли, страха и вины и лишь временами баловать удачами. С практикой Курса Чудес приходит спокойствие ума, но есть и такой момент, что уходят на дальний план цели и мечты, ты начинаешь понимать, что все эти достижения не так уж и важны и все за что ты цеплялся, чтобы найти хоть какую-то мотивацию жить временно и не стоит того, чтобы жить в постоянном напряжении соперничества.

уловка – как бы творцы своей жизни

Еще одна уловка эго – это культ того, что мы творцы своей жизни. Нас с детства воспитывают идеями «будешь хорошо учиться, стараться и все у тебя будет хорошо, ты добьешься успеха», «жизнь – это чистый лист только от тебя зависит что ты на нем нарисуешь» и так далее. Каждому ребенку знакомы эти или похожие по смыслу слова. И вот мы начинаем из кожи вон лезть, чтобы добиться успеха и к кому-то он приходит, но в эго-реальности все успешными быть не могут, поэтому успех приходит лишь к некоторым, а остальным остается лишь сравнивать себя и чувствовать свою ущербность, вину, разочарование, страх и гнев. Такова задумка эго. Наша ошибочная уверенность в том, что мы творцы своей жизни отнимает у нас очень много времени и сил. Когда мы видим, как некоторые вылезают из невероятных сложностей и хитросплетений жизни, и своей «настойчивостью и волей» создают корпорации, завоевывают любовь толпы своим талантом или изобретают что-то полезное, возникает непреодолимое желание поставить цель и стремиться к ней несмотря ни на что. Да, вы только задумайтесь, сколько фильмов снято на тему того, что жизнь зависит только от тебя, сколько книг и песен про волю к жизни. Да как при таком давлении можно допустить мысль, что здесь что-то не так. Почему успех дается только некоторым? Почему из миллиона талантливых

людей признание получают единицы? Представьте себе, как сильно отвлекает от поисков истины идея, что ты создаешь свою жизнь! Ты смотришь на успех других людей и внутри сжимается пружина страсти, страха и желания обладать, ты начинаешь стремиться только к поставленной цели, не видя ничего другого на своем пути.

Кто какую жизнь будет жить и кому выпадет удачный билет решать не нам. Люди могут делать одни и те же действия, но получать разные результаты, люди могут учиться всю жизнь и быть очень умными, но это тоже не гарантирует успех. Задача эго причинить нам как можно больше боли, но оставить веревочную лестницу надежды выбраться из ямы отчаяния. Как велико разочарование в себе, если ты много учился и ничего не добился. А еще сильнее, когда ты добился успеха и всё потерял, а еще очень мучительно вкладывать уйму сил в работу с мыслями, строить планы, верить несмотря ни на что, исцелять негативные убеждения, ходить по тренингам и коучам и так и не добиться успеха. Но самое сложное это видеть, как кому-то «недостойному», с вашей точки зрения, достается всё – вот вам реальность эго во всей её красе. Задача эго – давать нам бесконечное множество возможностей для самобичевания. Большую часть времени мы сравниваем себя с другими и стремимся их превзойти, если бы мы все жили на одном уровне и у всех было бы все, что нам нужно, то не было бы боли, вины, страха, отчаяния,

но в эго-реальности это невозможно. И помните, что в иллюзии мы проживаем тысячи кажущихся жизней и все они разные, где-то мы на вершине успеха, где-то красивы, где-то бедны, где-то неизлечимо больны, где-то знамениты или гениальны, поэтому сравнивать себя нет смысла, но на то, чтобы это понять нужны время и практика.

Сценарий уже написан. Уже определено как мы будем выглядеть, какая у нас будет семья и сколько у нас будет денег. Нам лишь кажется, что это мы принимаем решение как нам поступить в той или иной ситуации. Вы наверняка замечали за собой действия, которые не хотели делать, но всё равно делали, как робот, которым кто-то управляет. А иногда, бывает так, что не прилагая особых усилий все складывается само собой. Чудеса, да и только. Люди думают, что это Бог одарил удачей, наградил за особые заслуги. А так ли это!? Вы видели, как много успешных людей алчны и жестоки? А замечали, как много добродушных людей сводят концы с концами? Нет, на такие вещи мы предпочитаем закрывать глаза, ведь тогда прекрасная картинка сразу рассыпается.

У многих из нас есть идея дойти до рога изобилия духовными путями: правильно питаться, медитировать, совершать хорошие поступки, исцелять ограничивающие убеждения и болячки детства, очищать светом свою карму или лечить ауру, таких путей миллион. Все они направлены на то,

чтобы угодить богу и заслужить билет в мир счастья. Но вы только задумайтесь, каким должен быть бог, если ему нужно угождать, выслуживаться перед ним и с детским нетерпением ждать кого он выберет на этот раз. Вы смотрите на тех, кого он одарил благами и пытаетесь понять, чем же они лучше вас – эти избранные. Вы действительно хотите верить в такого бога?

Именно чувство внутренней пустоты гонит плеткой к достижениям. Подсознательно у нас у всех есть сильнейшая убежденность в том, что успех это единственное, что может заполнить пустоту от кажущегося разделения с Богом. И эта жажда успеха так сильна, что ее можно сравнить с физическим голодом. А если ты голоден, ты не думаешь ни о чем кроме еды. Поэтому стремитесь к успеху, если вы так жаждете этого, но притормаживайте, чтобы осознать, что ни что физическое не исцелит внутреннюю пустоту, которая по факту является тоской по Богу. А если вы разобьетесь о стену неудачи, вам хотя бы не будет так больно.

Все наши победы и ошибки заранее запрограммированы сценарием. И здесь мы подбираемся к очень важному моменту, если все ошибки запрограммированы и должны были случиться, это значит, что никто ни в чём не виноват ни вы, ни кто-либо другой. Не мы выбираем какую сыграем роль. У нас есть лишь один выбор, как реагировать на события,

которые кажутся нам происходящими. Можно всю жизнь реагировать на проблемы гневом и страхом – это ни к чему хорошему не приведет, злость и вина только еще глубже загонят нас в яму самобичевания и отчаяния, поэтому с этими чувствами нужно что-то делать. Курс Чудес помогает встать на путь упразднения эго-реальности, через прощение иллюзии. Курс легкий в понимании, но сложный в исполнении, так как жизнь засасывает крепко.

Очень часто я чувствую вину за то, что вовлекаюсь в желания и потребности что-то купить или сделать, начать какой-то новый проект. Это просто напасть какая-то, как только начинается сентябрь приходят мысли о том, что нужно создать бизнес и срочно. Эти мысли долбят целыми днями, не реализуя все эти навязчивые стремления, я чувствую вину. А весной накатывает тоска по любимой деревне, тогда появляется сильнейшее желание взять кредит и построить загородный дом. И так постоянно. Так как я уже давно практикую Курс Чудес я понимаю, что это ловушки эго и просто стараюсь пропускать эти мысли мимо ума, если накрывает виной или страхом я прошу исцеления.

Дело в том, что мы не можем просто сидеть и ничего не делать. Я живу по ежедневнику, иногда у меня бывают пустые дни без задач, но ненадолго, обязательно кто-то позвонит или что-то случится и ежедневник заполнится делами сам

собой. Мы не можем поставить жизнь на паузу и уйти в себя на поиски истины, иллюзия будет продолжать разворачиваться перед нами. Единственный путь к покою – это выбор, как реагировать на события происходящие в сне жизни.

«Пробудитесь и поймите, что вы не должны становиться никем и ничем. Нет никаких целей и нечего достигать. Поймите, что все предопределено, весь ваш жизненный путь расписан заранее, а вы напрасно считаете себя жертвой обстоятельств, думаете, будто вы проходите различные жизненные коллизии, чтобы усвоить уроки. Даже смешно слышать, когда говорят: «В моей жизни произошло то-то и то-то, думаю, это мне урок» или «Такова моя карма». Забудьте про карму, забудьте про уроки, которые должно усвоить какое-то там «я»: никто не должен усваивать никаких уроков, никому не нужно приобретать кармический опыт. Положите этому конец. Бросьте все это. Чья эта карма? Чей это опыт? Все это сплошные я-мысли, это ваш разум, а не вы.

А вы – сияние и свет. Вы – абсолютная реальность, брахман.»

Роберт Адамс «Молчание сердца»

уловка – надежда

Еще одна уловка – это надежда. Когда все молитвы пропеты, все книги прочитаны и не осталось ничего, что могло бы помочь остается надежда. Надежда – это единственный ответ на слепоту и глухоту иллюзорного бога. Надежда в эго-реальности – это одновременно и сладкая и горькая конфетка. Когда нам совсем плохо мы начинаем молиться высшим силам о помощи, но дело в том, что в эго -реальности бог бросает монетку кому помочь, а кому нет. Надежда живет лишь, потому что у кого-то где-то и когда-то случилось чудо, а значит оно может случиться с каждым. Но это величайшая ложь эго, кому-то повезло лишь для того, чтобы существовала надежда, которая поддерживает жизнь в одиноко бредущем по жизни теле. Надежда – та самая морковка, которая толкает нас вперед, запах морковки нам снится и мерещится за каждым поворотом нашей жизни и кому-то везет ухватиться за нее, а кому-то нет и так проходят годы ожиданий. Задача эго продлить нам жизнь, а как не важно, главное, чтобы мы страдали и убеждали себя в том, что это скоро пройдет, а проходит ли, а на долго ли? Зачем искать долговременное решение, когда есть надежда решить все быстро и сразу. Я не пытаюсь вас лишит надежды на счастливую жизнь, я пытаюсь вам помочь увидеть жизнь, как эго-реальность, как возможность пробудиться раз и навсегда. Беды,

войны, болезни, банкротства, смерти как были, так и будут всегда – это единственное, что может гарантировать это.

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.