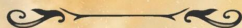


Мата Сури  
Под редакцией АЛЬБАСАВУА



# МЕДИТАЦИЯ ВНЕ МЕДИТАЦИИ



*Практикум*



# **Мата Сури**

# **Медитация вне**

# **медитации. Практикум**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69508480](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69508480)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Эта книга – ценная инструкция, которая представляет собой комбинацию древнейших техник медитации, философии и неопсихологии и подходит абсолютно каждому человеку. Вы впервые познакомитесь с уникальными практиками медитации, которые помогут проникнуться духовностью, раскрыть тайные аспекты вашего существования и трансформировать всю вашу жизнь. Ваш успех вам обеспечен! В ваших руках инструмент – ключ от сокровищницы с несметными богатствами, и вы можете взять всё, что только пожелаете! Ваши поиски и смятения закончатся, вы получите ответы на вопросы, которые долгие годы не давали вам покоя. Вы станете непоколебимы и уверены в правильности принятых вами решений и без капли сомнения начнете действовать в направлении обретения счастья – уже сегодня!

# Содержание

Вступление	4
Этап 1. Путь к счастью	8
Этап 2. Судьба и свобода выбора	34
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Мата Сури

## Медитация вне медитации. Практикум

### Вступление

Настоящая книга полностью основана на авторском онлайн-курсе «Медитация вне Медитации» и записана со слов духовного ментора Альбасавуа с некоторыми дополнениями и объяснениями автора Маты Сури.

*Предисловие автора курса Альбасавуа.*

Этот курс нельзя назвать курсом. Это инструкция возможного применения жизни, которую вы можете применить, а можете и не применить, всё на ваше усмотрение. Эта инструкция покажет один из вариантов жизненного процесса, как один из вариантов пути. Пусть эта программа станет вашим развлечением. Пройдя её от начала до конца, как игру, у вас появится выбор, жить как прежде или жить по-новому, более осмысленно. И один, и второй вариант доступен каждому из вас, оба варианта естественны. Первый вариант оставит ваше сознание в вашем привычном иллюзорном мире, второй вариант у вас этот мир отнимет. Постепенно, плавно вы останетесь ни с чем. Ваш привычный мир опу-

стеет. И в этой пустоте расцветет прекрасный цветок жизни. Я понимаю, что ни каждый готов распрощаться с теми иллюзиями, которые грели и лелеяли ваше сердце столько лет. Но если вы все же пожелаете тот фильм, который вы смотрите, сменить на настоящую жизнь, истинную жизнь, просто знайте, что она всегда вам доступна.

В момент рождения вам не предлагается две инструкции, вам предлагается только одна. Сейчас я предлагаю вам иной вариант. А каким путем вы пойдете, решать только вам!

Эта инструкция может стать вашей великой трансформацией, может направить вас в самое увлекательное жизненное путешествие, и для этого нужна только ваша заинтересованность и вовлеченность в этот процесс. Не нужно ни каких особых навыков, не нужно вообще чего-либо особого или экстраординарного. Это простая инструкция жизни, которую не приложили в момент вашего рождения, взросления или юности, а сейчас вы ее нашли. Причем, сами нашли. Это удача! Я поздравляю вас с этой великой «не случайностью». В момент рождения у вас не было такого выбора, а сейчас он появился. Берите и смело используйте это в своей жизни.

Эта инструкция не предназначена для кого-то особого, она не выбирает. Ваша приверженность не имеет значения, ваша личность, взгляды, система верований – всё это не важно. Вы хотите быть собой, хотите быть безгранично счастливыми и свободными – от страхов, от негатива, от неприятностей и проблем? Эта инструкция направляет к такой пре-

красной гармоничной жизни, когда больше нет нужды быть жертвой обстоятельств. Сейчас в ваших руках инструкция не только, как избавиться от внешних проблем, но и инструкция, как самому перестать быть ходячей проблемой.

Вы радостны, свободны, вы строите свою жизнь так, как хотите? Это так? Если ваш ответ нет, значит очевидно, что в ваших руках, все это время просто была не та инструкция применения вашей жизни. Ваша инструкция увы не работает. Лучшее, что вы можете сделать для себя, это перестать быть ходячей проблемой. Вам не нужно быть постоянным решением собственных проблем, вам нужно стать тем, кто создает радость и блаженство внутри себя. Перестаньте решать, начните создавать! Вот что значит найти правильную инструкцию к применению жизни. Не решать проблемы, а создавать благо! Это то, что вам нужно!

Я приветствую всех создателей блага, здесь, на нашей программе «Медитация вне Медитации».

Есть некоторые условия, которые поспособствуют вашей более глубокой восприимчивости для наилучшего освоения программы:

Читайте книгу поэтапно, не стоит читать несколько глав в один день. Пусть ваше обучение составит не более 1 часа в день.

Отложите все дела и посвятите этот час только собственному самосовершенствованию.

Отключите телефон, или, если вы читаете программу в

телефоне позаботьтесь, что бы вас не отвлекали звонки и сообщения в мессенджерах.

Так же я не рекомендую во время прохождения программы принимать пищу, жевать жвачку, курить и употреблять алкоголь. Не желательно приступать к курсу сразу после еды.

Я рекомендую предварительно принять слегка прохладный душ, сходить в туалет и позаботиться, чтобы вас ничто не отвлекало.

Эти 10 важнейших инструмента – составные части единого целого. Каждое последующее занятие дополняет предыдущее, поэтому если вы пропустите какую-то одну его часть, полная инструкция не сможет быть сформирована в вашем разуме, и результат будет неполноценен. Поэтому я призываю вас, пройти всю программу от начала до конца. Мое благословение вам, чтобы вы стали создателем блага как внутри себя, так и во всем том, что вы производите в мир.

Да будет так!

Альбасавуа

# Этап 1. Путь к счастью

Добро пожаловать на программу «Медитация вне медитации. Инструкция к применению». Я счастлив, что вы присоединились к нам. Это вступительная программа, и она самая важная. Сложнее всего сделать первый шаг. Именно первый шаг задает всё дальнейшее направление. Это прекрасно, что вы решились на это, и вы с нами.

Один индийский мудрец рассказал мне такую притчу.

Жил-был бедный дровосек. Его состояние было очень плачевное, он существовал на какие-то копейки, которые ему платили за проданные дрова, которые он носил на своих собственных плечах из ближайшего леса.

И вот однажды он встретил на дороге старца.

Старец остановился и сказал дровосеку – Что ты здесь на краю леса топчешься, сходи-ка ты вперёд!

И Дровосек послушался его и отправился вглубь леса. Шел, шёл дровосек, и вдруг увидел на пути сандаловое дерево. Он невероятно обрадовался, срубил его, и, все, что смог унести, продал на базаре за хорошую цену. На следующий день, дровосек опять отправился в чащу леса. Когда он дошел до того срубленного сандалового дерева, он решил пойти еще дальше и нашёл медь. Он взял с собой столько меди, сколько смог унести, продал её на базаре, и выручил ещё больше денег. На следующий день он пошёл ещё дальше и



нашёл серебро, потом золото, и потом алмазы. И так дровосек сделался несметным богачом, от одного простого совета – идти вперед.

Именно таким является положение человека на его пути самопознания. Все постигается опытным путем. Важно сделать первый самый важный шаг и тогда путь проложится сам собой и приведет к самому большому богатству – истинному знанию. Важно идти в своём движении в унисон с жизнью и не останавливаться на достигнутом. Ненасытность в финансовом плане может привести к алчности и человек становится нищим в своей человечности, а вот ненасытность в познании истины сделает вас богачом.

Конечно, каждому из вас хотелось бы идти по лесу и собирать алмазы, как грибы, о каком истинном знании вы говорите? Я вам так скажу, ни какие алмазы не избавят вас от потерь, страданий, страха и негатива. Они могут этого всего вам прибавить, но избавить – никогда. Вы думаете деньги – это решение всех ваших проблем? Когда вы не способны произвести из них какое-либо благо для мира, это начало ваших настоящих проблем. Поэтому начнем с трансформации себя, а когда вы будете готовы финансовые блага использовать на благо мира, они точно у вас будут, причем в большом количестве. Будьте уверены! Но вначале давайте освоим инструкцию к применению собственной жизни, а затем уж научимся использовать ее блага.

Прервите чтение на некоторое время для практики меди-

тации.

Пожалуйста, сядьте в комфортную позу для медитации, руки положите ладонями вверх, закройте глаза и расслабьтесь.

Сосредоточьтесь на дыхании.

Сделайте глубокий вдох, и расслабьте верхнюю часть туловища.

Сделайте еще один глубокий вдох, и расслабьте нижнюю часть туловища.

Сделайте еще один глубокий вдох, и расслабьтесь полностью.

Если появляются мысли, оставайтесь спокойны, и просто наблюдайте за их потоком.

Просто будьте свидетелем, и не подавляйте их.

Они просто уйдут, легко и непринужденно.

Мы погружаемся...

Узри то, что необходимо для достижения, возвышенного состояния сознания:

великое самонаблюдение,

внутреннее созерцание

и духовная медитация.

Погрузись в глубины своей души и наблюдай величие Высшего источника, и Его бесконечное совершенство.

Смотри внимательно, как он работает внутри тебя.

Как эта работа переплетается с твоим физическим бытием.

Смотри пристально, и ты увидишь, как непостижимы его великие пути, и как благи они в своем абсолютном совершенстве.

Иди медленно,  
шаг за шагом,  
и отыщи его внутри себя!  
Преисполнись его благом,  
и раскрой его во всех возможных событиях и явлениях,  
соедини в людях, и во всех вещах.  
Наблюдай его благо и совершенство,  
не только в том, что желанно для тебя, но и в том, что  
нежеланно.

Смотри, как теперь твои суждения растворяются, и уроки, которые он так изобретательно смог тебе преподать, становятся тобой поняты и приняты.

Смотри, как разгорается в твоём сердце безграничная любовь,

наблюдай как приходит к тебе озарение и просветление.

Узри, что Истина в том, "что всё есть благо".

Видишь, как прямо «на твоих глазах», пробуждается в тебе желание и стремление жить осознанно и возвышенно.

Собери все свои мысли,  
уединись внутри себя,  
сосредоточь свое знание и внимание на самонаблюдении,  
смотри и различай истинность и иллюзорность той реальности, которую отображает твой ум.

Приобщись к мудрости, и размышляй только над сокровенными тайнами своего существования.

Только это тебе стоит глубоко анализировать.

Рассматривай свои реакции на любые проблемы и жизненные события.

Всмотрись в них глубоко и непредвзято,  
пробуди в себе свою возвышенную природу, и знай,  
что это пробуждение для тебя важнее всего.

Внимай голосу своей души, только она может пробудить твой разум, как добрый советчик.

Только она поможет тебе действовать возвышенно, благи-ми и прекрасными деяниями.

Выявляй негативное влияние повседневных вещей,  
смотри как пустые хлопоты, заботы и оценочные сужде-ния, вредят твоему осознанному мышлению.

Замечай это легко, и не суди, а принимай как естественное положение вещей.

Твой разум больше не озабочен, и не измучен пустыми заботами и делами,

он чист, и готов к более глубокому самонаблюдению.

Твой ум замолкает...

Смотри душой

и ты узришь...

Побудьте некоторое время в состоянии глубокой концен-трации над этими возвышенными словами.

Затем, пожалуйста медленно, очень медленно, откройте

глаза.

Теперь вы можете продолжить чтение – дальнейшая информация будет восприниматься более открыто.

Итак, начнем... Медитация вне медитации...

Не знаю, что привело вас сюда. Тем не менее, вы здесь... и наверняка вы здесь, потому что где-то внутри вас что-то пожелало изменений. Изменить свою жизнь к лучшему, избавиться от проблем, да все, что угодно. Какие бы внешние трудности не приходили в нашу жизнь, оказывается есть то, что посложнее этих трудностей. Мы можем ежедневно решать тысячу задач, но есть то, с чем мы никак не можем разобраться. Истина – самая простая, и одновременно самая сложная задача человечества. А вся ее сложность от того, что мы не можем ее принять, принять бесповоротно, беспристрастно, не сомневаясь и не оценивая.

Мы непрерывно создаем физические и материальные блага вокруг себя, но качество жизни состоит не из внешних вещей, а из того, как мы эти внешние вещи воспринимаем внутри себя. Жизнь ведь, по сути, это не только внешние обстоятельства. Жизнь – это то, как именно мы эти обстоятельства воспринимаем. Поэтому наша жизнь в большей степени сформирована нашим мыслительным процессом.

Например, вы живете в большой комфортной вилле. Сама вилла не представляет большой ценности с точки зрения качества вашей жизни. Ценность представляют впечатления, эмоции и реакции на те блага, которые эта самая вилла вам

обеспечивает. Вилла хорошая, если вам в ней хорошо и комфортно, вилла становится плохой, если она приносит проблемы и неприятности. Поэтому жизнь – это не те блага, которые вы себе создаете, и жизнь – это не те обстоятельства, которые происходят вокруг. Жизнь – это ответ, это ваша реакция на внешние вещи и обстоятельства.

Представьте, что вы гуляете по лесу, и видите упавшее дерево. Дерево упало – это хорошо или плохо? На вас это вряд ли произведёт какое-то особое впечатление, поскольку это вас не касается. Дерево упало в лесу – ну упало и упало, что в этом такого? Но если дерево упадёт во дворе дома, да ещё на вашу машину, это точно вызовет в вас бурю негативных эмоций! Событие одинаково – упало дерево, но пока это к вам не относится, это является для вас незначительным. Как только это затрагивает наши интересы, это вдруг становится очень важным. Поэтому, все, что происходит внутри вас определяет все остальное. Ваши реакции, ваши впечатления, ваши мнения – это то, что формирует вашу жизнь.

Сейчас ваша реакция основывается на той инструкции к жизни, которую вы получили при рождении. И на тех дальнейших инструкциях, которые вы обрели в течение жизни опытным путем. И вы не ищите для себя новую инструкцию, вы довольствуетесь тем, что есть.

Все началось с того, как мы приобрели свою первую реакцию на происходящее. Мы улыбнулись маме, потому что она нас кормит и успокаивает, и мы пустились в рёв, когда наш

подгузник оказался испачкан и это вызвало неприятные эмоции. С этого момента наша жизнь стала прекрасной, потому, что мы узнали, что такое хорошо, но в еще большей степени она стала ужасной, потому что мы узнали, что такое плохо. Почему в большей степени? Потому что, то, что мы считаем плохим, всегда ощущается острее. Когда происходит что-то прекрасное и восхитительное, это длится очень короткий промежуток времени, но, когда происходит что-то нежелательное, кажется, что это длится целую вечность. Несмотря на наше возрастающее недовольство, это до сих пор не сподвигло человечество искать новую инструкцию своей жизни. Видимо просто предел страданий еще не наступил, видимо этого недостаточно, чтобы мы взяли и совершили переворот собственного сознания.

Но вы здесь... Почему все-таки вы здесь? Потому что вы хотите продолжать быть для самого себя ходячей проблемой, или же вы хотите стать создателем блага? Подумайте несколько секунд, а затем продолжите чтение.

Никто не хочет страдать, верно?

Я расскажу вам буддийскую притчу.

Однажды глупец попал в чей-то дом. Хозяин решил накормить гостя. Но еда была совсем пресной и безвкусной. Гость ел неохотно, поэтому, хозяин решил добавить немного соли. Глупец осознал, что всё дело в соли, и решил, что если от одной щепотки соли так вкусно, то если положить еще больше соли, станет еще вкусней. Глупец тут же принялся

грызть только одну лишь соль. Понятно, что удовольствия от такой трапезы никакого не последовало, но глупец так и не понял почему.

Так и мы, подобно этому глупцу, постоянно страдаем, подсыпая соли, пытаясь прийти к еще большему наслаждению, и так и не поймем почему это наслаждение так и не наступает. А иногда мы подобны гостеприимному хозяину, пытаемся сделать как лучше, но в результате только усиливаем страдания других, подливая масло в огонь и раздувая пламя.

И это наилучшим образом отображает как работает та прилагаемая инструкция, по которой мы все живем. Но этот мир не ограничивается только этой инструкцией. Этот мир – необъятен и безграничен, и он существует для каждого человека равнозначно. Каждому из нас дано царство с несчетными сокровищами, но мы, продолжаем жить в нищенской лачуге, думая, что кроме неё, больше ничего не существует. Сокровища валяются у нас под ногами, но мы пиная их, словно никчёмный мусор. Наш стол богат яствами, но мы продолжаем грызть вчерашний хлеб. Наш путь выстлан алмазами, но мы застилаем его старым пыльным ковром и не видим истинной красоты. Так мы и существуем, невероятно богатые от природы, но абсолютно нищие в своей ограниченности той инструкцией, которая прилагалась к нашей жизни. Оценочные суждения застилают наши глаза, а неумолкающий шум пустых неразумных мыслей, затыкает наши уши.



Мы постоянно будоражим прошлое, и это наш вчерашний хлеб, который мы неосознанно грызём изо дня в день, не обращая внимание на то, что пища бывает иной – питающей разум и душу.

А теперь... просто задайте себе 5 вопросов:

Взгляните на свой мир, что вы видите?

Взгляните на свой день, что его наполняет?

Взгляните на свой разум, что его питает?

Взгляните на себя, вы богаты или бедны изнутри?

Взгляните на свою жизнь, вы действительно живы?

Это вопросы, которые достаточно просто задать.

Отвечать не обязательно...

Давайте просто осмыслим это несколько секунд, а затем продолжим чтение...

Итак, каждый из нас стремится избавиться от страданий и получить как можно больше наслаждений. Категории хорошего и плохого имеют свою градацию. Наслаждения не всегда одинаковы, как и страдания не всегда одинаковы.

Если мы говорим о нашем теле, когда мы здоровы и у нас ничего не болит – это один тип наслаждения. Когда мы рады и счастливы это другой тип наслаждения, когда мы чувствуем себя спокойными и умиротворенными это третий тип наслаждения, когда мы влюблены это четвертый тип наслаждения, когда мы находимся в состоянии экстаза это пятый тип наслаждения, когда мы чувствуем вдохновение и творческий подъем это шестой тип наслаждения, и есть еще и

другие, более высшие, такие как, например, наслаждение от духовного постижения.

И у каждого такого наслаждения в противовес ему есть такого же рода страдание, которое обычно сопровождается лишением какого-либо из наслаждений. То есть отсутствие здоровья есть страдание, отсутствие спокойствия и умиротворения так же вызывает страдание, как и отсутствие любви, вдохновения или духовного постижения. То есть желаемое есть наслаждение, а отсутствие желаемого есть страдание. Все это составляет вашу жизнь.

Нет, нет, страдания мне приносит начальник, который не повышает мне зарплату, муж, который изменяет, жена, которая постоянно что-то просит, дети, которые доставляют проблемы, собака, которая лает и не дает отдохнуть. Ох, сколько всего... Но, если вы посмотрите на свою жизнь как наблюдатель, если вам удастся хоть на мгновение взглянуть на себя и свою жизнь со стороны, вы сможете рассмотреть, что источником любой вашей проблемы являетесь вы сами. Ваши мысли – это ваши проблемы, ваши мысли – это ваши страдания, и неважно что произошло, если нет негативной реакции нет и самого страдания.

Вы оцениваете каждую приходящую ситуацию – это хорошо, а это плохо, а критерием для такой оценки выступает ваша инструкция, которая просто прилагалась. Она была написана кем угодно, только не вами и только поэтому вы страдаете. Вы не можете посмотреть на элементы жизни,

как на факты, без разделения, без оценки. Ваша инструкция вам этого не позволяет. Но если присмотреться, то можно увидеть, что существует и такой тип наслаждения, который вне рамок, вне вашей инструкции. Если вы становитесь хозяином собственных мыслей и действий, вы испытываете совсем иной тип наслаждения – наслаждение свободой. Вокруг может происходить все, что угодно, но то, что происходит в вашей собственной голове, это только ваша зона ответственности.

Свобода – это то, что позволяет отвечать за свою внутреннюю составляющую. Это позволяет не перекладывать ответственность за собственные мысли, чувства, действия и желания, на кого бы то ни было другого. Это делает вас полностью ответственным за то, что вы видите вокруг себя, за свой собственный мир и, прежде всего, за свой собственный жизненный опыт.

Ваши пять органов чувств в каждый момент жизни собирают опыт из внешнего мира. Каждое мгновение вы накапливаете впечатления о каждом прожитом этапе. Глядя на других людей, вы перенимаете их свойства, привычки, забираете себе их предрассудки, их тревоги становятся вашими тревогами, их ценности становятся вашими ценностями, и то, что другие считают счастьем, вы начинаете так же рассматривать, как счастье. И это ваша инструкция. Она прилагалась к вашей жизни, когда вы родились, потому что из поколения в поколение предрассудки людей все те же. По мере

взросления, ваша инструкция дополнялась все теми же критериями хорошего и плохого, и со временем этот колоссальный объем впечатлений полностью смоделировал ваши мысли, ваши качества и ваше поведение. Так сформировалось то, что вы называете личностью или индивидуальностью. Но что в этом ваше? Есть ли в этом всем ваша свобода?

Увы, ваши мысли полностью сформированы идеалами, которые приводят к суждениям о добре и зле, хороших людях и плохих людях, положительных событиях или негативных событиях, а создано все это на основе той инструкции, которой мы следуем неосознанно, по привычке.

Необходимость судить и оценивать каждый элемент своей жизни создает в вашем уме четкие рамки и установки. Это тот мир, который вы неосознанно впустили в себя. И вы не виноваты в этом, никто не виноват. Это естественный процесс. Возвышенный процесс. То, что вы несвободны это то, что есть, как данность. Несвобода должна быть! А в противовес этой несвободе – конечно есть что? Свобода! И процесс перехода от несвободы к свободе – есть план естественной эволюции сознания человека.

Все мы намеренно помещены в такие условия развития, чтобы смогли, несмотря на все трудности, развиваться до состояния разумного свободного существа. И цель каждого из нас написать свою собственную новую инструкцию, ту, которую создадим мы сами. Тогда... верх совершенства – свобода.

Если вы хотите избавиться от страданий, и поэтому боретесь с ними, со всем миром, с самим собой... Вам это не поможет. Это только усугубит ситуацию. Если вы решили, что стоит заняться медитацией, потому что вы слишком часто нервничаете и злитесь – жизнь так сложна, а эта легкая завораживающая музыка меня точно успокоит. Конечно это так, успокоит, ровно до следующего вашего контакта с внешним миром – наверняка успокоит. Но корень проблемы не будет решен простым успокоением. Вы только слегка приглушаете свой мыслительный процесс, как бы сбиваете спесь на некоторое время, а затем все возвращается. Поэтому успокоение это не цель. Спокойствие близко – мы все там будем. Но пока мы здесь, нам не нужно успокоение – нам нужна неугомонность! Когда вы ощущаете, что не успокоитесь, пока не станете свободным, осознанным, разумным существом, вы сможете двигаться в этом направлении, и тогда придет не спокойствие, а состояние внутренней концентрации. А это уже мыслительный процесс другого рода.

Припомните как происходит ваш привычный мыслительный процесс. Стоит вспомнить о неприятном событии, тут же усиливается негатив. Одна единственная мысль может вылиться в целый океан эмоций, воспоминаний и суждений. Причем все, что происходит в вашем разуме, немедленно отражается в чувствах, эмоциях и ваших действиях. Весь ваш мыслительный процесс основан на оценочных суждениях – это хорошо, а это плохо, это мне нравится, а это не нравится,

если я поступлю таким образом, то это положительно воспримут окружающие, если поступлю иначе, то это отрицательно воспримут окружающие, это событие грустное, а это радостное, это смешная шутка, а эта глупая. Все эти реакции на внешние обстоятельства вычерчивают ваш определенный взгляд на мир.

А если вы еще и придете к другу, или заведете беседу с коллегами, тогда вообще всё! Одну малюсенькую мысль можно раздуть до невероятных масштабов, только посоветовавшись на эту тему с кем-то еще. Это порочный круг. Один начал, другой подхватил и образовался пузырь, который раздувается, раздувается, пока не лопнет. И поэтому весь наш мир такой унылый, тем более, что он никак не хочет плясать под нашу дудку, как бы мы не старались.

Есть одна суфийская притча, на тему, что такое хорошо, а что такое плохо:

Однажды на празднике ибн-Сина сидел в кругу почетных гостей. Был восточный праздник, а на востоке зачастую принято сидеть на полу.

В зале прекрасные девушки танцевали восточные танцы и разносили угощения. И вот одна из этих прелестниц, хрупкая девушка, склонилась перед ибн-Синой с огромным тяжелым блюдом плова. Поставив блюдо на стол, у девушки прихватило спину, она ойкнула, и больше не смогла разогнуться. И так и стояла в наклоне перед ибн-Синой, да еще и корчившись от боли.

Бедняжка застыла в этой позе, и все гости стали глазеть на нее. Ибн-Сина задумался, нужно было как-то исправить ситуацию. Тогда Ибн-Сина резким движением ущипнул девушку за грудь. Она взвизгнула от неожиданности и быстро выпрямилась. Позвонок вернулся на нужное место, и девушка раскраснелась и убежала. Как оценили остальные гости, находчивость ибн-Сины никто не знает, но понятно, что иногда, то, что кажется нам плохим может повернуться совсем иначе. Жизнь веселая штука, главное вовремя проявить смекалку и не растеряться.

В мире постоянно что-то случается, но не само происходящее формирует видение мира, его формирует внутренний взгляд человека, его собственная реакция на происходящее. На сколько вы свободны от ограничивающих вас факторов, на столько быстро решаются все существующие в мире проблемы. Жизнь – это не позитивные или негативные события. Жизнь – это ответ на те или иные обстоятельства. Жизнь – это то, что происходит не снаружи, а внутри нас. И каждый из нас может в значительной степени выбрать такой способ мышления, при котором мы станем способны перестать быть жертвой обстоятельств. Так каждый из нас может стать создателем блага внутри себя. И для этого, конечно, необходимо определенное осознание процессов, происходящих внутри нас. Нам нужно разобраться в том, что происходит в нашей собственной голове. И тогда мы станем способны трансформировать свою неосознанную ограниченность в со-

знательную свободу.

У каждого из нас есть определенное представление о том, что хорошо, а что плохо, поскольку эти границы четко очерчены существованием общепринятой инструкции. И есть страх негативного мнения окружающих. И, когда кто-либо правила этой инструкции нарушает, конечно, это вызывает оценочное мнение.

Плохо – это значит «он поступил неправильно», вне установленной нормы. Хорошо – это значит «он поступил правильно», согласно установленной норме. И это стало программой, полностью формирующей то, что, вы думаете, чувствуете, то, как вы действуете, и, конечно, то, какой вы видите свою жизнь.

Только вот свободная осознанная жизнь – это не правила поведения, это просто природа естественного разумного существования. Вы точно станете более радостны, если перестанете оценивать всё и всех. Оценка – это главный секрет всех бед и несчастий. Если вы перестанете оценивать, если вы вместе с тем перестанете осуждать поступки людей и обсуждать их с другими людьми, поверьте, вы станете человеком счастливым и умиротворенным. Ваш разум очистится и в нем появится место для создания блага, появится место для гениальных идей.

И поймите, не внешняя ситуация вызывает страдание, а только ваша реакция на такую ситуацию. Как бы вам ни хотелось, вы не можете изменить происходящее, поэтому ваша



ответственность заключается лишь в том, как вы реагируете на то, что с вами происходит. И именно это требует внимания. Это самое важное и это вопрос, который является решающим в вашей жизни – как физической, так и духовной. От оценочного мнения зависит абсолютно всё! Ваше гармоничное состояние, ваше счастье, ваше здоровье, от этого зависит абсолютно вся ваша жизнь, потому что сейчас нет ни одного места в вашем восприятии жизни, свободного от оценочного мнения. Оценка равно страдание. Оценка создает весь ваш внутренний настрой, ваше внутреннее содержание. Ведь это действительно так, если вы считаете конкретное событие для себя негативным – начинаете нервничать, а если позитивным – радоваться. И так проходит вся ваша жизнь, а вы в ней, будто сортировщик мусора, одно кидает в сторону негатива, а другое в сторону позитива, оценивая каждую ситуацию с позиции это хорошо, а это плохо. Обстоятельства всему виной или люди вокруг? Всегда проще найти виноватого, это самый простой способ уйти от проблем. Так становится как-то легче, спокойней, когда виноват кто-то, а не я.

Только в результате легче не становится, и несчастье никуда не уходит, оно всегда возвращается, и кажется жизнь бьет по самому больному, специально разыскивая наши слабые места.

Вы хотите бесконечного счастья? Все хотят. И это прекрасно! Но почему тогда вы все делаете наоборот?

Представьте, что вы – это лист бумаги, по которому жизнь рисует белой краской. Представили?

Я не говорил, что вы белый лист бумаги. Я просто сказал, что вы какой-то лист бумаги. Ну хорошо, давайте представим, что вы белый лист бумаги. Но помните, что я сказал вначале!

Жизнь рисует белой краской. Когда «белым по белому», получается, что? Мы не замечаем жизнь. Она для нас не видна. Скукотища, правда? И тогда, что вы делаете? Нет, с жизнью вы ничего сделать не можете, она как рисовала белым, так она и продолжает рисовать. Это величина постоянная.

Ну подумайте, вы – фон. Что вы делаете, чтобы жизнь перестала быть такой неинтересной? Для того, чтобы белую краску увидеть, вы берете и начинаете свой белый чистый фон понемногу затемнять, чтобы появилась возможность хоть немного увидеть цвет жизни. Представляете, что происходит? И так, вы хотите больший контраст, и затемняете еще больше, и вы не останавливаетесь, пока не превратитесь в абсолютно темный негативный фон.

Но чтобы хоть немного ослабить контраст, вам дано удивительное свойство – воображение. С его помощью вы берете и мысленно меняете все местами – так вам кажется, что не вы создаете негатив, а обстоятельства негативны, вы считаете, что не вам плохо, а это тот человек плохой. Понимаете, что происходит?

И чтобы остаться белым и чистым листом, вам необходи-

мо слиться с жизнью, вам нужно полюбить ее и принять все ее события, как необходимое благо, принять, как факт, перестать оценивать и создавать внутри себя негативные реакции. Не нужно пытаться изменить жизнь – она всегда рисует белой краской. Она не требует вашей оценки. Меняется только фон, изменения происходят только внутри человека, поэтому единственное, что вам нужно оценивать, это то, какой фон, какую основу вы создаете внутри себя.

А те или иные события появляются лишь для того, чтобы вы наконец-то увидели очевидное – увидели то, что производите внутри себя. И как вы считаете – является ли благом тот факт, что жизнь устроена таким образом, чтобы привести вас к состоянию блаженства и гармонии? Это просто естественное положение вещей и явлений!

Бедняку дают монету, и он приходит в восторг, но состоятельный человек может иметь всё и оставаться несчастным, и чтобы он вновь мог ощутить счастье, жизнь подбирает ему некоторые сложности. Таков белый цвет жизни. Когда вы рады чему-либо, жизнь подкидывает нежелательное событие, которое показывает – посмотри, на сколько шаток и неустойчив твой внутренний мир, посмотри, как ты слаб и зависим от внешнего и не способен контролировать свое внутреннее содержание. Жизнь показывает вам истину, только вы ее не замечаете. И она продолжает неустанно показывать, и показывать, и показывать, и в этом ее природное предназначение. Это просто естественно, и жизнь дана

нам для этого. Если мы не принимаем ее благо, мы страдаем, если принимаем, то сливаемся с ней в одном белом цвете и растворяемся в ее благодати и изобилии. Жизнь призвана привести человека к осознанности, к мудрости, к истине, и она делает все необходимое для выполнения этой задачи, поскольку только для этого жизнь и дана человеку.

Мы ведь сами создаем внутри себя негатив, исходя из своих же оценочных мнений. Поэтому жизнь выстраивается определенным образом исключительно, чтобы мы смогли осознать то, что создаем внутри себя. Если меняется наше внутреннее содержание, то и жизнь начинает выстраиваться иным образом, и, так, ступенька за ступенькой, жизнь ведет человека к самоосмыслению.

А когда происходит самоосмысление, вы можете творить свой собственный мир, полный радости и осознанности. И тогда вы не зависите от ситуаций! Какими бы они ни были, вы больше не захотите страдать, потому что природа страданий стала для вас очевидна. И поверьте это не так уж сложно понять, гораздо сложнее вспоминать об этом в нужный момент времени.

Мы все стремимся достичь счастья и благополучия. Но нам знакомы только одни средства – материальные блага, финансовые блага, физическое удовольствие. Но есть то, что мы считаем чем-то не значительным, мы считаем не таким уж важным то, что происходит в нашей собственной голове.

Жила-была змея, голова и хвост которой всё время спо-

рили между собой. Голова считала себя главной, а хвост считал главным себя.

И вот голова сказала хвосту: «Я главнее, потому что у меня есть уши, чтобы слышать, глаза, чтобы видеть, рот, чтобы есть, а во время движения я впереди остального тела – вот поэтому я важнее тебя хвост».

А хвост ей в ответ: «Ха, только если я позволю тебе двигаться, то ты сможешь двигаться. А что, если я трижды обмотаюсь вокруг дерева?»

Чтобы показать наглядно свое превосходство, так он и поступил. Голова не смогла двигаться в поисках пищи и чуть не умерла от голода.

И тогда она сказала хвосту: «Отпусти меня, я признаю ты главнее меня».

Хвост, услышал эти слова, и тут же отцепился от дерева и заважничал – «Раз я главный, то теперь я пойду первым, а ты следуй за мной».

И хвост гордо отправился вперёд, но он то не видел путь, поэтому не сделал и нескольких движений, как свалилась змея в глубокую яму.

Вот такая буддийская притча. Нет чего-то более, или менее важного. Для осознанной свободной гармоничной жизни важно уделять внимание каждому своему элементу, ведь у всего есть своя роль и предназначение.

«Я куплю новую машину, и все будет хорошо». Миллионы людей ежедневно покупают новые дома, машины, но стал ли

кто-либо от этого излучать счастье и благодать? Возможно в течение 10 минут после покупки именно это и происходило! Итак, длительного счастья от какого-либо приобретения мы не можем достичь. Но счастье от того, какое благо мы создаем внутри себя, этого мы в состоянии достичь!

Итак, что мы можем сделать? Откажитесь от постоянных оценочных суждений! Не раскручивайте негатив в своей голове! И что самое главное, постарайтесь не делиться негативом с окружающими. Как бы вам не хотелось найти поддержку в других людях, не ищите -вам никто не поможет. Это только усилит количество негативных мыслей в вашей голове.

Если в вашей жизни есть близкий человек, друг, товарищ, который всегда поддержит и напомним – всё внутри тебя, вам крупно повезло и с таким человеком вы можете поделиться. Чтобы не случилось, придерживайтесь этих правил, и вы будете в порядке.

Выстраивайте сами свой внутренний мир свободно, по вашему усмотрению. Поймите, даже если вчера произошло что-то ужасное, постарайтесь не останавливаться на вчерашнем дне надолго, поскольку сегодня уже новый день, и перед вами встает новый выбор, страдать от прошлого, которого уже нет или пойти дальше. Страдание не сохраняется в памяти само по себе, человек сам раскручивает его, подпитывая негативными мыслями и воспоминаниями. Запечатлейте в своем разуме тот факт, что источником ваших страда-

ний являются не прошлые события, а то, как вы отзываетесь на этот отпечаток прошлого в данный момент. Как только вы четко осознаете, что именно вы сами создаете свой мир, вы сможете научиться контролировать свои реакции на происходящее вокруг.

А сейчас, пусть это будет той точкой, от которой мы будем отталкиваться в дальнейшем. И важно этот этап закрепить практикой медитации.

Прервите чтение на некоторое время для практики медитации.

Пожалуйста, сядьте в комфортную позу для медитации, руки положите ладонями вверх, закройте глаза и расслабьтесь.

Сосредоточьтесь на дыхании.

Сделайте глубокий вдох, и расслабьте верхнюю часть туловища.

Сделайте еще один глубокий вдох, и расслабьте нижнюю часть туловища.

Сделайте еще один глубокий вдох, и расслабьтесь полностью.

Если появляются мысли, оставайтесь спокойны, и просто наблюдайте за их потоком.

Просто будьте свидетелем, и не подавляйте их.

Они просто уйдут, легко и непринужденно.

Мы погружаемся...

Эта практика медитации поможет зафиксировать в вашем

разуме цель – освобождение от оценочных суждений.

Пожалуйста повторяйте слова вслух три раза:

Нет плохого и хорошего

*Повторение: Нет плохого и хорошего*

Только моя личная оценка придает событиям позитивный либо негативный оттенок.

*Повторение: Только моя личная оценка придает событиям позитивный либо негативный оттенок.*

Нет плохого и хорошего

*Повторение: Нет плохого и хорошего*

Только моя личная оценка придает событиям позитивный либо негативный оттенок.

*Повторение: Только моя личная оценка придает событиям позитивный либо негативный оттенок.*

Нет плохого и хорошего

*Повторение: Нет плохого и хорошего*

Только моя личная оценка придает событиям позитивный либо негативный оттенок.

*Повторение: Только моя личная оценка придает событиям позитивный либо негативный оттенок.*

Пожалуйста откройте глаза. Теперь вы можете продолжить чтение.

Попытайтесь в течение следующего дня вспоминать как можно чаще эту установку, вы можете записать ее на листе бумаги и перечитывать несколько раз в течение дня. И чтобы завтра не происходило, не оценивайте события и людей



вокруг и не говорите ни о ком в негативном ключе.

Я рад, что вы прошли до конца первый этап программы «Медитация вне медитации». Я рекомендую перейти ко второму этапу завтра или в любой другой день. Продолжите чтение, когда вам будет удобно.

## Этап 2. Судьба и свобода выбора

Второй этап мы начнем сразу с практики медитации. Поэтому прервитесь ненадолго.

Пожалуйста, сядьте в комфортную позу для медитации, руки положите ладонями вверх, закройте глаза и расслабьтесь.

Сосредоточьтесь на дыхании.

Сделайте глубокий вдох, и расслабьте верхнюю часть туловища.

Сделайте еще один глубокий вдох, и расслабьте нижнюю часть туловища.

Сделайте еще один глубокий вдох, и расслабьтесь полностью.

Если появляются мысли, оставайтесь спокойны, и просто наблюдайте за их потоком.

Просто будьте свидетелем, и не подавляйте их.

Они просто уйдут, легко и непринужденно.

Мы погружаемся...

Пожалуйста повторяйте слова вслух:

Моё существование не требует усилий.

*Повторение:* Моё существование не требует усилий.

Всё в моей жизни происходит легко, без всякого напряжения.

*Повторение:* Всё в моей жизни происходит легко, без вся-

кого напряжения.

Моё дыхание легко и естественно

*Повторение:* Моё дыхание легко и естественно

Моё сердцебиение легко и естественно

*Повторение:* Моё сердцебиение легко и естественно

Таким же легким и естественным является моё существование

*Повторение:* Таким же легким и естественным является моё существование

Во мне нет тревоги, нет суждений

*Повторение:* Во мне нет тревоги, нет суждений

Нет разделения на плохое и хорошее

*Повторение:* Нет разделения на плохое и хорошее

Я просто наслаждаюсь этой легкостью бытия

*Повторение:* Я просто наслаждаюсь этой легкостью бытия

Повторим снова:

Моё существование не требует усилий.

*Повторение:* Моё существование не требует усилий.

Всё в моей жизни происходит легко, без всякого напряжения.

*Повторение:* Всё в моей жизни происходит легко, без всякого напряжения.

Моё дыхание легко и естественно

*Повторение:* Моё дыхание легко и естественно

Моё сердцебиение легко и естественно

*Повторение:* Моё сердцебиение легко и естественно

Таким же легким и естественным является моё существование

*Повторение:* Таким же легким и естественным является моё существование

Во мне нет тревоги, нет суждений

*Повторение:* Во мне нет тревоги, нет суждений

Нет разделения на плохое и хорошее

*Повторение:* Нет разделения на плохое и хорошее

Я просто наслаждаюсь этой легкостью бытия

*Повторение:* Я просто наслаждаюсь этой легкостью бытия

Повторим еще раз:

Моё существование не требует усилий.

*Повторение:* Моё существование не требует усилий.

Всё в моей жизни происходит легко, без всякого напряжения.

*Повторение:* Всё в моей жизни происходит легко, без всякого напряжения.

Моё дыхание легко и естественно

*Повторение:* Моё дыхание легко и естественно

Моё сердцебиение легко и естественно

*Повторение:* Моё сердцебиение легко и естественно

Таким же легким и естественным является моё существование

*Повторение:* Таким же легким и естественным является

моё существование

Во мне нет тревоги, нет суждений

*Повторение:* Во мне нет тревоги, нет суждений

Нет разделения на плохое и хорошее

*Повторение:* Нет разделения на плохое и хорошее

Я просто наслаждаюсь этой легкостью бытия

*Повторение:* Я просто наслаждаюсь этой легкостью бытия

Пожалуйста откройте глаза. Теперь можно приступить к чтению.

И так, мы продолжаем.

Как вы считаете, что определяет ход вашей жизни? Бог? Карма? Движение планет? Судьба?

Вы знаете, что такое судьба? Конечно, это то, что мне предначертано. Так, ведь? Возможно! Но «судьба» в моем понимании – это не то, что может быть предначертано! То, что вы считаете судьбой – это просто жизненные обстоятельства, на которые вы иногда можете перекладывать свою ответственность. И тогда вы говорите, ну что поделать – «судьба». Но если посмотреть на это слово более пристально, можно заметить, что корень слова «судьба» очень схож с корнем слова «судить». Если провести еще более глубокую аналогию, можно понять, что судьба человека неосознанного – это просто мир оценочных суждений. И этот мир был сформирован вами на основе ваших же реакций на те или иные обстоятельства, события или явления.

Например, если я считаю дождь хорошим событием, но

для вас дождь является катастрофой, как в таком случае выстраивается жизнь каждого из нас? Я рад и счастлив, я бегаю по лужам, умываюсь каплями дождя и испытываю блаженство. У меня все отлично! Моя жизнь восхитительна! В тот же момент времени вы в печали, на улице ужасная погода, идет дождь, вы вынуждены сидеть дома, потому что ваши планы сорваны. Что в таком случае происходит у вас – для вас событие выглядит плохим, значит в тот же момент времени ваша жизнь противоположна моей, ваша жизнь – ужасная штука и вы страдаете. Событие одинаковое, на улице просто идет дождь, и вся разница в том, что моя жизнь в этот момент проходит в позитивном ключе, а ваша в негативном.

Вы сами выстраиваете характер событий. Судьба такова, что в момент своей реакции на событие, вы просто не обращаете внимание на то, что именно вы сами только что раскрасили свою жизнь теми красками, которые выбрала за вас ваша неосознанность. Дождь имеет право идти, правда? Как и человек с нежелательными новостями может постучать в вашу дверь. Но то, что вы называете судьбой, это не какое-то наказание или плохое стечение обстоятельств, ваша неосознанность – это и есть ваша судьба.

Когда вы сможете чаще осознавать собственную ответственность за происходящее, когда ваше внимание с внешнего постепенно перейдет во внутрь, ваша судьба перестанет быть судьбой – она станет свободой и вашим сознатель-

ным творением. А пока вы перекладываете ответственность, для вас жизнь – это действительно просто судьба. И эта судьба – это ваше собственное бессознательное творение. Поэтому если вы хотите свободы от этой так называемой судьбы, необходимо, чтобы каждый аспект вашей жизни стал настолько осознан, чтобы появилась возможность перейти от судьбы к свободе выбора. Только так вы сможете самостоятельно определять ход своей жизни.

# 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.