



# Светлана Буинова

# Я

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19272951](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19272951)*  
*ISBN 9785447497699*

## Аннотация

Книга «Я» написана от лица самых разных людей в разные времена, всех нас связывает эта буква, каждое наше предложение, каждая наша мысль начинается с этой буквы, вся наша жизнь посвящена ей одной, из-за нее мы страдаем, из-за нее мы и радуемся, но в итоге она всегда умирает, мы всегда умираем, и чем ближе смерть, тем непонятнее – зачем все это?.. Но есть то, что не умирает... вне тела, все мыслей, вне чувств, вне слов, вне Я...

# Я

## Светлана Буинова

© Светлана Буинова, 2016

© Светлана Буинова, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

### **Предисловие**

Представь, кто-то ударил тебя по руке, внутри тебя ментально зарождается агрессия, самый настоящий демон, который жаждет мести в двойном, тройном, десятикратном размере, и ты бьешь в ответ с удвоенной, утроенной силой, вероятнее всего в ответ на свой ответ ты получишь еще более изощренный удар и так до тех пор пока не уничтожите друг друга, если же нет такой возможности прямо сейчас, ты становишься невероятно злопамятным и начинаешь вынашивать план мести при этом вы ненавидишь весь белый свет, остерегаешься, кажется, что каждый хочет ударить тебя по руке, и постепенно твоя жизнь превращается в ад. Возможно даже, что ты пронесешь это воспоминание через всю жизнь. Всю жизнь ты коллекционируешь воспоминания, прошлое, которое уже никак не изменить, но ты продолжаешь цепляться, бережно хранить то, что причиняет тебе боль.

Каждый день ты окружен миллионами раздражителей, кто-то задел случайно плечом, прокомментировал твою одежду, посмотрел не так, родственники, осуждающие все, что ты делаешь, что бы ты ни делал, даже если просто холодно или слишком жарко, ты ненавидишь, презираешь холод, жару, ветер, солнце, которое светит в глаза, «Долбанное солнце! долбаный холод!» – говоришь ты и злишься, и даже когда спотыкаешься, когда уже некого винить, ты находишь что сказать, но больше всего ты любишь осуждать самого себя: «Дурак! Зачем ты это сделал? Я – неудачник, у меня ничего не получается, и ничего не получится, все это закончится плохо» – вот примерный неосознаваемый поток мыслей, прокручиваемый тобой в течении дня. Ум – самая совершенная система безопасности, где бы ты ни находился, что бы ты ни делал, ум 24 часа просчитывает выгоды и невыгоды для твоего тела, миллионы операций происходит, когда тебе кажется, что ты просто гуляешь по парку, просто сидишь на стуле, когда ты заходишь в какое-то помещение, твой ум уже оценил и отсортировал каждого человека, каждую вещь, поделил все на опасное и безопасное, полезное и бесполезное, как правило 90% ум оценивает как потенциально опасное, поэтому ты постоянно находишься в напряжении, идеальное комфортное, абсолютно безопасное и абсолютно недостижимое состояние для этой системы безопасности – когда твое тело весь день пребывает в горизонтальном положении на максимально комфортном диване.

не при этом каждый день тебе доставляют самую вкусную еду и все это с гарантией на всю оставшуюся жизнь, и даже в этом случае ум найдет к чему придраться, как черная дыра он жаждет и жаждет большего, лучшего, он всегда не удовлетворён, если, что-то идет не так, он впадает в ярость, ты превращается в самого настоящего демона в течении дня много раз ты готов убить кого-нибудь из окружающих тебя людей, которых система безопасности расценила как потенциально опасных, потому что они не одобряют твои действия. Это естественная реакция и от этого невозможно избавиться пока твое тело дышит, всевозможные реакции на миллионы раздражителей возникают в твоём теле, но, если ты начнешь осознавать, наблюдать все происходящее внутри тебя, будешь встречать и провожать каждую реакцию, наблюдать как ум постоянно держит тебя в напряжении, постоянно напоминает тебе как все у тебя плохо, и что нужно улучшить, как он постоянно говорит тебе, что там в будущем, только в будущем будет хорошо, когда у тебя будет ВСЕ, как ловко он тебя заманивает каждый раз в свою ловушку. Жизнь проходит, а ум постоянно печалиться, тревожиться, беспокоиться, впадает в депрессию, всем недоволен, а жизнь прошла... и ты понимаешь, что всю жизнь бежал за призраком, который отчаянно пытался обезопасить призрачное тело, которое исчезнет также как и все твои тревоги, печали, обиды, воспоминания, мысли и чувства.

# 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.