



# Оглавление

Предисловие .....	6
<b>Часть I. Очищение .....</b>	<b>9</b>
Глава 1. Растворение беспокойства .....	11
Глава 2. Освобождение от психологических программ .....	21
Глава 3. Выход из социальных ограничений.....	55
<b>Часть II. Укоренение.....</b>	<b>139</b>
Глава 1. Тело как Учитель.....	141
Глава 2. Равновесие.....	148
Глава 3. Медитативность.....	161
<b>Часть III. Раскрытие.....</b>	<b>169</b>
Глава 1. Расширение восприятия.....	171
Глава 2. Целостность.....	185



# Предисловие

Я ничего не знаю достоверно. Вы ничего не знаете достоверно. Предлагаю войти в пространство этой книги именно с таким подходом. А что, если все, во что мы верили до настоящего момента, было нашей ограничивающей обусловленностью? Что, если все, что вы думаете о себе, — это лишь один из аспектов вашего существа, который не отражает всей вашей многогранности и глубины?

Но состояние незнания и неопределенности очень пугает многих из нас, поэтому «разумный и взрослый» человек всегда хочет выглядеть уверенным, рациональным, всецело контролирующим себя и окружающую реальность. Именно по этой причине человечество так долго буксует в некоторых направлениях. Если мы ментально движемся по давно изученным маршрутам и совсем нет ни времени, ни свободного пространства для остановки и чистого восприятия без предвзятости и ожиданий, — тогда нам ничего и не остается, кроме как ходить кругами и наступать на одни и те же грабли.

*« Чем больше в нас накоплено привычного «знания о том, как устроен мир и какое место мы в нем занимаем», тем меньше пространства остается для жизненности и спонтанности. А эти качества нам нужны для вхождения в Потокое Состояние. Именно оттуда берутся все лучшие и свежие идеи, новые гармоничные пути, новое видение, а также возможности для безболезненного выхода из закрученной и навороченной нашими умами реальности.*

Каждый раз мир являет вам что-то неизведанное. Только вы решите, что вот теперь-то уже все поняли и осознали, как снова жизнь предлагает вам новые обстоятельства, с которыми вы прежде не сталкивались. И когда привычные модели поведения перестают работать, вам приходится снова и снова открываться, включать Сознание, наблюдать, исследовать реальность, задавать вопросы, идти в неопределенность.

Именно поэтому задача книги «Вслушиваясь, всматриваясь...» не в том, чтобы дать читателю готовые ответы о мироустройстве, а в том, чтобы перевести его из позиции «знающего, контролирующего, всепонимающего» человека в позицию наблюдателя и исследователя. Для раскрытия новых граней своей истинной природы и окружающего мира необходимо время от времени выходить из позиции «я выстраиваю жизнь по своему выученному плану» — в позицию «я с любопытством наблюдаю за тем, как реальность вокруг меня преподносит каждый день все новые приятные сюрпризы, которые я бы и представить себе не мог умозрительно».

Своей излишней рассудочностью мы привносим в жизнь много суеты, неестественности и ограничений.

Мы боремся за то, что уже и так принадлежит нам. Человек слышит свой ум, но не слышит себя.

В книге «Вслушиваясь, всматриваясь...» мы пройдем через три этапа: «Очищение», «Укоренение» и «Раскрытие». Первая часть — «Очищение» — направлена на успокоение ума, отбрасывание всех ментальных наслоений и реактивности, выход в чистое поле. Прежде чем наполниться чем-то новым, необходимо освободиться от всего старого и отжившего, что уже не движет вас вперед. Вторая часть — «Укоренение» — помогает расширить ощущение своей внутренней опоры, духовной силы, связи со Вселенной и со своим нутром. В третьей части — «Раскрытие» — мы приходим к желаемой кульминации — к процветанию в полную силу, во всей своей красе.

Никто вам не скажет, как именно вам жить. То, что вам нужно, уже есть внутри вас. Вы ценны и значимы уже самим фактом своего существования. Пусть эта книга поможет вам вспомнить о своей истинной сути и освежить восприятие жизни так, чтобы каждое мгновение вы встречали с предвкушением, любовью и благодарностью.



## Глава 1

# Растворение беспокойства

### • Присмотритесь к жизни •

Почему люди иногда бывают грубы, заносчивы, могут делать больно себе или другим?

Если мы пребываем в суете и беспокойстве, мы невнимательны к другому человеку. Мы не всматриваемся, не вглядываемся в него и поэтому можем в этой суматохе действий нагрубить и даже причинить вред, не замечая живого существа. А если замедлиться, стать более бдительными и внимательно вглядываться в каждую клеточку человека, то можно увидеть, что каждый миллиметр его пространства также заполнен живой сущностью. Жизненностью, которая пульсирует и в нас самих. Тогда мы уже не можем причинить вреда ни действием, ни словом, ни мыслью. Тогда мы начинаем благословлять жизнь,

пульсирующую и в нас самих, и в других проявлениях Мира. Но для этого необходимо замедлиться, успокоиться. И всмотреться, вслушаться в пространство внутри себя и вокруг.

## Соппротивление жизни

Страдание, недовольство, беспокойство — идут от реактивного восприятия своих жизненных обстоятельств. Каждое новое событие, которое для нас непривычно и вызывает дискомфорт, и любое обстоятельство, прошлое или настоящее, которое мы не принимаем, — в той или иной степени вызывает страдание, внутреннее сопротивление. Но страдание — это лишь указатель на нашу реактивность. Это подсказка, что мы начали сопротивляться жизни, настоящему моменту и Целому, а значит, пора снова восстановить внутренний баланс и ощущение целостности.

## Спешка

Спешка измельчает человека, выводит его на поверхностное и реактивное проживание жизни. Поэтому перед любым действием полезно сначала успокоиться и ощутить, что спешить некуда.

Спешка завышает значимость всего происходящего, заставляет верить в серьезность и важность чего-либо второстепенного в жизни, преходящего. Тем самым затеняя непреходящее, вечное, первостепенное.

Спешка усиливает ложное «Я», Эго, чувство отделенности от Мира.

## Недовольство

Недовольство — это признак возвращения в реактивность. Даже если кажется, что есть реальные причины для недовольства, то это означает, что вы сейчас оказались в тех обстоятельствах жизни, к которым привели вас ваши же собственные реактивные действия и мысли.

В состоянии осознанности человек просто меняет то, что может изменить в лучшую сторону, или просто принимает то, что не может изменить. Без необходимости проявлять недовольство или негодование.

Если вы почувствовали, что в вас накапливается недовольство, представьте себя детективом-сыщиком, который начинает протраивать ход событий в обратном направлении, от конца к началу: «Сейчас я недоволен тем-то и тем-то. Оно произошло из-за того, что до этого долгое время было то-то и то-то. А почему это было? Потому что тогда я решил выстроить жизнь так-то и так-то или действовал таким-то привычным образом. А почему я так делал? Потому что вот уже десять лет я так делаю и до сих пор не изжил эту привычку из себя...»

И так до тех пор, пока вы не обнаружите, что последствия, в которых вы сейчас оказались, — это просто снежный ком, накопившийся от старой маленькой непроработанной привычки думать или поступать определенным образом. И чтобы выйти из этой ситуации, необходимо не бороться с последствиями события, а искоренить его зачатки. Изменить собственный образ жизни и мышление, а не пытаться исправлять недостатки других людей или окружающего пространства в настоящем моменте.

“ *Последствия, видимые нами в настоящем, — это результат нашего прошлого поведения. Если мы хотим, чтобы в будущем было по-другому, тогда надо работать не с ними, а со своим поведением, которое создаст новые желаемые последствия в будущем.*

Если же каждый раз фокусироваться только на нежелательных результатах, которые мы сейчас видим вокруг себя, то тенденция будет сохраняться примерно в том же направлении. Чтобы ее изменить, необходимо кардинально изменить подход изнутри.

## Беспокойство

Внутреннее беспокойство — лишь указатель на то, что мы забыли о своей вечной духовной природе, о своей истинной сути. Поэтому вместо того, чтобы панически решать проблемы, необходимо сначала вернуться к пространству внутренней истины. В нем всегда тихо и спокойно. Оттуда все жизненные вопросы и задачи уже перестают казаться такими уж проблемными. Приходит понимание, что все — временно.

Тогда мы продолжаем сохранять внимание на истинном и вечном — и из этого состояния спокойно совершаем действия, соответствующие настоящему моменту.

Но если кажется, что о вечности, о своем Духе и Боге можно пока забыть и следует решать вопросы насущные — вопросы выживания, политики, социума, страстей, амбиций, а уже только после этого вернуться к истине, — то вы просто потратите время зря.

Конечно, оно будет потрачено не зря, а для того, чтобы вы вновь поняли второстепенность и поверхностность всего происходящего и перевели свой фокус внимания обратно на первостепенное.

## Где живет беспокойство?

Где в вашем теле находятся беспокойство, страх, недовольство или проблема? Ответьте себе на вопрос: «Где внутри меня они находятся, где они ощущаются? В какой части моего тела?»

Как только вы обнаружите место их обитания, переведите внимание на другую область тела (например, живот, ладони или пятки) — туда, где у вас нет никакого беспокойства, страха или проблемы. Туда, где вы ощущаете себя комфортно и спокойно. И фокусируйтесь на этой области столько, сколько необходимо. Вы заметите, как беспокойство постепенно ослабевает, а вместо него приходят умиротворение и внутреннее равновесие.

## Гнев

Гнев на других людей — это прежде всего гнев на самих себя: на свою несостоятельность, свои слабости, теневую сторону, на собственное неприятие себя, самообесценивание.

Если вы гневаетесь на других или другой человек гневается на вас — делайте соответствующие выводы. Либо вы в дисбалансе, либо он. В большинстве

конфликтных ситуаций в дисбалансе находятся обе стороны. И тогда вопрос уже не в том, кто прав или как наказывать оппонента, а в том, как восстановить свой баланс.

## Ум хочет трудиться

Ум всегда найдет, чем вас занять, лишь бы вы не сидели в недеянии. Потому что ум знает, что в такие моменты он исчезает. Но он этого не хочет. Он хочет продолжать функционировать.

Активное мышление — это фаза Ян. Тишина и чистое восприятие — это фаза Инь.

В современном обществе люди с утра до вечера пребывают в состоянии разогнанного мышления. Это означает, что регулярно происходит перегрев системы. Из-за непонимания таких процессов людям потом приходится сбрасывать накопленное напряжение довольно радикальными методами, некоторые из которых способны нанести вред — себе или другим.

Но самый простой и здоровый способ гармонизировать свой мыслительный процесс — это аргументированно объяснить своему собственному уму, что полноценный отдых и расслабление помогают впоследствии повысить эффективность самого мышления.

*“ Как только ваш ум примет эту истину, вам уже не придется насильно заставлять его успокаиваться.*

Борьба с умом и мышлением — это очередная крайность. Мыслительная активность — это просто привычная деятельность для ума. Как только вы сделаете ум

своим лучшим другом и объясните ему, чего вы хотите от своей жизни и каким образом вам для этого нужно выстроить баланс труда и отдыха, тогда вы обнаружите, что и бороться ни с чем больше не приходится.

Поставьте уму такую задачу, выполняя которую он сам приведет вас к успокоению и расслаблению. Один из простых примеров подобной задачи — наблюдение за дыханием.

## Боль

Боль — это один из быстрых способов вернуть вас в настоящее.

Ничто так не приковывает ваше внимание к телу, как внутренняя боль. И тогда вы уже не можете реактивно думать обо всем на свете. Теперь ваше внимание сосредоточено на внутренних ощущениях в настоящем моменте. Таким способом тело выполняет свою высшую роль — быть вашим другом и помощником. Этот друг говорит вам: «Мой дорогой человек, своими мыслями и эмоциями ты загоняешь себя не на тот путь. Остановись, посиди, успокойся, выйди из реактивного движения, обрати внимание на свое внутреннее пространство».

## За что мне это?

Если появляются мысли: «За что мне это? Почему Бог создал мне такую жизнь? За что мир меня мучит?» — вспомните, что это не Бог создал вам ваш образ жизни, а вы сами.