

Амиташи

# ЗАРЯ АБСОЛЮТА



Амиташи  
**Заря Абсолюта**

«Издательские решения»

## **Амиташи**

Заря Абсолюта / Амиташи — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-743318-5

Рано или поздно появляется желание открыть тайну жизни, возникает чувство что всё не просто так. Должно быть что-то еще, что-то важное. Рождение, смерть, судьба, любовь. Что-то стоит за всем этим. Хочется увидеть скрытый смысл, познать суть существования. И постепенно тайна начинает открываться.

ISBN 978-5-44-743318-5

© Амиташи  
© Издательские решения

# Содержание

КТО Я?	6
РАЗРЕШЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ	10
«Я» И СВОБОДА ВОЛИ	12
СОЗНАНИЕ И МИР	13
Путь	14
Осознанность	15
Ум	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Заря Абсолюта**

**Амишаи**

© Амишаи, 2024

ISBN 978-5-4474-3318-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## КТО Я?

Что есть мир, в котором мы живем? Что есть сознание? Кто есть я? Эти вопросы люди задавали себе с давних времен и продолжают задавать до сих пор. Множество глубоких и искренних исследователей – ученых, философов, психологов пытались разгадать тайну существования, тайну нашего собственного разума.

Когда утром я просыпаюсь и открываю глаза, передо мной разворачивается огромный мир, наполненный удивительным разнообразием предметов, существ и событий. Этот мир является моей повседневной привычной реальностью. Каждый день я вижу своё тело, тела других людей и животных, различные пространства физического мира. Я могу видеть, слышать, осязать доступную моему восприятию реальность.

Также у меня есть внутренний мир – мир чувств, мыслей, эмоций. В этом мире я могу думать, вспоминать, мечтать, переживать различные душевные состояния. Во сне я могу видеть иные миры и их обитателей. Я могу ощущать себя как человека или другое существо, путешествовать по пространствам, которые могут быть похожи или не похожи на наш привычный повседневный мир.

В течение жизни мне приходилось играть множество ролей: младенца, ученика, работника, влюбленного и т. п. Во всех этих бесчисленных сюжетах единственным, что не изменялось, был я, я сам. Единственное, что не подлежало и не подлежит сомнению моё собственное существование. Я есть – в этом нет никаких сомнений.

Самый загадочный и важный вопрос, который может задать себе человек – вопрос «Кто я?». Являюсь ли я телом или душой, мыслью или сознанием? Существоваю ли я в мире, или мир существует благодаря мне? Когда у человека спрашивают кто он такой, он обычно вспоминает своё имя, пол, возраст, профессию или же просто указывает на своё тело.

Являюсь ли я всем этим? Конечно, у меня есть имя. Меня зовут так-то и так-то, но могли бы звать и по-другому. Это имя – просто ярлычок, отделяющий моё тело от других тел. Профессия – это название специальности по работе, наименование определенной социальной роли, которую мне приходится играть. Мы на время отождествляемся с этой ролью и говорим: «я врач», «я пожарный», «я учитель» и т. п. Это название так же внешне по отношению ко мне, как и имя. Принадлежность к возрасту также не может полностью описать меня. Я был ребенком, стал юношей (девушкой), затем стану мужчиной (женщиной), когда-нибудь стану дедушкой (бабушкой). Но тот, кто был ребенком, юношей, дедушкой и т.п., – один, неизменный, Я. Если бы не было этой самотождественности в течение времени, нельзя было бы признать тот факт, что я остаюсь самим собой, тем кто я есть, вне зависимости от возраста моего тела. «Ребенок», «мужчина», «женщина», «дедушка» – это лишь названия телесных форм, с соответствующими им признаками. Если тело существует относительно небольшой период времени после рождения, его называют «ребенок». Выраженные подовые признаки определяют, будут называть это тело в дальнейшем «мужчиной» или «женщиной». И затем, когда тело стареет и покрывается морщинами, его могут назвать «стариком». Когда-то у моего тела был такой маленький рост, что я видел в зеркале в прихожей только свою голову, теперь я вижу в нем всю верхнюю половину туловища и возможно когда-нибудь увижу в нем тело, с седыми волосами и морщинами... Но Я, смотрящий через глаза всех этих форм, не являюсь ни одной из них. Я – не механизм, собранный из костей, мозга и крови. Я есть то, что я есть.

То, что называют личностью – не более чем образ, роль, смутное представление о себе, основанное на наборе физических и психологических характеристик организма. Люди используют личности как маски, отождествляясь с различными образами, и нередко вживаются в них. В течение жизни человек использует десятки, возможно сотни образов, каждый из которых соответствует тому или иному окружению и ситуации. Личность человека многогранна, и её

границы по-разному проявляются от момента к моменту. По сути, личность представляет собой продукт отождествления «я» с телом и совокупностью психологических процессов индивидуума. Ум как бы «одушевляет» тело, насаждая образ личности на его форму: «я такой-то», «я есть это тело» и т. п. Но сама личность – это фантом. Личность – это идея: идея, что я являюсь телом или нахожусь в теле. Чаще всего это идея о некоей отдельной индивидуальной сущности или душе обитающей в границах кожного покрова: то, что ограничено кожей – «я», а всё остальное – «внешний» мир. Существуют и другие гипотезы. Например, о том, что «я» обитает в какой-то отдельной части организма: сердце или головном мозге. Но обычно это именно устойчивое ощущение «я есть это тело».

«Так же как называется „домом“ пространство, ограниченное Деревом и тростником, соломой и глиной, так и мы называем „телом“ пространство, ограниченное костями и сухожилиями, мышцами и кожей».

Гаутама Будда

Мы очень привыкли к телу, кажется оно всегда здесь, с нами, плотное, осязаемое. С нами происходило множество вещей, мы бывали в самых разных местах, но тело всегда оставалось, продолжая служить нам изо дня в день. Человеческое тело – удивительный по сложности организации механизм. Костный скелет, кровеносная, пищеварительная и нервная системы, сердце и головной мозг – это уникальные продукты эволюции, позволяющие человеку жить двигаться, чувствовать в течение десятков лет. Но являюсь ли я телом? Является ли моё бытие, жизнь, сознание вторичным производным от этого органического механизма? Существую ли я благодаря телу или моё существование изначально и независимо ни от чего?

Плотин в работе «О бессмертии души» пишет:

«Нелепо предполагать, что, раз ни одно из тел жизнью не обладает, то жизнь создана их совокупностью. [к тому же] совершенно невозможно, чтобы жизнь производило нагромождение тел, и чтобы ум порождало то, что ума лишено. Если кто-нибудь возразит, что это не так, а на самом деле душу образуют сошедшие вместе атомы, то есть неделимые на части [тельца], то он будет опровергнут тем, что атомы [сами по себе] только лежат один подле Другого, не образуя [живого] целого, ибо не может получиться единства и совместного чувствования из нечувствительных и не способных к объединению тел; а Душа-то – чувствует сама себя».

Сознание нельзя сконструировать из лишенных сознания элементов. Конгломерат безличных объектов не может породить личность. Соединение атомов не может создать Я. Клетки человеческого организма непрерывно обновляются. Одни быстрее, другие медленнее, но в целом через каждые 5—7 лет мы получаем совершенно новое тело. Даже клетки головного мозга как показывают последние исследования могут регенерироваться. Организм человека находится в состоянии постоянной трансформации. В нем нет ничего, что оставалось бы неизменным, что можно было бы назвать собой, непреходящим Я. Клетки тела состоят из молекул, молекулы – из атомов, атомы – из субатомарных частиц, которые ведут себя и как частицы, и как волны; в конечном счёте, тело оказывается полем вибрирующей энергии, которое только кажется плотным объектом. Такое исследование подтверждает что отождествление «я» с телом – ошибочно.

Невозможно также найти «я» в мозге. Мозг человека, образованный нервными и глиальными клетками, это просто механизм, соединение частей. Какую бы зону мозга мы не исследовали, мы найдём там только нейроны и синапсы, и никакого «я».

«Наблюдателя нельзя игнорировать. Мы знаем, что Делает наблюдатель с точки зрения квантовой физики, но мы не знаем, кто или что является этим

наблюдателем. Это не означает, что мы не искали ответа. Мы смотрели, мы проникли в вашу голову, мы заглянули в каждый ваш канал в мозге, чтобы обнаружить нечто называемое наблюдателем, но там никого не оказалось, в мозгу никого нет, ничего нет в корковых областях мозга, ничего нет в подкорковых областях или в каёмчатых областях мозга, там нет никакого наблюдателя. Тем не менее, у нас есть опыт пребывания кем-то, что называется наблюдателем».

Фред Алан Вольф

Вся сложная психическая структура человека – по большому счету сложный ментальный конструктор, действующий по определенным законам. В нем также нет ничего особенного, просто протекающие тем или иным образом психические процессы. Ум непостоянен, состоит из частей, легко подвержен изменениям. Он соткан из мыслей, которые непрерывно появляются и исчезают. Мысли и эмоции напоминают волны в море: они возникают, поднимаются, принимают форму, и, в конце концов, возвращаются в свою основу. Могу ли я быть этими волнами, этими вечно меняющимися мыслями? Нет, я за пределами этого.

«О том, что является непостоянным и подвержено страданию и изменениям, нельзя справедливо сказать: «Это принадлежит мне, это я, я являюсь этим».

Гаутама Будда

Здесь мы подходим к важному заключению, о том, что я не являюсь чем-то феноменальным, не имею существования в качестве объекта. Удивительно, я – за пределами тела и ума! Я не тело, и даже более, я не являюсь ничем в мире, и ни один объект не является мной. Я вне мира, за пределами всех возможных явлений.

«Внимательно исследуя, что такое я сам, я мог вообразить себе, что у меня нет тела, что нет ни мира, ни места, где я находился бы, но я никак не мог представить себе, что вследствие этого я не существую; напротив, из того, что я сомневался в истине других предметов, ясно и несомненно следовало, что я существую. А если бы я перестал мыслить, то, хотя бы все остальное, что я когда-либо себе представлял, и было истинным, все же не было основания для заключения о том, что я существую. Из этого я узнал, что я – субстанция, вся сущность, или природа, которой состоит в мышлении и которая для своего бытия не нуждается ни в каком месте и не зависит ни от какой материальной вещи».

Рене Декарт

Иными словами, моя сущность – сознание. Для того чтобы быть, мне не нужны предметы и явления, не нужно даже мышление. Не «я мыслю, следовательно существую», но «я есть» – и это не требует никаких доказательств. Кажется невообразимым. Я есть, и в то же время меня не существует в качестве чего-то отдельного. Мы увидели что ограничение «я» объемом тела чисто концептуально. Деление на «я» и «другие» потеряло смысл, и границы предмета нашего исследования растворились. «Я» перестало быть чем-то отдельным. Ограниченное «я» оказалось просто ложной идеей ума!

Что же в таком случае осталось? Всё Что Есть! Объекты, энергия, движение – всё происходит как всегда и происходило, просто стало ясно, что в реальности нет никакой отдельной обусловленной сущности. Остаётся просто Бытие...

В ходе нашего исследования, мы увидели, что наше Я, наше сознание гораздо больше и загадочнее чем могло казаться. Стало ясно, что формируемая с годами личность – совсем не то, чем я являюсь в действительности. То что я есть – за пределами процессов психики,

физического организма и феноменального мира. Это само сознание в его невыразимой простоте. Кто я? Может быть лучший ответ на этот вопрос – «не знаю»! Все попытки дать определение Я – это попытки ограничить безграничное. Интеллект может создавать концепции на этот счет, но никогда не попадает в цель. Понимание того что есть Я происходит когда все концепции и усилия ума приходят к своему завершению. Ведь это самое простое во вселенной – это то что есть. Я... В этом есть тайна, что-то сокровенное, и это прекрасно. Нет ничего неправильного в том, чтобы исследовать её. И в то же время нет никакого шанса хоть за что-то ухватиться в этом исследовании. Где искать своё Я? Только здесь, только сейчас, в вечности бытия и беспредельности сознания... А может быть лучше просто выпить чаю? :)

## РАЗРЕШЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ

Декарт и многие другие светлые умы долгие годы бились над решением так называемой «психофизической проблемы». Она заключается в следующем: Если душа (я) и мышление не являются чем-то материальным, то каким образом возможно воздействие души на материальный мир? Как связано «материальное» и «духовное»? ЕСЛИ такой связи нет, то невозможно и взаимодействие. Существует также вопрос относительно связи мышления и деятельности головного мозга. Каково отношение электрических импульсов в коре мозга и наших чувств, мыслей и т.д.?

Из опыта нам известно, что мышление и физический мир тесно связаны. Физический мир оказывает воздействие на психику, эмоции, мышление человека. Мысль же дает начало волевым действиям, воплощает себя через них в мире, изменяет структуру физической реальности. Конечно, мысли и чувства не являются «электричеством». Образы, ощущения, идеи, мечты и т. п. есть то, что они есть, то как мы их воспринимаем. Они субъективны и происходят, если можно так сказать, во внутреннем пространстве ума. При этом в теле и мозге также могут происходить какие-то процессы, но очевидно, что это не одно и то же. Когда нам грустно мы плачем, когда весело смеемся: эмоции практически мгновенно проявляются в физической форме, видимой и ощутимой. Но грусть – не капли солёной воды, а радость – не натяжение лицевых мышц. Мысли и эмоции – это не электрические импульсы.

Внутренний мир человека – это не содержимое его черепной коробки. Но как же может происходить взаимодействие мысли и материи? И каким образом они связаны? Мышление происходит, физические процессы происходят. И то и другое – разные грани единого движения Вселенной, одни более грубые и ощутимые, другие более тонкие, но это не мешает им взаимодействовать и влиять друг на друга. Мысль и материальна, и нематериальна. Следует признать, что то, что мы называем мыслью многоаспектно. Для индивидуального сознания мысль возникает как ментальный образ, и в то же самое время на физическом плане она может проявиться в виде активности мозга. Реальность имеет множество граней и планов, два из которых ментальный и физический. Психофизическая проблема возникает при допущении, что мысль принадлежит только одному из этих планов и при допущении, что эти планы не взаимосвязаны. Но мы видим факты: то, что возникает в нашем уме, может отразиться в деятельности физического мозга, и наоборот, то, что происходит в мозге, может отразиться в уме. Это означает, что, несмотря на то, что мышление и активность мозга не тождественны между собой, их функционирование взаимосвязано. Ментальное и физическое существуют как две стороны одного и того же процесса.

Чтобы лучше понять это, возьмем в качестве наглядного примера огонь. Огонь проявляется как видимый образ пламени и как тепло. Точно также мысль проявляется как образ в уме и электрический импульс мозга. Вместе с изменением видимого пламени в сторону увеличения или уменьшения изменяется и производимое им тепло. Также ментальные процессы ума и физические процессы мозга происходят практически одновременно, представляя собой две грани одного явления.

Но является ли мысль в принципе такой уж внеположной физическому миру? В мире явлений мы видим объекты, слышим звуки, осязаем и т. п. Но мы видим также и мысленные образы нашего ума. В этом «видении» не участвуют глаза, но мы видим те объекты, которые представляем и которые приходят к нам во снах или видениях. Без участия физических ушей мы можем слышать мысли-слова и мысли-мелодии, проносящиеся в уме. Кроме того нам доступно переживание различных эмоций. Физические и ментальные объекты воспринимаются сознанием. И те и другие представляют собой явления. Отличие только в том, что ментальные объекты кажутся более тонкими и эфемерными, а физические – более плотными

и осязаемыми. Физические объекты, к тому же, воспринимаются посредством пяти чувств, в то время как ментальные воспринимаются непосредственно сознанием. Пять чувств не могут проникнуть в сферу ума, они не могут воспринять мысль. Мысль может воспринять только само сознание. Физические и ментальные объекты суть явления, поэтому неправомерно разделять их на «материальное» и «нематериальное». Отличается их качество, но природа одна. Таким образом, снимается принципиальное различие мышления и материи. Мышление можно назвать особой формой материи, воспринимаемой не органами чувств, но непосредственно сознанием. Ментальное не физично, но материально.

Необходимо уловить этот тонкий момент. При таком положении вещей воздействие мысли на физический мир представляется вполне допустимым. Получается вот что. Ментальная материя недоступна в своей полноте пяти чувствам, но её аспект воспринимается через них как биоэлектрическая активность мозга. Грубо говоря, то, что сознанию видно как мысль, пяти чувствам видится как электричество. В конце XIX в. Эдвин Эббот написал книгу «Плоский мир». Её действие разворачивается в мире, в котором существуют только два измерения. В нем живут плоские фигуры: квадраты, круги, ромбы и т. п. Предметы и здания в нем также двухмерные и плоские. Всё довольно тривиально, если бы однажды этот мир не захотела посетить трёхмерная сфера! Проблема была в том, что жители Плоского мира не могли полностью оценить её форму и размер, т.к. воспринимали только двухмерные объекты. Когда сфера пересекала их мир, они могли видеть лишь изменяющийся размер большой круг и на основе этих данных пытались представить, с чем имеют дело. Подобно жителям Плоского мира пять чувств не могут постичь мысль во всей полноте. Они способны воспринять только её физическое проявление – электричество.

Каким бы путем мы не шли, мы приходим к одному выводу: мысль ментально-физический феномен, единый в своей основе, но многообразный в аспектах. В любом случае сознание нельзя редуцировать к процессам, происходящим в нем. Сознание – это не мысль, не память, не воля, не язык, не тело. Сознание – это основа всего этого, более того, сознание является основой всего проявленного феноменального мира.

## «Я» И СВОБОДА ВОЛИ

Являюсь ли я автором своих действий? Обладают ли люди волей для совершения поступков? Казалось бы очевидный ответ: «Да, я сам совершаю действия». Но проблема несколько глубже. Если провести эксперимент и попытаться найти источник наших решений и действий, окажется, что действия эти не отделены от общего хода событий во Вселенной. Действия окажутся во многом обусловленными нашей генетической предрасположенностью, воспитанием, структурой ума и тела. Если действительно тщательно исследовать нашу повседневную жизнь, окажется, что огромное количество действий, которые совершаются, являются не более чем реакциями на те или иные события. Действия вплетены в единый поток причин и следствий и происходят как часть его.

Мы даже не являемся авторами наших мыслей и желаний. Мысль появляется, желание появляется, волевой акт просто происходит. И уже затем в уме возникает мысль «это сделал я». Существует хорошо иллюстрирующий это пример. Человек переходя трамвайные пути, неимоверным прыжком уворачивается от вылетевшего откуда ни возьмись трамвая. Придя в себя он говорит: «Вот это да, сам от себя такого прыжка не ожидал!». В этом примере видно, как сначала происходит действие, а уже потом умом на него наслаивается идея «это сделал я».

Есть и другие примеры иллюстрирующие зыбкость нашего авторства. Известен случай хирургической операции, в которой участки мозга пациента, находящегося в сознании, стимулировались слабым электрическим током. В моменты этой стимуляции у пациента непроизвольно поднималась рука. При этом он находился в уверенности, что поднимал руку исключительно по своей воле, и утверждал это даже после просмотра видеозаписи хода операции. Подобное произошло и в практике испанского нейрофизиолога Х. М. Р. Дельгадо, когда его пациент под воздействием нейростимуляции поворачивавший голову из стороны в сторону, уверял, что просто ищет свои тапочки.

Иногда кажется, что именно «я выбираю», но и выбор в конечном счете обусловлен структурой нашего организма и психики. Даже самые сильные порывы и желания человека просто возникают в сознании. Главное понять, что это не означает отрицание свободы воли! Воля человека просто совпадает, если можно так сказать, с «волей Вселенной». Проявление абсолютно свободно и спонтанно в каждый момент времени, нереальна только отдельная «сущность», присваивающая себе авторство в совершении действий. Волны в океане появляются и исчезают абсолютно свободно, также и «наши» мысли, желания, действия свободно появляются и исчезают в океане мироздания.

Интересно, что это ещё и помогает решить часть психофизической проблемы, связанной с действиями! Если «я» ничего не делает, то вопрос о том как «духовное» взаимодействует с «материальным» вообще не возникает! Всё просто происходит, не существует какой-то отдельной сущности совершающей поступки. «Я сделал то-то и то-то» – просто концепция, объясняющая, что через данный организм было произведено то или иное действие. Сознание при этом остается незатронутым.

## СОЗНАНИЕ И МИР

Существует ли мир объективно вне зависимости от нашего сознания или нет? На этот вопрос нет однозначного ответа.

Философия реализма, например, принимает существование объективной реальности за пределами чувств. Эта реальность функционирует по определенным законам и не зависит от восприятия и представлений отдельных индивидуумов. Реализм исходит из следующего интуитивного факта. То, что мы видим, слышим, ощущаем, доступно не только нашему восприятию, но и восприятию других людей (существ), поэтому необходимо допустить существование некой общей матрицы Вселенной, аспекты которой раскрываются для восприятия индивидуальными сознаниями. Содержание индивидуальных пространств сознания может отличаться в зависимости от особенностей человеческих чувств, по-разному передающих одни и те же процессы и явления. Между тем, базовая модель мира остается единой системой за пределами эмпирического опыта: она независима от чувств и недоступна прямому постижению.

Противоположную точку зрения исповедует философия солипсизма, в которой вообще ставится под сомнение существование чего бы то ни было вне одного моего индивидуального сознания. Действительно, с чего мы взяли, что существует что-то ещё, что существуют некие «другие» живые сознающие существа. Вдруг эти «другие» просто мираж в сознании, напоминающий образы сна. Быть может, эти порожденные «игрой света и тени» образы вовсе и не обладают жизнью, сознанием, «я». А мы убежденно верим в то, что они реальны, в то, что они настоящие, такие же как «мы»! Логически доказать обратное невозможно, ведь в таком доказательстве придется оперировать только доступными нам фактами – а все они существуют только в пределах сознания. Представление о мире за пределами чувств и о реальности «других» сознающих субъектов – лишь допущение, догадка, и невозможно с достоверностью узнать, верна ли она. С точки зрения солипсизма не существует ничего кроме Я, кроме моего сознания. Поразительно, но у нас действительно нет данных о существовании объективной реальности. Мы догадываемся о её существовании только интуитивно.

## Путь

Рано или поздно появляется желание открыть тайну жизни, возникает чувство что всё не просто так. Должно быть что-то еще, что-то важное. Рождение, смерть, судьба, любовь. Что-то стоит за всем этим. Хочется увидеть скрытый смысл, познать суть существования. И постепенно тайна начинает открываться. Огромное любопытство влечёт к ней. Это не сравнимо ни с чем другим. Невозможно познать это, пребывая погруженным в суету. Лишь преданность этой высшей тайне – помощник на пути.

В каждом человеке происходит естественное развитие и раскрытие сознания. Да и животные тоже развиваются и узнают новое. Что это, откуда, куда всё это движется и зачем? Удивителен масштаб вселенского действия! Есть ли у этого начало и будет ли конец? Бесконечность немного пугает! А конечность кажется чем-то ограниченным. Что ж, всегда можно немного отдохнуть и собраться с силами, а потом продолжить путешествие. Столько интересного предстоит открыть! Да, всё это очень интересно. Радуюсь когда встречаю людей схожих по видению, умеющих удивляться! И ведь есть такие, у кого улыбка на лице, кто любит и помогает, кто устремлён к высшему. Прекрасно путешествовать с таким настроением!

Очень важно хранить в себе Свет, не распылять его понапрасну. Иногда мы получаем этот Свет в детстве с воспитанием, Он может разгореться в нас благодаря жизненным событиям, благодаря общению с людьми Света. Он воспринимается как что-то сокровенное и важное, как Путь Сердца. Тайна красоты – в преданности Сердцу. Человек, преданный своему Сердцу, красив, он светится красотой изнутри вне зависимости от возраста. В нём чувствуется благородство и ясность. Поистине, в нём отражается Бог.

Такие люди – не от мира сего. Их жизнь часто бывает трудной. Их сердца, наполненные любовью, легко поранить. Они живут чтобы принести в этот жестокий мир немного доброты. Общество боится свободных людей. Оно им завидует и ненавидит их, потому что они представляют угрозу для привычной сопливой и никчёмной жизни. Поэтому святых забрасывали камнями. Во все времена за свободу приходилось бороться.

Люди, встретившиеся с духовностью, вошли в мощный и светлый поток Духа. И многие из них – прекрасные сияющие существа. Стоит помнить, что мы не одиноки. Да, мы разбросаны по свету, но, тем не менее, мы вместе. Нас объединяет это стремление к доброте, свету, любви. Замечательно знать, что ты не одинок в этом стремлении.

То что ищется в духовном поиске всегда здесь. Оно прямо сейчас есть и оно – это всё, безграничное! Нужно только протрезветь к этому, очнуться, увидеть новым свежим взглядом. Конечно, тьма в нашем мире сильна, изошрена и витиевата. Но вся её сложность моментально исчезает в свете. У каждого есть свой яркий огонёк, яркий фонарик, который с каждым днём светит всё ярче. Этот свет завораживает, в него невозможно не влюбиться! И его невозможно потерять, ведь это свет твоей души.

## Осознанность

Когда мысль доминирует, сердце спит. Когда мы погружены в мысли, сердце молчит и ждёт, потому что чувствует что ему нет места, что оно нам не нужно, потому что мы заняты чем-то другим. Оно никогда не навязывает себя и ждёт, когда мы обратим на него внимание. Когда мысль утихает, сердце пробуждается, оно начинает дышать и жить. Это воспринимается как пробуждение ото сна, потому что до этого сердце было зажато, сковано, задавлено мыслями, ему не давали дышать. Но тут, словно бы после долгого сна, этот поток хаоса мыслей затихает, и сердце тихо и осторожно открывается и начинает мягко светиться. Нужно бережно относиться к своему сердцу и беречь его свет, нужно позволить ему открыться. Если поглощаешься той или иной мыслью, то словно оказываешься в густом вязком тумане. Если эта поглощённость мыслью уходит, будто бы светишься и оживаешь. Святых поэтому и называют святыми, потому что они как будто светятся изнутри. Осознанность может разогнать тучи тяжёлых мыслей и вернуть нам ясность и полёт души!

Осознанность – очень ценное качество. Когда вы осознанны, вы оживлённые, чувствительные, яркие, интенсивные. Когда вы погружаетесь в мысли, вы блёкнете. Осознанность – это просто ясность и внимательность. Она самоценна и прекрасна сама по себе, а не только как средство достижения какой-то цели. Говорят, что сокровище уже присутствует в настоящем моменте, но мы не видим его. Осознанность открывает это сокровище, и чем больше в нас осознанности, тем яснее мы его видим. Она даёт возможность осознать величие и красоту Единства. И в этом осознании тонет и растворяется ложная идея об индивидуальном «себе».

Замечали ли вы такой интересный факт, что наблюдение за мыслями растворяет их? Попробуйте обратить внимание на свои мысли, и вы обнаружите, что вы не можете одновременно думать и наблюдать за мыслями. Внимание к мысли растворяет мысль. Если обычные мысли растворяются в свете осознанности, то стоит предположить, что и мысль «я» может раствориться если пристально и внимательно посмотреть на неё. Если эго – это выдуманная чёрная кошка в тёмной комнате, то осознанность – это светильник, с помощью которого существование этой кошки можно проверить опытным путём. Внимательность, наблюдательность, осознанность – это свет, в котором всё становится яснее и проще. Несложно и даже интересно внести этот мягкий приятный свет в свою жизнь. Просветление – это когда света становится так много, что все иллюзии рассеиваются.

Осознанность – это сущностный элемент высших мистических учений. Только через осознанность разрушается иллюзия и всякое отождествление. Осознанность проста: осознавай тело, ум и чувства. Тогда начнёт действовать божественная алхимия. Быть наблюдательным и не проваливаться в мышление с головой – это не так уж сложно. Просто быть внимательным к тому что происходит в этот момент. Это может быть мысль, эмоция, внешнее событие. Можно на какое-то время оставить мысли и начать смотреть, чувствовать. В этом открывается новый мир. Наблюдательность, внимательность по отношению к действиям, эмоциям и мыслям постепенно изменяет энергетику человека таким образом, что она выходит из под влияния вязкой и тёмной энергии страдания.

Живым может себя считать только человек, освободившийся от постоянного поглощения информации. Ясное сознание, не забитое впечатлениями, умеет удивляться простым вещам. Как сделать сознание ясным? Уменьшить количество впечатлений, устранить поглощённость информацией и быть наблюдательным по отношению к мышлению! Жизнь превращается в сон когда постоянно используется ум. Хорошо добавить в жизнь деятельности, не требующей много думания. Тогда в жизни появится больше ясности. В тишине сознание оживает. Но будучи бомбардируемым информацией, мыслями и впечатлениями, оно входит в состояние запутанности и поглощённости мышлением. Со стороны это смотрится печально: человек

закрыт в своей голове и словно бы находится под гипнозом. Чем меньше ум занят, тем больше чувство свободы.

Мы стараемся заполнить нашу жизнь событиями и развлечениями под завязку, полагая, что это делает жизнь более насыщенной. Однако, часто это ни что иное как попытка забыться, убить время, набить свой мозг густым желе впечатлений, попытка избежать ясности. Действия большинства людей обусловлены страхом пустоты. Эти люди изо всех сил стараются делать хоть что-нибудь, чтобы избежать её, они радуются, когда находится занятие, помогающее им забыться. Когда дела заканчиваются, они или паникуют или впадают в депрессию, что тоже является формой бегства. Те, у кого есть работа, с удовольствием забываются в работе, получая поддержку со стороны общества. Те, у кого нет работы, стараются забыться, используя алкоголь, наркотики, телевизор, компьютер. Что ж, если бы они остались без всего этого, они бы сошли с ума от паники и страха, встретившись с жёстким сопротивлением ума, использующим умопомрачительные стратегии для продолжения поглощённости сознания человека мышлением. Сон надёжно охраняется, есть множество сил, которые не дают человеку быть осознанным, что ж, возможно кто-то найдёт в себе силы преодолеть этот сон.

То, что мы делаем осознанно, наполнено жизнью. Бессознательное – мертво и механично. Но мы привыкли к бессознательности, она помогает забыться, делает нас более грубыми и бесчувственными. Осознанность подразумевает чувствительность, но мы боимся её, боимся что нас что-то может ранить, и возвращаемся к привычному бессознательному состоянию. В нём мы просто убиваем время, прячась от самих себя за тюремными стенами мыслей. Мы хотим выйти на свободу, но боимся света, и потому сидим в тюрьме. Можешь ли ты хоть на секунду перестать возводить её стены?

В детстве одними из лучших дней были дни когда выключалось электричество или телевидение. Возникла удивительная ясность и живость восприятия. Люди как будто пробуждались, оживали. Иногда в такие дни мы зажигали свечи и разговаривали. Осознанность – это свет. В осознанности всё предстаёт сияющим и обновлённым. Огонь присутствия, сожги все препятствия, сожги тлен прошлого! Пусть придёт обновление!

## Ум

Вся система йоги с её асанами, пранаямами, концентрациями и медитациями направлена на то чтобы сделать ум более стабильным, успокоить его. Говорится, что это крайне сложная задача, но при должном упорстве в практике достижимая. Качество, которое может значительно упростить жизнь – строгость в отношении своего ума. Нужно быть сильным и покорить свой собственный ум. Тогда будут открыты все пути. Если включается осознанность, то ум чувствует себя неуютно, потому что не может работать в привычном режиме. Ум боится тишины и паникует при встрече с ней. Происходит борьба ума за территорию, причём она может быть очень сильной, даже неистовой. Но ум не может сражаться вечно. Какое-то время идёт борьба, но потом он успокаивается. Если остаёшься наедине со своим умом, то это что-то вроде клетки с тигром. И придётся укротить этого зверя либо быть растерзанным им. Быть растерзанным – значит сойти с ума и многие люди этим и заканчивали, долгое время пребывая в одиночестве. Но в нас есть также колоссальные силы чтобы совладать с этим зверем и укротить его. На это может потребоваться время и иногда может казаться что его клыки того и гляди сомкнутся на твоей шее. Но если выстоишь, выдержишь испытание и укротишь этого тигра, он станет твоим верным помощником.

Ум напоминает лавину или цепную реакцию. Маленькая вспышка мысли порождает новые вспышки, и поток мыслей может стать неуправляемым. Нужно уметь вовремя остановиться. Ум не заткнется никогда если сам не скажешь ему СТОП. Конечно очень здорово любить свои мысли, принимать их и отпускать. Но в действительности такое любящее отношение доступно не всегда. Уму оно безразлично: он хочет думать, вот и всё, и это думание создаёт ад. Не практическое мышление, а тонны бессмысленной ментальной лапши: воспоминаний, переживаний, анализа и т. п. Нужно сказать СТОП этой лапшичной фабрике или умереть под грудой лапши. Проявления инертности, лени, уныния лучше зарулить сразу, иначе они зарулят тебя. На их основе возникает целая куча страдания, в основном состоящая из драматизирования. Ум вязкий и у него есть пространство чтобы рассказывать кучу грустных историй. Чтобы подсесть это на корню, нужно сделать сознание интенсивным и ярким, держать ум на коротком поводке. Если ум не укрощен, то у него есть пространство чтобы бегать туда-сюда и создавать проблемы. Когда он постепенно умиряется, пространство в котором он может бегать, сужается, и он уже не может драматизировать и создавать страдание в том же объеме. Прекрасное состояние – «не о чем думать, нечего искать». Оно очень простое, но ум ни за что не хочет пребывать в нём. Это часто единственная причина несчастья. Ум стремится к думанию и даже страданию, потому что они каким-то образом помогают ему удерживать главенствующую позицию.

Ум не может удержаться в интенсивности. Он поёт колыбельные, пока позволяешь ему это делать. Нужна интенсивность и яркость присутствия, чтобы уму не за что было зацепиться. Это можно назвать пробужденностью. Пробужденность – хорошее слово для обозначения этого. Осознанность – это что-то очень интенсивное, это как энергия высокого напряжения. Она заставляет всё старое трещать по швам. Она неприятна для старого. Когда этот огонь сожжёт всё лишнее, он развернётся и станет естественным состоянием, наполненным миром и расслаблением. Но пока есть чему гореть, он обжигает. Причина чувства несчастья и неудовлетворенности часто лежит где-то в подсознании. Внешние неблагоприятные обстоятельства могут быть отражением мусора в подсознании. Чтобы освободиться от него нужно сначала его осознать. Это означает заглянуть в самые упорно охраняемые и скрывающиеся закоулки души. Именно там, в этих погребах подсознания собрана грязь, притягивающая к земле. Чтобы очистить эти погреба придётся войти в них с большой шваброй осознанности.

## **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.