

The background is a white canvas covered in various colorful splatters and stains. There are large, vibrant splashes of blue, red, yellow, and purple. A prominent starburst-like splash of multi-colored paint (green, blue, yellow, red) is located in the upper right quadrant. Smaller, more delicate splatters are scattered throughout the page.

АНАСТАСИЯ ПАРХАНЮК

Власть ума или
путь к освобождению!

Анастасия Парханюк

Власть ума, или Путь к освобождению

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8485601

Аннотация

Эта небольшая книга была написана в разных уголках нашей планеты. Таких как озеро Байкал, в поезде с сообщением Новосибирск – Благовещенск, в самом Благовещенске, в городе Амурск, в поезде Советская Гавань – Владивосток, во время путешествия по Индии, в аэропорту города Шанхая, где мне пришлось провести целый день, в студенческом городе Чанчунь, в институте «на парах», в парках, в столовых и в библиотек, везде, где меня посещала муза. Я написала ее для себя и вас, и даже если ее прочитают несколько человек и извлекут что-то полезное, я буду безумно счастлива. Это не повествовательный роман и уж точно не мыльная опера, это просто инструкция по применению своего жизненного потенциала и для раскрытия своих возможностей.

Желаю успехов в расширении сознания!

Содержание

Глава первая и последняя	4
Комфортные условия и как их избежать	7
Играй по своим правилам	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Анастасия Парханюк

Власть ума или путь к освобождению

Книга – это информация, ты можешь прочитать их тысячу или перечитать эту тысячу раз, но если ты не оторвёшь твою прекрасную пятую точку и не начнешь действовать – это пустая трата времени. На мой взгляд, книга должна нести энергию, вдохновение, силу. Я сама прочитала немало книг, и лишь единицы остались в моей памяти, лишь в единицах содержится глубокий смысл, и лишь единичные фразы из них помогают мне в жизни.

Глава первая и последняя

Вспомните, сколько раз вы читали высказывания великих людей. Всемирная сеть, а также «Контакт» и «Одноклассники» просто пестрят умными высказываниями действительно великих людей. Но вспомните, хоть раз эти фразы помогали вам на жизненном пути? Вспоминали ли вы их в трудных жизненных ситуациях? Меняло ли это что-то?

Один мой знакомый сказал: «Ты за три месяца прочитала всего три книги, это так медленно!». Я посмеялась про себя

и промолчала. Ведь важно разобрать каждое слово, по возможности применить полученные знания. Главное, как говорится, качество, а не количество.

Студенты читают слишком много лишней информации, они знают теоремы, экономические законы или законы физики, но могут ли они применить их в реальной жизни? Если нет, то это пустая трата времени, а такая информация не имеет никакой ценности. Я встречала много в жизни умников, которые могли процитировать Онегина или рассказать мне о плотности химических элементов, но они совершенно ничего не смыслили в жизненных вопросах. У большинства не было достаточного опыта личной жизни. То есть, нет радости в жизни, если нет радости, нет удовольствия. Просто спросите своих знакомых или подруг, друзей: вы счастливы? И они найдут кучу отговорок, я уверена. Трудно признаться самому себе, что ты не счастлив, и каждый день выполнять одну и ту же работу, не приносящую удовольствия.

Вспомните, кто из ваших знакомых или родственников, приходя с работы, начинает с порога жаловаться, что «валится с ног», что «начальник – козел», а потом продолжает жаловаться на то, какой трудный день у него был. Вспомнили? Я уверена, что есть такие знакомые у каждого человека. Это фразы типичной жертвы, которая не только не удовлетворена своей работой, но и жизнью. Есть ли смысл в такой работе? Многие держатся за неё только лишь как за возможность заработка. Мол, моей зарплаты хватает на обеспечение се-

мый, разовый отпуск, который обычно заканчивается дачей, а в лучшем случае поездкой в Таиланд – и я рад, и счастлив. Что там в Таиланде? На свете столько прекрасных мест, которые можно посетить, столько неизведанных краев. К 30–40 годам такие люди обычно имеют ряд заболеваний, плохое самочувствие и сон, отсутствие счастья и багаж стрессов. Ответ себе честно, есть ли смысл делать каждый день то, что никому не нужно, стоило ли рисковать здоровьем ради продвижения по карьерной лестнице? Стоит ли?

Ты можешь стать тем, кем ты хочешь.

Мечтай и двигайся к цели; когда достигнешь вершины, посмотри назад, насладись и поищи другую гору вокруг себя, и начни двигаться к следующей вершине.

Люди часто сталкиваются с проблемами во всех аспектах жизни. Моя задача выявить и обозначить эти проблемы. Попробовать решить путем овладения той или иной методики. Я не побоюсь говорить открыто и доходчиво, так чтобы и ежу стало понятно: как же все-таки избежать проблем, и проблемы ли это? Куда от них бежать и где исток.

Так что, читатель, держись, хватит сидеть на пятой точке в душном офисе и надеяться на то, что все будет хорошо. Жизнь – очень интересная штука, если смотреть на мир с другой стороны.

Ну что, ты готов? Тогда поехали!

Комфортные условия и как их избежать

Люди пытаются обложить себя всем, чем только можно. Новые девайсы, системы, автомобили делают нашу жизнь легче и комфортнее.

До какой степени нужен нам этот комфорт? Конечно, для людей, вставших на духовный путь, не проблема ответить на этот вопрос.

Первое, от чего нужно избавляться, так это от привычки быть в «комфорт». Всегда и везде мы пытаемся уберечь себя от чего-то, всегда пытаемся создать условия для легкой жизни. Ведь посмотрите, мы всю жизнь зарабатываем на то, чтобы купить машину. А потом стараемся заработать ещё больше для того, чтобы ее прокормить. Обустроить квартиру, приобрести очередную новинку техники – это для нас является приоритетом. Некоторые люди даже ни разу никуда не ездили, зато дома все обустроено. Есть гараж, квартира, дети пристроены, значит, жизнь удалась.

Получается, вещи толкают нас совершать поступки, вещи, а именно желание их скорейшего приобретения толкает нас на то, чтобы каждый день что-то делать, ходить на любимую или нелюбимую работу. Тех, кто имеет любимую работу и приличный доход, это конечно не касается. Хотя деньги ино-

гда творят такие «чудеса» с людьми, что потом они отправляются в монастыри и церкви, чтобы заслужить искупление.

На втором месяце проживания в Китае я начала испытывать так называемый «симптом комфорта». Мое привыкшее к проблемам эго и его слуги испытывали бешенство от того, что все хорошо. Жизнь поменялась, и она стала очень удобная. А когда ты помещаешь свое тело в условия, где все хорошо и удобно, оно начинает ныть по каждому пустяку и требовать еще больше. Да, я оказалась в хороших условиях, и это плохо повлияло на меня. Я чувствовала, что лень одолевает меня со всех сторон, моя самооценка упала, но, тем не менее, я взяла себя в ежовые рукавицы и уже со следующего семестра восстановилась. Когда всё хорошо и вокруг все улыбаются не стоит забывать, что это лишь иллюзия, а жизнь, как косинусоида, то возносит вверх, то опускает вниз.

Часто мы просто не замечаем, как погружаемся в удобную жизнь. Это ловушка своего рода. Мы обставляем себя всем подряд, одеваемся в самую лучшую одежду и ждём счастья. Но стоит избавиться от всего лишнего, как приходит осознание, что, оказывается, для счастливой, полноценной жизни нужны минимум вещей и максимум авантюризма и решительности.

Наша задача – избавиться от всего. От привязанности к вещам в первую очередь, ведь когда твое тело умрет, вещи так и останутся вещами и не будут иметь никакого значения. Признаюсь, у меня тоже много всяких девайсов, типа теле-

фона или планшета, но если бы этого всего у меня не было, я бы и не переживала. Ведь когда-то у меня этого всего и не было, и я и представить не могла, что когда-нибудь буду тыкать в какой-то экран и на нем будут появляться буквы.

Так получается, когда-то мы могли жить без всех этих машин и были счастливы, а сейчас жизнь без телефона представляется невозможной.

Когда я бываю в Шанхае в метро часто наблюдаю, как люди проводят часы просто уставившись в экран телефона и что-то тыкая. Что они делают? Может, проводят время впустую, наслаждаясь новинками технической индустрии, при этом все говорят, что очень заняты и нет времени на всякие там глупости. Мир абсурда.

Так на какие глупости все-таки не хватает времени?

Играй по своим правилам

Люди стоят в пробках вместо того чтобы быть свободными и гулять по прекрасным местам нашей планеты. Но все что-то делают. Даже в обществе это называется: «Хочешь жить – умей вертеться». Нет ничего важного и срочного, есть только суета. Суета и есть источник сердечных заболеваний в наше время. Есть суета, значит, есть стресс, а стресс угнетающе воздействует на организм. Мы сами роем себе яму и не осознаем этого. Сначала, думая, что, заработав большие деньги, будем счастливыми, потом получаем стресс, и от суеты ума наше тело к шестидесяти годам приобретает нежелательный вид, а еще хуже – умирает. И все считают нормальным дожить до восьмидесяти лет. Кто поставил этот предел? Кто создал эти рамки? Почему с точки зрения медицины невозможно исправить зрение с помощью положительных эмоции? Почему многое кажется невозможным?

И таких еще много «почему»; эти вопросы я постоянно задавала сама себе и пыталась найти ответы, а потом поняла что все это влияние нашего ограниченного ума. У него есть рамки, которые привиты с детства. То нельзя, это нельзя...

Видели многие, наверное, как мама, воспитывая ребенка, говорит: «Брось *каку*». Нам постоянно навязывали, что это плохое, а это хорошее, а ребенок в этой же *каке* видит нечто интересное и вовсе не осознает, что это всего лишь кусок

песка. Ребенок еще не наполнен мусором в виде стереотипов и ограничений, поэтому нам стоит поучиться у ребенка, а не у взрослого дяди, который многого добился.

Ты можешь разглядеть во всем любовь и навсегда остаться ребенком – вот тот стереотип, к которому надо стремиться. Вот куда нужно идти, а если приоритет – это деньги, богатства, то и в 80 лет умереть это нормально. Так принято обществом. Так можно. Так надо.

Ум заводит нас в дебри несовершенств, из которых есть шанс вылезти или остаться. Вылезти, значит, пройти школу расширения сознания. Это тернистый путь, он полон разочарований и взлетов, а также преодолений. Этот путь трудный, и немногие его выбирают, а большинство даже не знает о нём вовсе.

Так что же значит: расширить сознание? Что значит уйти из зоны комфорта? Нас, должно быть, всегда учили жить по принципам, которые диктует общество, которые диктует твоя семья или близкие люди. И многие предпочитают делать как все: одеваться как все, учиться как все, вести себя по нормам, принятых обществом. Почему если группа *ненормальных* одевается как клоуны или не так, как принято в обществе, все очень жестко реагируют? Потому что есть ум и есть его рамки, ограничения. Если у одного человека этих ограничений нет – он может прийти на работу с колготками на голове или с детским бантом, со звенящим колокольчиком, привязанным к вывернутой наизнанку дублёнке (а та-

кие действительно есть), то другому покажется это как минимум очень странным потому, что так не принято!

Это не укладывается в голове. Так же как тот факт, что можно прожить без пищи 40 дней. А ведь действительно можно. Это проблема вашего ума и мировосприятия. А точнее, вашего ограниченного ума и только. С тем, у которого колготки на голове, как раз-таки все в порядке. Он уже очистился от мусора, которым пока что наполнены вы. Мало того, такого человека абсолютно не волнует, что вы о нем плохо думаете.

Я горжусь своими родителями, разделяю их умение вовремя и часто путешествовать. Мой папа, например, всегда готов куда-нибудь сорваться и уехать. Мои родители не грезят о покупке новой машины или недвижимости, они просто много путешествуют. Многие думают, что это все очень дорого и сложно. Некоторые даже поедут в другую страну только в том случае, если их знакомые или родственники были там и все знают. Так сказать, на подготовленную почву. Но это не интересно, это просто удобно, комфортно – смотреть то, что все видели. Интересно быть там, где никто никогда не бывал. Где авантюризм, товарищи? Кто сказал, что спонтанность это плохо?

На своем личном опыте я убедилась: авантюризм – это стопроцентное попадание. В любом случае ты выигрываешь или приобретаешь бесценный опыт, которого у соседки с третьего этажа, которая каждый год ездит в Таиланд, уж точ-

но не будет.

Всем нужны проверенные ходы. Так надежней, так безопасней. Так делают все, и я так буду.

Орлы летают поодиночке, бараны пасутся стадами...

Так будьте тем самым орлом! Вы – хозяин жизни, а не общество с его стереотипами, жалобами, рамками. Возникает вопрос: так как же стать этим орлом? Быть исключением из правил, идти на поводу у привычки или нет?

Мой совет: начните все делать наоборот. Обратно противоположно всем, и вскоре вы увидите, что ваша дорога всегда правильная. Ваша дорога выигрышна в любой ситуации.

Приведу пример. У одиннадцатиклассников существует традиция: в последних числах мая они одевают парадную одежду и приходят в таком виде в школу. Для мальчиков это костюм, а для девочек – фартук, банты и гольфы. Все собираются на линейку, и маленькая девочка, сидящая на плече у выпускника, звонит в колокольчик, и все это действие называется «последний звонок». Потом всем становится грустно. Объясню почему. Потому что есть привычка видеть каждый день одних и тех же одноклассников, учителей, ходить каждый день в школу, и с этим трудно быстро расстаться. То есть трудно отвязаться от привычки, но всем рано или поздно приходится расставаться. Так вот, в этот день все одиннадцатиклассницы всего города очень красивы и нарядны. Внешний вид опрятной школьницы нравится всем: и учителям, и одноклассникам, и прохожим в том числе. Но я ре-

шила все сделать наоборот и проследить за реакцией общественности. Для знаменательной даты одеться так, как следовало одеваться в обычный учебный день и прийти в школу, чем доставить удовольствие и себе, и учителям. Обычный день, школа, и вдруг ни с того, ни с сего одна ученица заявила в бантах, в фартуке. Как надо, но не когда надо. Все думали, что я перепутала дату, а я просто наблюдала за реакцией людей и получала от этого несравненное удовольствие. Ходила я так еще два дня, и эта была моя игра, мое разрушение стереотипов. И говорить не приходится, как мне «пикали» водители, когда я шла по дороге, и прохожие выкрикивали комплименты в мой адрес. Я просто парила над землей от своей эксклюзивности в этом мире. Я испытала наслаждение от себя самой и от всех вокруг. А всего на всего оделась так, как надо, но не в то время. Я пошла против принятых правил и получила опыт.

Делай то, что никогда не делал
и получишь то,
что никогда не имел.

Общество может осудить тебя, но эта проблема лишь того, кто отпускает в адрес тебя грубые слова, это его проблема, потому что он никогда бы не решился выйти из дома с колготками на голове.

Был один мудрец, который делал все наоборот. Вставал, ужинал, ложился спать. Никто не мог понять его. Но так как вся жизнь игра, правила, соответственно, у каждого свои.

Играть ли по общественным правилам или по своим – личное дело каждого.

«Там, где есть тропы, должны быть и овцы. Тропы предназначены для овец; кто-нибудь из вас видел львов, которые ходили бы по натоптанным тропам? А там, где есть овцы, должны быть и пастухи. Обретя пастуха, вы превращаетесь в овец, и пастух гонит вас куда захочет. Стойте же! Не смотрите никуда! И возможно вам все откроется. Находясь в поиске метода или техники, вы откладываете этот миг на потом. И отложив его на потом, вы становитесь жертвой обмана; вас одурачил самый близкий друг – ум. Тебе нет необходимости читать книги или делать какие-то упражнения. То, о чем я говорю, это начало и в то же время – конец. И ты обретаешь это в одно мгновение».

Шри Пуньджа. «Объятия Истины. Сатсанг с Мастером»

Срочно разберите шкаф и выкиньте все, что принадлежит к категории: «ну, может, я когда-нибудь ещё это надену», и вам станет легче. И запомните: материальность не приносит счастья, только кратковременную радость. Когда мы хотим что-то приобрести и, в конце концов, приобретаем, мы наслаждаемся покупкой день-два, потом привыкаем к новому приобретению и перестаем испытывать какие-либо радостные чувства. Поэтому каждый заинтересован в том, чтобы найти неиссякаемый источник счастья. А он внутри. Так как же его искать? Проследите за тем, сколько радости и света несете вы, дорогой читатель? Если осознали – действуйте

прямо сейчас! Сеять добро – это самое приятное. Начните с мелочей: подарите ближнему своему конфетку просто так, без причин. Бескорыстное служение людям и есть путь познания себя и бога.

Начните с добрых дел. Сейте добро, давайте любовь и радость тем, кому её не хватает, и увидите, как ваше сердце наполняется теплом и светом. Потом попробуйте наслаждаться каждым моментом своей жизни. Радуйтесь каждому цветочку, каждой травинке, каждой весне и лету. Не думайте слишком много о будущем и прошлом. Состояние здесь и есть счастье. Оставайся только этим осознанным «здесь и сейчас» – присутствием. Это Сердце. Это Я.

Жизнь задает новые темпы, и они с каждым днем становятся только быстрее, мыслительный центр изнашивается, организм тоже – и вот вам уже восемьдесят лет, а вы все «бегае по делам». Действительно ли так важны эти дела? Приносят они пользу или только доход? Чем определяется ваше качество жизни? Мое определяется достижением состояния гармонии – бесконечного счастья. Когда ты просто счастлив, что идешь по этой улице, счастлив, когда видишь, как другие улыбаются, счастлив просто находиться здесь. Испытывать восторг можно от любого действия, будь то обычное принятие пищи или прыжок с парашютом. Для того чтобы испытать первое нужны усилия, но для прыжка нужна только решительность.

Я любитель различных аскез: часто голодаю или молчу, или живу без денег, или что-то в этом роде. Мне нравится наблюдать за собой, как эго пытается увильнуть от выполнения задания; это контролирование эмоции и мыслей, оно позволяет выявить всех твоих потаенных червяков в виде: да ладно, что ты себя мучаешь, пойди, поешь, так делают все. Так надо, так принято. 3–4 раза в день без животного белка не обойтись, и нельзя прожить неделю без воды, это я слышала от «суженных умов» десятки раз.

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.