

ХУЛИО БЕВИОНЕ

# МОЛЧАНИЕ

*Жизнь в духе*



ВСЬ

**Хулио Бевионе**  
**Молчание. Жизнь в духе**  
**Серия «La Zona»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69330235](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69330235)*

*Молчание. Жизнь в духе: ИГ «Весь»; СПб; 2023*

*ISBN 978-5-9573-4089-8*

### **Аннотация**

Перед вами книга, содержащая статьи на тему остановки внутреннего диалога Хулио Бевионе – знаменитого испанского эксперта по саморазвитию. В коротких текстовых зарисовках последовательно раскрываются понятия разума и духа, описывается, как достичь внутренней тишины и как это улучшит качество жизни.

Чтобы стать сильнее, счастливее, да и просто хорошо себя чувствовать, необходимо дотянуться до внутреннего источника света, несмотря на непрекращающуюся болтовню ума. Вы научитесь видеть истинную природу вещей, сохраняя внутреннее молчание. Избавитесь от предвзятости суждений и оценок, что поможет находить общий язык с самыми разными людьми.

*«Лишь созерцая, мы обретем спокойствие, и драма утратит значение, а правда выйдет на поверхность – та самая глубокая истина, которую разум не может увидеть, принять и понять. Но именно она нас освобождает».*

*Хулио Бевоне*

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

1	10
2	12
3	14
4	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Хулио Бевione

## Молчание. Жизнь в духе

**JULIO BEVIONE**

**Silencio, vivir en el espíritu**

Russian language arranged through Montse Cortazar Literary Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)). All Rights Reserved.

Перевод на русский язык осуществлен с помощью агентства Montse Cortazar Literary Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

© 2022, Julio Bevione

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
АО «Издательская группа «Весь», 2023

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a series of loops and a final flourish.

\* \* \*



**Перед вами четвертая книга серии La Zona, содержащая статьи Хулио Бевионе. Многие из них представляют собой фрагменты его семинаров и лекций.**





# 1

Наш разум управляет нами. Если, конечно, мы не осмеливаемся делать это сами. Решение либо за нами, либо за разумом. Как видите, это не одно и то же. У нас есть разум, но мы им не являемся.

Эта мысль должна стать отправной точкой, если мы хотим иметь право решать. Право выбирать между тем, что дает нам энергию, и тем, что отнимает ее; что делает нас сильнее, а что слабее; что приближает к нашему естеству и что уводит от него все дальше и дальше. Секрет – в нашем разуме. Причина не в том, что он могущественный сам по себе. Это мы даем ему силу.

Да, сила главным образом принадлежит нам и проявляется в той сфере, куда мы ее направим. Если передать другому человеку наши полномочия, то этот человек обязательно начнет контролировать нас – не потому, что он сильный, а потому, что мы отдали ему власть.

То же самое происходит с разумом. Он лишь инструмент, который обладает всем необходимым, чтобы управлять нами и – если мы подпитываем его силой – вести как к победе, так и к поражению.

Если мы хотим стать сильнее, озарить светом нашу жизнь, эволюционировать или просто хорошо себя чувствовать, необходимо понять, что если не отнять у разума нашу силу,

то всего этого не произойдет. Разве может человек попросить дьявола вытащить его из ада?



## 2

На самом деле то, что говорит разум, по большей части иллюзия, в рамках которой мы хорошо архивируем данные нашей личной истории. У нас хранятся по полочкам папки с делами людей, которых мы знаем, а ниже – наши суждения о них. Это пережитый в деталях опыт. И среди всего, что мы сохранили, есть фрагменты, запечатленные в папке «Неопровержимое». Это восприятие людей или обстоятельств, сопровождаемое болью. Каждый раз, когда мы испытываем сильнейшие страдания, они заставляют нас воспринимать все происходящее вокруг как должное, именно так, как мы это видим, и убирать это восприятие мира в ящик наших истин. Никто не сможет убедить нас, что мы ошибаемся. Мы начинаем подпитывать энергию боли, придумывая истории, основанные на этих истинах, и подтверждая их с каждой последующей историей, еще больше их укрепляя. И эти «непреложные» истины делают нас только слабее.

Причина в том, что невозможно нести груз и чувствовать вместе с тем облегчение. Неприятные ощущения – следствие того, что мы позволяем мозгу самому все воспринимать, судить, запечатлевать и сохранять. Все одновременно. Мы перестаем управлять этими задачами и становимся их жертвами.

Так жизнь начинает идти по кругу, потому что мы говорим, чувствуем и действуем, основываясь на сохраненном ранее, зафиксированном, основываясь на давно прожитых суждениях и восприятии. Освободиться от разума – значит освободиться от сохраненных историй, которые редко совпадают с реальностью. Другими словами, мы как бы затуманиваем себя фантазиями и лишь воспоминаниями о тех ситуациях, которые в действительности были не такими, какими мы их запомнили. Тем не менее мы страдаем так, будто все было правдой.



### 3

Молчание не нужно записывать – его можно только пережить. Ничего не вспоминать, ничего не хранить. Нет ни прошлого, ни размышлений о нем. Мы просто находимся в настоящем времени. И в настоящем есть лишь то, что происходит прямо сейчас. И будь что будет.

Позиция разума сама по себе нездорова. Разум может быть болен в большей или меньшей степени, но никогда не выздоровеет полностью.

Психология помогает упорядочить разум, но вылечить его не может. На самом деле здоровье и разум можно назвать враждебными друг другу. Здоровье – это целостность; когда ничего не сломано, когда нет разногласий. А разум, в свою очередь, разделяет, выбирает, дискриминирует. И всякий раз между ними разгорается конфликт. Чтобы возник спор, достаточно всего двух сторон с противоположными мнениями. А разум живет конфликтами, он ими питается. Он так забавляется, он зависит от драмы. Драмы, которую жаждет получить от неприятельской стороны и которую отлично умеет демонстрировать.

Раз именно разум показывает нам сценарии, через которые мы интерпретируем реальность, она наполняется противоречиями и персонажами – как пугающими, так и любящими, но одинаково беспокойными, потому что они постоянно

находятся в опасности. Испуганный боится, что его полюбят, а любящий боится затеряться в страхе. Даже если мы приучим разум смотреть на мир с позитивом, красотой, гармонией и духовностью, мы все равно будем жить в стрессе, пытаясь избежать кардинально противоположного.

Если мы не отпустим разум, то продолжим видеть в жизни только обрывки. И помимо позитивных, красивых, гармоничных и духовных, увидим и негативные, темные фрагменты окружающего мира. А так как мы понимаем, что неприятности могут возникнуть в любой момент, тревога постоянно держит нас в напряжении.

Мы не можем видеть истинную природу вещей, поэтому окрашиваем реальность собственными мнениями и предрассудками. Мир может лишь отражать наше восприятие, словно зеркало. Разбитое зеркало. Которое мы продолжаем крушить суждениями и догадками.

Но в молчании мы можем начать собирать фрагменты. Постепенно мы соединим все кусочки в общую картину, окрашенную разными цветами. Увидим и разных людей – хороших и плохих. Все начнут жить вместе, в одном зеркале. Определенно, так будет гораздо лучше.



## 4

Когда мы практикуем молчание, власть передается нашему сознанию.

Сознание – самая близкая нам истина, наше естество. Если мы чем-то похожи на Бога, то именно нашим сознанием. Хотя Бог не мыслит так, как человек, мы можем отразить его в нашем сознании. А сознание проявляется в любви. Речь идет не о той любви, которую мы знаем – которая ищет хорошего и избегает плохого. Я говорю про любовь, которая объединяет все стороны жизни. Эта энергия достаточно чистая, чтобы пробить стены страха. Когда мы молчим, мы позволяем любви просачиваться сквозь наши воспоминания, сквозь все кусочки окружающего мира. Есть и хорошее и плохое, но энергия любви их объединяет.

# 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.