

Эдвард Уолд

# Вслушиваясь, всматриваясь...

Дзен  
в повседневной  
жизни



ВСЕ

Эдвард Уолд

**Вслушиваясь, всматриваясь...**  
**Дзен в повседневной жизни**

ИГ "Весь"

2023

УДК 159.9  
ББК 86.30

**Уолд Э.**

Вслушиваясь, всматриваясь... Дзен в повседневной жизни /  
Э. Уолд — ИГ "Весь", 2023

ISBN 978-5-9573-5001-9

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? 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 Поток Состояния. 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. 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. Эдвард Уолд

УДК 159.9

ББК 86.30

ISBN 978-5-9573-5001-9

© Уолд Э., 2023

© ИГ "Весь", 2023

# Содержание

Предисловие	7
Часть I. Очищение	9
Глава 1. Растворение беспокойства	10
Глава 2. Освобождение от психологических программ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Эдвард Уолд

## Вслушиваясь, всматриваясь...

### *Дзен в повседневной жизни*

Дизайн обложки Ирины Новиковой

© АО «Издательская группа «Весь», 2023

\* \* \*



Дорогой Читатель!

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

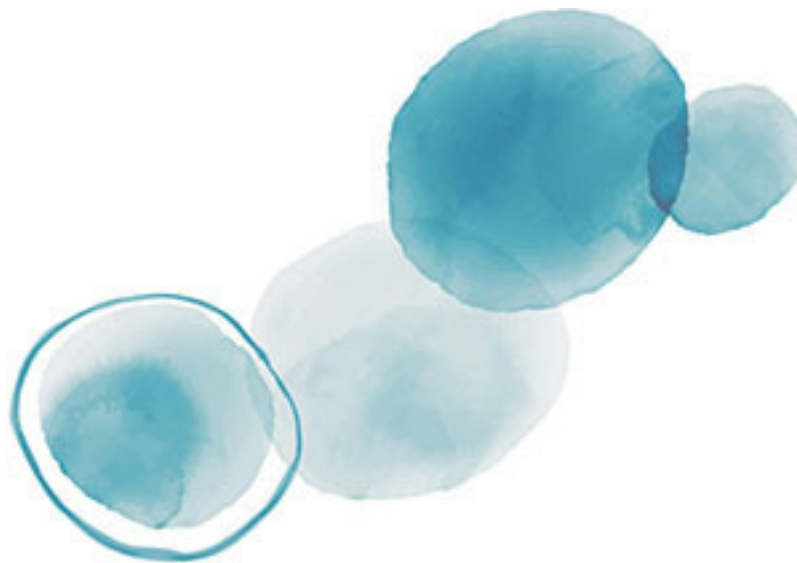
Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические 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, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,  
Основатель Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



## 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 Поток Состояния. 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 «знаю-

щего, 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.

## Часть I. Очищение



Очищение



Ч  
а  
с  
т  
ь  
I

## 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 нагрузить 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.

### Сопротивление 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 наказать 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.

Образ жизни выстроен в соответствии с вашим образом себя. Образ жизни всегда подстраивается под образ самих себя. И пока мы сами не изъявим намерение изменить образ себя и образ жизни, ничего не поменяется, так как в этом мире человеку дана свобода выбора. Никто за вас не может повлиять на вашу жизнь, пока вы сами продолжаете соглашаться с привычным образом себя и своей жизни.

Могут пройти еще десятки или сотни лет самоповторения, а потом вы скажете: «Теперь я понял. Моя реальность – следствие моего выбора». И тогда вы вновь прислушаетесь к словам пророков, подлинных учителей и художников, перестанете верить в ложные цели, продиктованные обществом, и сделаете уже свой осознанный выбор.

Скажите себе: «То, как я живу, – это мой выбор, а не единственно возможная реальность. Я сам так решил, я сам устроил себе такую реальность». Если она вам по какой-либо причине не нравится, то спросите себя, почему вы сами создали себе такую неблагоприятную жизнь. Для чего вы захотели пройти через это? Для чего вам был нужен этот опыт? Актуален ли он для вас до сих пор или уже можно смело двигаться дальше, избрав новый образ себя и своей жизни?

## **Выход из уныния**

Почему уныние считается грехом?

Прежде всего необходимо понять, кто унывает и почему. Унывает ложное «Я» от ложного самоощущения. Ложное «Я», то есть наш искусственный образ самих себя, недоволен своей жизнью, своим положением в мире из-за ощущения «я – сам по себе», «против меня весь мир», «я страдаю».

Ложное самоощущение – это чувство отделенности от Вселенной, от Целого. Если мы не чувствуем себя полноценной частью и проявлением Единого, Высшего и Всемогущего Существа, то легко впасть в апатию, уныние или даже депрессию из-за каких-либо обстоятельств, которые не вписываются в наше представление и усложняют нам жизнь. Нас словно заставляют подчиниться непреодолимой силе внешних обстоятельств. Тогда кажется, что надежды на лучшее будущее больше нет и остается лишь опустить голову и терпеть. А подобное тяжелое самоощущение может оказаться для многих людей непосильной ношей.

Восприятие себя как жертвы обстоятельств существует лишь на уровне мышления. Жалость к себе и другие дисгармоничные состояния появляются, когда мы полностью отожд-

дествлены с искусственным образом «себя несчастных», то есть с ложным Эго. Не ведитесь на эту уловку ложного Эго.



**«Вы несчастные» – это не вы настоящие. Это лишь игра мыслей, не более того.**

И уже только вследствие негармоничного мышления появляются неприятные эмоции, ощущения в теле и, как результат, ухудшение качества энергии, что, в свою очередь, замыкает круг «несчастливого самоощущения».

Уходя с уровня мышления и переводя внимание на настоящий момент, мы можем заметить, что проблемы как таковой не существует за пределами мышления.

После успокоения ума весь образ «несчастливого человека» рассеивается, как облако перед глазами.

И тогда вновь появляются внутренняя благодать и радость от подлинной жизни.

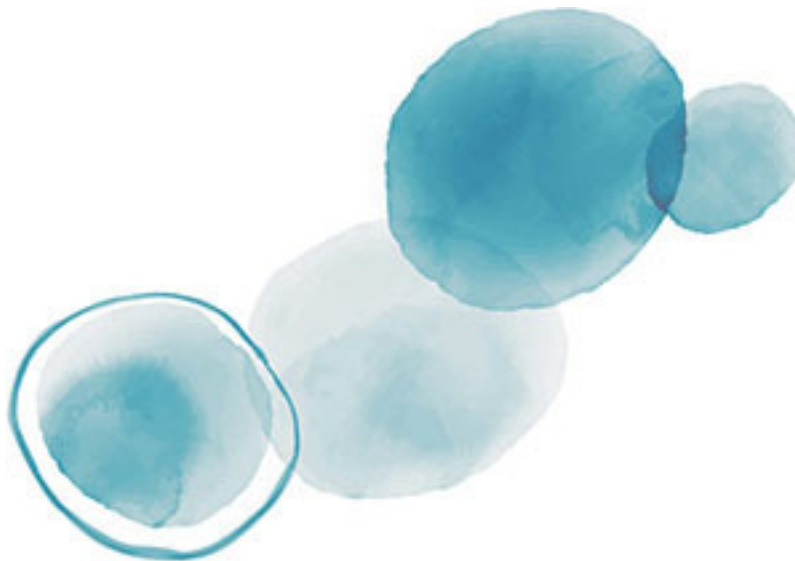
### **Не загоняйте голубя**

Возможно, вы видели на улице подобную ситуацию: человек шагает по тротуару, и ему на пути встречается голубь. Но вместо того, чтобы упорхнуть из-под ног человека, голубь бежит перед его ногами. В том же направлении, куда идет человек.

Так и в нашей жизни. Сигнал в виде тревожности, беспокойства или дискомфорта нам дается, чтобы напомнить о необходимости возвращения к своему центру. А мы вместо этого идем на поводу у беспокойства и пытаемся что-то поскорее решить или предпринять какие-то действия. Но зачастую они лишь усиливают беспокойство и напряжение.

Войдите в пространство внутреннего равновесия. В ощущение, что никуда больше не надо идти, ничего не надо делать, некуда спешить. Сойдите в сторону с линии беспокойства и суеты. Ощутите свою бесценность, не зависящую ни от каких внешних событий и совершаемых вами действий.

## Глава 2. Освобождение от психологических программ



### Если в жизни дисбаланс

Если вы ощущаете, что в определенной сфере вашей жизни есть какой-либо дисбаланс, это означает, что где-то вы действуете из ложного Эго, из ложного «Я».

Грубое Эго, как правило, хочет денег, власти, наслаждения, расширения своей территории. Тонкое Эго чаще всего жаждет славы, признания своего статуса «хорошего», «образованного», «трудолюбивого», «благородного» или «духовного» человека, особенной приближенности к истине или Богу.

Побуждения ложного Эго мотивируют человека поступать тем или иным образом. Но подобное мышление и поведение – вне зависимости от того, идет ли оно от грубого и некрасивого образа ложного «Я» или же от благородного и привлекательного, – в той или иной мере приносят дисгармонию в жизнь человека.

### Влияние ложного «Я»

Ложное «Я», ложное Эго – это сложившийся внутри нас образ самих себя и своего места в жизни. Именно оно оказывает наибольшее влияние на то, какую жизнь мы выстраиваем и как воспринимаем окружающую действительность. Когда мы становимся способными распознавать ложное «Я» и намеренно возвращаться к истинному «Я», чистому Сознанию, тогда влияние ложного «Я» на нашу жизнь ослабевает.

Каждое слово или действие, пусть даже самое маленькое, но исходящее от индивидуальных мотивов ложного Эго, порождает череду новых обстоятельств и последствий, с которыми рано или поздно приходится иметь дело и которые мы почувствуем на себе в виде действий от Эго других людей. Все просто: если наше излучение нечисто и в нем подмешаны ложные индивидуальные мотивы, то то же самое мы почувствуем и в свой адрес. Так идет процесс самообучения.

Мы невзначай высказали кому-то замечание по поводу его поведения. В моменте казалось, что мы вправе это сделать, ведь другой человек поступил «неправильно». Если это шло

не из чистого беспристрастного восприятия, то для ложного Эго в тот момент была мотивация – подчеркнуть свою значимость и превосходство, пользуясь чужим проступком. А потом вдруг, уже в другой ситуации, мы сами оказываемся на месте того человека, и в наш адрес летят похожие замечания и укорительные взгляды. Мы начинаем отстаивать свою позицию, ввязываясь в ненужные споры, усиливая недовольство и обостряя конфликт. Если продолжать действовать эмоционально и реактивно, то ситуация усугубляется, а последствия могут затянуться на долгий период. Хотя началось все с нашей маленькой фразы, брошенной от ложного Эго.

Или вы перед кем-то похвастались, как бы между делом вставив в разговор какой-то факт о своих достижениях. Ваш собеседник проявил заинтересованность и, возможно, даже легкое восхищение. А вы со скромным видом возвращаетесь к прежней теме, чтобы не заниматься излишним самовосхвалением. Но для ложного Эго этого было достаточно. Два-три слова, исходящие от ложного «Я», ради удовлетворения своих индивидуальных искусственных потребностей, – и этих семян вполне достаточно, чтобы созрел урожай соответствующих последствий, которые вы со временем пожинаете. Тот же собеседник потом что-то уточнит у вас относительно вашего достижения или предложит поучаствовать в каком-либо мероприятии или подействовать, учитывая факт из вашей скромной похвалы. Вы-то, может, и не захотите участвовать, но ваше ложное Эго, почувствовав свою значимость от получения такого предложения как подтверждение своей ценности, – заставит вас согласиться. Вы поучаствуете в этом событии, потратите какое-то количество времени и энергии, а потом окажется, что это ни для вас, ни для окружающих не имело особой важности и актуальности. Вы все просто потратили свое время на что-то необязательное, малозначительное. То есть сами события и действия были продиктованы не Жизненным Потокom настоящего момента, а спектаклем, рожденным от корыстных индивидуальных мотивов ложного Эго каждого участника. И вы одни из первых посадили в него семя.

Необходимо понимать, что под корыстными индивидуальными целями в данном случае понимаются не ваши реальные потребности, физические или душевные, а именно психологические искусственные потребности, продиктованные ложными негармоничными программами. Основная причина всех ложных психологических программ – это отсутствие ощущения своей безусловной ценности. Корысть ложного Эго – это не деньги, не власть, не имущество и не слава. А это, в первую очередь, желание ощутить свою ценность.



**Человек со здоровой психикой знает, что его ценность непоколебима никакими внешними обстоятельствами. Такой человек ощущает, что он ценен просто по факту своего существования.**

С позиции духовной психологии такое ощущение безусловной ценности и самопринятия идет из глубинного понимания, что каждый человек живет не отдельно сам по себе, а является ценным и уникальным проявлением Бога. И в таком случае обесценивание себя или других людей означало бы обесценивание Бога.

Действие из ложного «Я» – это камешек, брошенный в спокойную гармоничную воду Жизни и создающий в ней волнения и помутнения. Действия, взявшие начало от ложного Эго, создают негармоничные обстоятельства, в которых все участники получают негармоничный опыт, чтобы осознать что-то и увидеть, к чему он привязан и какие убеждения или поведение создают препятствия для свободного движения Потока и гармоничной жизни. В спектакле сталкиваются ложные Эго всех участников, чтобы они могли пробудиться и выйти из реактивности своих действий. Кому-то это удастся, а у кого-то реактивность в ответ на произошедшие в этом спектакле события лишь усиливается. Тогда уже само событие порождает новое негармоничное действие от ложного Эго, которое затем притягивает новые негармоничные события.

Пребывая в неосознанности, мы можем искренне верить во все происходящее как в настоящую реальность, с которой надо активно взаимодействовать, так и не поняв, что это был спектакль, разыгранный нами же самими для нас же самих.

В итоге человек настолько запутывается в череде многочисленных действий и событий, что об истине и Боге вспоминает в лучшем случае перед смертью. Потом начинается новая жизнь. И так до тех пор, пока человек не поймет, что основной приоритет, причина и смысл жизни – это Бог. Это Высший Разум, присутствующий везде, как внутри вас, так и вокруг.

### **Автоматическое мышление**

Проблема автоматического мышления – в том, что оно основано на нашем прошлом опыте – на нашем собственном и на коллективном опыте того сообщества и той среды, где мы родились и созрели и где пребываем большую часть времени. Ничего кардинально нового такое мышление вам дать не может. Оно лишь констатирует факт того, как «устроено в этом мире», базируясь на том, какое поведение вы видели вокруг себя и в каких ситуациях вы оказывались. Все это формирует фундамент для автоматического мышления. «Так принято в обществе» – это основной рациональный аргумент. А раз так принято в обществе и так складывалось веками и тысячелетиями, значит, так надо себя и вести. Автоматическое мышление само себя воспроизводит. Одни и те же модели поведения и мышления повторяются из поколения в поколение.

Чтобы проявилось новое поведение, новый подход к жизни, необходимо выходить за пределы автоматического мышления. Если вестись у него на поводу, считая, что это ваши собственные истинные мысли, вы рискуете прожить жизнь не по своей воле и не по своему выбору, а просто по инерции.

Во время медитации, при которой мы сосредотачиваем свое внимание на уме, то есть начинаем внимательно наблюдать за тем, какие мысли приходят в голову, как бы со стороны следя за движением облаков-мыслей, мы нарабатываем способность распознавать автоматическое мышление. Внимание, направленное на собственный ум, растворяет автоматизм мышления. Для этого необязательно постоянно сидеть в позе для медитации, но можно постепенно ввести в привычку в обыденной жизни регулярно смотреть в ум, на мысли в голове так, словно они не ваши, а чьи-то чужие.

Чем больше мы пребываем в автоматическом мышлении, тем больше воспроизводятся наши прежние психологические программы. Такая реальность не дает ничего хорошего, кроме «топтания» на месте до тех пор, пока вы не вытопчете под собой яму, которая станет вашей клеткой существования, вашим собственным заточением. И когда вы вдруг поймете, что оказались в яме, которую сами же и вырыли, – вот тогда произойдет проблеск, вы на мгновение выйдете из привычного автоматического мышления. Вы сможете приподнять голову и выглянуть за пределы этой ямы. Но коварство автоматического мышления заключается в том, что даже если вам удалось на какой-то миг освободиться, то потом вас затягивает обратно.

## **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.