



Анаста Даймонд

ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ

В книге выражено личное мнение автора, которое может отличаться от мнения читателей. Ни автор, ни издатель книги не несут ответственность за неверную интерпретацию читателями содержания книги. Читатель принимает ответственность за использование книги на себя. Все права на материалы книги принадлежат Анасте Даймонд и охраняются законом об авторском праве и смежных правах. Запрещается изменение формата книги и использование материалов книги в коммерческих целях. Запрещается полное или частичное копирование материалов книги. Транслирование по аудио- и видеоканалам, а также и заимствование её фрагментов.

Автор книги - ©Анаста Даймонд
www.happyselfmade.com

Содержание

	Введение	4
Глава 1	Внутренний покой	6
Глава 2	Диалоги с самим собой	12
Глава 3	Оценочное восприятие	18
Глава 4	Безоценочное восприятие	20
Глава 5	Коллективное бессознательное.	23
Глава 6	Новая реальность.	25

Вся серия мини-книг «Счастье Self-made»:

Первая книга «Мир имени меня»

Вторая книга «Власть иллюзии»

Третья книга «Верим в блоки»

Четвёртая книга «Большая стирка»

Пятая книга «Остановка по требованию»

Шестая книга «Миссия выполняема»

Седьмая книга «Устройство мира»

Восьмая книга «Закон сохранения»

Девятая книга «Спасибо зарядке»

Десятая книга «Счастье быть собой»

Введение

*«Глупый ищет, как преодолеть одиночество,
Мудрый находит, как насладиться им».*

Михаил Мамчич

Обнулить ум легче всего в бездействии, тишине и темноте. Парадоксально, но именно пустота дарит состояние блаженства. Пока же нет осознания важности привнесения пустоты в нашу жизнь, пустоту будет пугать вас. При любой остановке ума или физической деятельности вы будете ощущать беспокойство. А руки сами будут искать, чем бы занять себя. И даже если ваше тело будет покоиться, мысли стремительным потоком унесут вас в фантастические дали настолько глубоко, что их возникновение будет восприниматься как реальность.

Шагнув в пустоту и немного освоившись, оглядевшись, вы поймёте, что ничего страшного здесь нет. Всё, что есть здесь – обострённое чувство прекрасного, спокойствие и ясность. Окунувшись однажды с головой в медитацию, вы удивитесь, почему боялись делать это раньше. Именно поэтому медитация многих затягивает – в ней так хорошо и спокойно, что выходить из этого состояния очень не хочется.

Вы должны помнить, что медитация – это наше естественное состояние, а не повод уйти от реальности. Медитация – это всего лишь инструмент, который позволяет нам отдохнуть от утомительного потока мыслей, разгрузить ум и выйти из-под влияния мыслей на нашу жизнь. Медитация должна стать лейтмотивом вашей жизни, а не уходом из неё. Конечно, для начала вам нужно погрузиться очень глубоко – для того, чтобы прочувствовать вкус медитативного сознания.

Научившись останавливать свой ум однажды, вы уже не захотите возвращаться в эту неутомимую словомешалку опять. С этого момента ваша жизнь начнет переходить в режим осознанного существования в реальности. Молчание ума дарит ясность восприятия происходящего. Вы перестаёте «накручивать», «додумывать», «представлять», «ожидать», «надеяться», а увидите всё так, как оно есть НА САМОМ ДЕЛЕ!

Для этого нужно иметь определенную смелость, потому что не всё вам понравится, скажу сразу. А многое даже очень не понравится, вы даже можете осознать, что всю жизнь вас обманывали, что вами манипулировали или пользовались. Вот как только вы это осознаете – считайте, что вы постепенно входите в состояние ясности (я говорю сейчас о процессе применительно к российской действительности). И первым вашим желанием будет или вывалить агрессию, или впасть в депрессию. Однако не спешите: радуйтесь тому, что смогли увидеть всё так, как есть. Ведь с этого момента начинается ваша осознанная жизнь. И медитация может стать вашим постоянным спутником, потому что в желании изменить свою жизнь важно оставаться спокойным и деятельным.

Покой, осознаваемый в процессе медитирования, приносит с собой ясность. Научиться использовать технику медитации в процессе сотворения своей реальности, без ухода от реальности, а для усиления реализации на Земле – вот чего нам нужно достичь. «Медитируя, действуй!» - таков девиз данной главы. Итак, учимся.

Глава 1. Внутренний покой

Для того, чтобы понять, чего я на самом деле хочу, нужен покой. Нет покоя – нет понимания происходящего. Нет понимания происходящего – нет понимания себя. В нашем мире сконцентрироваться на себе чрезвычайно сложно. Тонны информации льются со всех сторон: с экранов телевизоров, динамиков сотовых трубок, со страниц книг, из интернета и сплетен. Какое-то время отдохнувший мозг ещё может фильтровать, выуживая полезное для развития и созидания. Но со временем, устаёт так, что человек начинает раздражаться, всё больше тянется к природе и спокойному времяпрепровождению. Обилие информации – одна из причин массовой лени. Информации столько, что человек попросту теряется в потоке, и его мозг перестаёт реагировать, отключая и телесные функции. Зато на природе, в условиях естественной тишины, мы по-настоящему отдыхаем, восстанавливая расшатанную психику. Пение птиц, шум волн, шелест листвы – релакс... релакс...

А потом снова в город – снова мы ввязываемся в игру, которую нам навязывают все, кому не лень. И правила этой игры будут не по душе нам, пока мы не придумаем собственные. Не говоря уже о том, чтобы придумать свою собственную игру и научить играть в неё всех остальных. Ведь что, по сути, сделали те, кто управляет нашим миром: придумали игру, правила игры и предложили придерживаться их тем, кто не может своей головой придумать свою игру и свои правила. А чтобы, не дай Бог, не придумали, сделано всё, чтобы притупить функции мозга думать активно и только в том направлении, которое полезно создателю игры.

Чтобы выйти из этой игры, необязательно идти наперекор всему. Для начала достаточно увидеть саму игру, а затем перестать в неё играть, наблюдая со

стороны, что будет происходить. Поскольку создатели игры заинтересованы в том, чтобы в выгодную для них игру играли все, то все изначально запуганы тем, что, выйдя из игры, они пропадут, умрут, все двери для них закроются, и вообще настанет конец света. На самом деле, выйдя из прежней игры и не поддерживая её, вы увидите, что можете создать собственную игру и увлечь в неё тех, кому она понравится.

Всё в наших руках. И сценарий собственной жизни мы пишем самостоятельно. Если не пишем сами, то напишут за нас. Но для начала, чтобы не запутаться, стоит прекратить играть в чужие игры, успокоив свой ум. Вопреки любым страхам и преградам. Не позволяйте никому давить на вас. Вы никому ничего не должны. Если машина ума выдаёт неконтролируемый хаос, не пытайте себя, воспринимайте это как знак переключить рычаг с умственной деятельности на физическую. Побегайте, поприседайте, отождествитесь, сделайте упражнения на ягодичные, на пресс. Просто потанцуйте под любимую музыку, концентрируясь на том, как движется ваше тело и его отдельные части, мышцы. Если на дворе лето, возьмите полотенце и отправляйтесь играть в мяч с семьёй или друзьями на берег водоёма. Садитесь на велосипед, вставайте на ролики. Меньше сидите за рулём автомобиля, больше двигайтесь, ходите, плаваете. Пусть ваше тело напрягается, а ум расслабляется.

Согласитесь, лучше иметь подтянутое красивое тело и отдохнувший ум, чем аморфную субстанцию с расшатанной нервной системой. Увлечитесь йогой – она дарит гибкость и спокойствие. Занимайтесь тогда, когда вам нравится, но обязательно каждый день. Начните с 20-30 минут, вот увидите, как быстро вы втянитесь, заметив первые результаты. И время тренировок незаметно увеличится до 2, а то и 3 часов в день! Чем вяло сидеть за компьютером, намного лучше выйти из дома навстречу свежему ветру, яркому солнцу, людям, в конце-то концов, и доказать самому себе, что жизнь прекрасна!

После нагрузки улучшится тонус вашего тела, а ум всё меньше будет жевать мыслительную жвачку. Это то, чего мы и добивались. И вот теперь-то счастливые и умиротворённые мы можем тихонько посидеть на берегу реки, озера или океана, слушая мерное журчание воды... В такие моменты, когда происходит остановка ума, случаются удивительные озарения. И, главное, происходит встреча с самим собой. У одного она рождает страх, у второго – эйфорию, у третьего – беспричинную тоску. Принимайте свои эмоции, принимайте себя любого – это первый шаг на пути к исцелению.

У многих покой ассоциируется со смертью. Страхом смерти пронизана вся наша жизнь. Мы движемся, только чтобы не думать о смерти. И покой нам только снится. Есть маячки, которые дарят нам ощущение покоя (медитация, отсутствие действия, сон, музыка, ароматы), но мы боимся, что жизнь остановится, прервется вместе с нашим умом. Но человек не есть только ум. Это набор из тела, ума, духа, души, эмоций, энергии и т.д. А все вместе – сознание.

Осознать, значит пройти опыт на всех уровнях и укрепиться в понимании. Такой совокупный опыт дает индивидуальное восприятие, или мудрость. Но если что-то убрать из этого набора, или убрать абсолютно все? Если убрать эмоции, человек будет жить, только он не будет эмоциональным. Если вы перестанете думать, то ваша жизнь тоже не прекратится. Многие живут только душой, эмоциями, без связи со своим Высшим Я, с Духом, они страдают, но это тоже жизнь. И бездушных людей много. Да и даже бестелесных. Духи являются не только к экстрасенсам, но и к людям, которые не обладают экстрасенсорными способностями. Получается, что каждый из нас – больше чем вышеперечисленное! Мы не есть ум, не есть, тело, не есть душа, не есть эмоции, не есть энергия. Кто мы? Мы есть те, кто мы есть. И мы вольны

распоряжаться собой и своей жизнью. Мы станем свободны, как только мы этого захотим!

Ни богу и ни дьяволу неподвластные, потому что сами их придумали в своем уме и наделяем их жизнью. И бог, и дьявол живут, пока мы думаем о них, пока мы боимся их или верим в них, или просим поддержки. Но стоит уставшим сесть на берегу пруда и остановить мысленный поток. Что останется? Покой, в котором нет и следа ни бога, ни дьявола. Потому что нет мысли о них. Если убрать все мысли о боге и дьяволе, это смерть и бога, и дьявола. Так кто же мы на самом деле?

Ведические писания говорят о карме. Но если в нее не верить, кармы не существует. Некоторым людям для того, чтобы убедиться в этом, достаточно погрузиться в опыт принятия кармы, а затем выйти из него. Карма – это всего лишь законы жизни, которые образовались в результате человеческого заблуждения, массового забвения «Кто я есть на самом деле?». Вспомнив или осознав ответ на этот вопрос, мы выходим из пут кармы. На нас карма больше не действует, потому что не действует власть иллюзии.

Перестаньте думать, остановитесь, скажите твёрдое «нет!» всему, что мешает вам быть счастливым. И просто побудьте в покое с самим собой. Работают в это время законы кармы? Нет! И с этого полного нуля вспомните о своих мечтах, о том, что любите, и шаг за шагом, дарите себе любимое!

Каждый день радуйте себя! Только понимая, чего вы хотите на самом деле, только признавшись честно себе в своих мечтах, вы сможете жить счастливо. Признайтесь себе честно в своей мечте – **это очень важно!** И, не обращая внимания на сомнения собственные или окружающих, которым вовсе необязательно знать о ваших планах, начните делать шаги по направлению к

цели. Пропасть не перепрыгнуть, но её можно преодолеть без риска, если сначала спокойно спуститься на самое дно, а потом также спокойно подняться на самый верх. А ещё можно перелететь эту пропасть! В этой жизни нет ничего невозможного. И ваше сильное желание – сигнал к действию! Это значит, что вы пришли, чтобы сделать именно это. Именно эта ваша мечта и есть ваше предназначение. Ваша самая заветная мечта...

Конечно, мы можем игнорировать свои мечты и желания и продолжать играть в чужие игры. Но такой подход принесёт нам лишь неудовлетворенность и вечную жажду счастья и изобилия. То, что происходит в мире, похоже на массовое помешательство: вместо того, чтобы исполнять свои мечты, мы помогаем другим зарабатывать деньги. Все настолько устали и отчаялись, что привыкли напрягаться, кое-как спасаясь сном и скудными не самого лучшего качества энергетическими подачками в виде ежемесячного жалования, которое позволяет сводить концы с концами ровно на месяц.

Любое рабство – это непонимание себя. Ни тем, кто владеет, ни тем, кто позволяет владеть. И тот, и другой находятся в равных условиях. И тот, и другой несчастны по своей сути. Нет удовлетворения, нет покоя, нет счастья. Один эксплуатирует, другой подчиняется. Они оба приходят домой и продолжают заниматься этим садо-мазохизмом с родными и близкими.

Проблема того, кто подчиняется – нежелание взять на себя ответственность за свою жизнь. Проблема того, кто командует – аналогична, как ни странно. Ни тот, ни другой не привыкли работать на себя самостоятельно. Эксплуатации нет там, где есть партнёрство. А партнёрство – это деликатность при общении, уважение к свободе и личному пространству другого человека, внутренняя целостность, когда человек занимается любимым делом и знает его уже

настолько, что готов объединять ресурсы с другими мастерами – ради удовольствия совместного творения, или со-творчества.

Партнёрские отношения – это союз, основанный на взятии ответственности за свою жизнь каждым участником. Это постоянное развитие, увлечённое исследование жизни, созидание. Партнёрство – это не искусство, это естественный вид союзничества, который приходит на смену периода, когда человек даёт себе всё, что он хочет, самостоятельно. Когда человек счастлив жить с самим собой, и он не страдает от одиночества или нереализованности. Напротив, он знает, чего он хочет и с радостью достигает своих целей, удивляясь самому себе и своим возможностям.

Покой – это смерть ума и рождение ясности. Покой – это и есть жизнь. Только в другом ее качестве. Покой – это понимание, кто я такой и зачем я здесь. Это жизнь на основе знания о себе и своей миссии, цели, своей задачи.

Я есть то.

Я есть то, что есть.

Я есть то, что есть во мне.

А что есть во мне? Кто узнает об этом, кроме меня? Никто. Только я сам. Мы приблизились к важности разговора с самим собой.

Глава 2. Диалоги с самим собой.

К сожалению, до сих пор существуют люди, которым невыгодно, чтобы вы знали о том, кто вы на самом деле. Не знали о своей истинной сути, миссии, ведь узнав, вы перестанете отдавать энергию, перестанете работать на того, кто привык паразитировать в этом мире за счет порабощения.

Наше общество построено на цели – лидерство ради порабощения и обогащения. И эта тенденция носит вирусный характер. наших детей обучают в тренинговых центрах быть лидерами, управлять другими людьми. И количество лидеров растет, а ситуация такова, что каждый сам себе лидер, преследуя свои амбиции, на поводу у эго и невежества, пытается управлять другими людьми, желая получить что-то – обычно то, что ему на самом деле и не нужно, а сама идея получить это навязана извне. Как правило, теми, кому нужна дополнительная энергия. И вот мы участвуем в гонке за мифической целью, отдавая драгоценную энергию, данную нам на самореализацию...

Полжизни мы тратим энергию на саму гонку, а полжизни на сожаление – ведь достигнутая цель не принесла нам счастья. А время потрачено. Конечно, нам никто не объяснил, что начинать с нуля никогда не поздно. Если нет уже той энергии, как в молодости, ну и не надо! Этот недостаток компенсирует мудрость, опыт и зрелое мировосприятие. Поэтому не важно, в каком возрасте вы начинаете жить своей жизнью. Главное – начать. А что начать? – спросите вы.

Начать узнавать истинного себя, свои потребности, свои желания – истинные, подчеркну, а не навязанные извне. Чего я хочу на самом деле? Повторяйте этот вопрос вновь и вновь. Чего я хочу НА САМОМ ДЕЛЕ? ИМЕННО Я чего хочу? Какое мое НАСТОЯЩЕЕ желание?

Желания РАЗНЫЕ, и это НОРМАЛЬНО! Ненормально, когда ваша жизнь не приносит вам счастья и удовлетворения. Если каждый из нас начнет спрашивать себя – чего я хочу на самом деле и как мне это получить? Тогда прояснится. И каждый начнет занимать свое место в этом мире, а не место, которое ему предлагают и посредством которого тянут энергию на свои нужды.

Поэтому задача номер один для каждого из нас – говорить с самим собой. Откровенно, по душам, в тишине и спокойствии. Поделитесь с собой своей тайной мечтой. Сначала робко, а затем смелее, и когда вам надоест мусолить ее в своем мозгу из года в год, смело заявите себе о намерении реализовать свою мечту во что бы то ни стало. И начните делать это!

Нет ничего невозможного. Нет кармы. Нет не-кармы. Нет-анти-кармы. Нет бога. Нет чёрта. Нет ничего, что смогло бы остановить вас на пути к своей цели. Есть неверие и страх, которые в нас вселяют те, кому выгодно держать рабов. На самом деле, они тоже очень боятся. Они боятся, что люди, которые работают на них, вдруг осознают свои желания и перестанут давать им энергию. Ведь без других людей им ничего не сделать. Без энергии других людей – они ничто. Они могут формулировать лозунги, но никто не обязан их слушать. Они могут предлагать идеи, но идеи можно брать и осуществлять без них. Они могут дать много своей энергии, и им придется ее давать, иначе их разорвет от излишка. Они станут благодетелями, а не властителями. Это невежество рабов поддерживает в них энергетически сильных людей и властителей. В повязках на глазах живут и те, и другие! Ясность спасает и тех, и других. Ясность – это сотворчество, партнерство, союзничество. Но никак не рабство. А чтобы перестать быть рабом, нужно найти время для разговоров с самим собой.

Неслучайно в социуме беседы с собой называются сумасшествием. Это попросту невыгодно тем, кто использует вас. Но, судите сами, ведь каждую секунду, каждый день, ежемоментно мы находимся в разговоре с самим собой. Мы постоянно разговариваем, спрашиваем, сомневаемся, утверждаем. Внутри нас разворачиваются настоящие словесные баталии, словно мы не один человек, а нас – целая команда. Значит мы все сумасшедшие? А почему так страшно быть сумасшедшим? Опять навязанный страх. Потому что сумасшедший человек не поддается контролю. Сумасшедший не может быть рабом. Так вот, чтобы наконец начать управлять своей внутренней толпой, важно задать себе главный вопрос всей своей жизни – чего я хочу на самом деле? Произнесите его, ответ придет моментально. Вы всегда знали, чего вы хотите на самом деле, просто боялись себе в этом признаться в силу отсутствия веры в себя.

Вот пример внутреннего диалога:

- Чего же я хочу на самом деле?...

- Я очень хочу быть счастливым...Я хочу, чтобы у меня было много свободного времени... Я хочу быть свободным, как птица! Я хочу путешествовать и познавать этот мир!

- Но когда я чувствую себя счастливым?

- Когда я гуляю в лесу, когда тихо, а внутри меня спокойствие. Когда я никуда не спешу, ни за чем не гонюсь, ничего не желаю... Когда я занимаюсь тем, что люблю...

- А что я люблю делать?

- Я люблю наблюдать, как падают листья, я люблю объяснять ребенку, как поступать в той или иной ситуации, я люблю обниматься, я люблю делать массаж, я люблю одеться красиво и удобно... (подставьте сюда свои варианты)

Вот когда вы поймёте, что вы любите на самом деле, у вас появится страсть поделиться своей любовью с другими людьми! И вы начнёте естественным образом исполнять своё **пред-наз-на-че-ние**! Чаще говорите с собой на любые темы! Лучше вслух, либо прописывайте диалоги на бумаге. Перечитывая их время от времени, вы укрепитесь в понимании себя.

Я долгое время находилась в состоянии, когда не знала, как выйти из материального тупика. И я решила, что единственно верный выход — это устроиться на работу по найму. Я так и сделала. Первые два месяца я действительно вкалывала, и получила свои деньги. Я поправила материальное положение и получила колоссальный опыт взаимодействия в коллективе и непосредственно по части того, что УМЕЮ делать. Но ЛЮБЛЮ ли? Да, я стала роботом-профессионалом, но я не чувствовала себя счастливой.

Почему? Потому что я не испытывала удовольствия от процесса. Я не считала, что делаю что-то важное. И мне было сложно находиться с людьми, которые не являются мне близкими, с которыми мы связаны только работой. То есть я их не выбирала. Всё это стало причиной смены деятельности. А почему, собственно, я не могу выбирать людей, с которыми я чувствую себя счастливой? Сказала я сама себе и поняла, что могу делать это. Что мне для этого нужно? Я знаю, что я умею делать, я сама могу себя вдохновлять, я действительно эффективна, работая на кого-то. **ТАК КАКОГО ХРЕНА Я НЕ РАБАОТАЮ САМА НА СЕБЯ В ТОМ ЖЕ ТЕМПЕ, НО В БОЛЕЕ УДОБНЫХ УСЛОВИЯ, ЗАНИМАЯСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ?**

Так я начала делать то, что мне нравится, параллельно создавая свою реальность. Параллельную реальность. Я стал чувствовать себя счастливее, и решила окончательно разорвать связь с прежней деятельностью, которая не

приносила мне душевного спокойствия и удовлетворения. Я стала больше разговаривать с собой. И со временем мне стало даже смешно от того, что ответы зачастую предваряют вопросы. Не успев договорить вопрос до конца, я уже знала ответ на него. И я поняла, что в тупиковых ситуациях мы просто боимся задавать себе вопросы.

Это происходит от того, что с детства нам навязали: разговаривать с самим собой – это плохо, это сумасшествие! Что надо делать то, что «люди говорят». А люди сами не знают, чего они говорят. Они сами несчастны. Но как только ты начинаешь беседу с самим собой, вакуум пропадает, неясность пропадает, ступор растворяется. И становится ясно, куда двигаться дальше. У нас есть ноги для того, чтобы ходить – и это факт. У нас есть руки для того, чтобы делать – и это тоже факт. У нас есть голова, которая думает, смотрит, слышит, говорит, вертится из стороны в стороны, поглощая информацию извне. Единственное чего у нас нет – ясности, для чего я хожу, делаю, говорю, смотрю, слушаю и т.д. а нет ясности, потому что нет диалога с самим собой.

Поначалу очень сложно говорить с собой вслух, а уж, тем более, внутренне задавать себе вопросы и честно отвечать на них. Ум все время старается переключиться то на эмоции, то на стереотип о собственной беспомощности и сожаление, то вызывает страх. Но можно побороть этот блок – я сделала это так: завела файл на своем ноутбуке, в котором вела беседы с самой собой. Я заметила, что бывает сложно даже сформулировать вопрос, а не то, что получить на него ответ. Но как только вопрос правильно и ясно соткан, ответ приходит сиюсекундно. А иногда даже предваряет вопрос. Так я стала больше понимать себя, свои истинные потребности, я стала сама себя вдохновлять и сама в себя поверила!

Поэтому беседуйте с собой, как можно чаще. А лучше – каждую секунду своей жизни. Вспомните, сколько раз вы звонили маме, подруге, сестре, жене, коллеге и т.д., вместо того, чтобы просто поговорить с самим собой по душам и понять: чего же я хочу на самом деле. Кроме вас этого не может знать НИКТО. Бесполезно задавать вопросы другу/подруге, психоаналитику, гуру, учителю, маме/папе, мужу/жене. Никто вам не ответит на ваш вопрос, кроме вас самих. Потому что никто, абсолютно никто, не знает, чего вы хотите на самом деле. И это правда. Это самая настоящая истина. С которой никто не поспорит. Стесняясь, боясь, избегая своих желаний, вы все равно ЗНАЕТЕ, чего вы хотите на самом деле. И начать говорить с собой – это первый шаг к излечению своей личности.

Несчастный человек – неясный, невежественный, больной. И никто ему не сможет помочь, кроме него самого. Возьмите ответственность за свою жизнь. Это действительно помогает. **Это так просто, и так интересно!** Рискните, и вы удивитесь, насколько это эффективно. Если бы «Разговоры с самим собой» были продуктом, который можно было бы положить на полку в магазине и на обертке написать крупными буквами «Эффект гарантирован на 100%», я бы сделала это, не задумываясь.

Глава 3. Оценочное восприятие

Как только вы научились слушать и слышать себя, начните оценивать то, о чем вы думаете, то, что вы видите, слышите, делаете. И наблюдайте за тем, какие оценки вы даете всему, что видите. Какая эмоциональная окраска сопутствует этому, к каким действиям такое оценивание приводит вас? Подвергните анализу сначала реальность, а потом восприятие реальности вашим умом. Замечайте любые детали. И спрашивайте себя – откуда у меня такая оценка? На базе чего она образовалась? Почему я так думаю? Кто мне её навязал? И так ли это на самом деле?

Будьте честны с самим собой. К примеру, если вы рассматриваете одни шторы, сравнивая их с другими, и не находите причин, почему первые стоят дороже вторых – задумайтесь, может быть цена вам навязана? Обращайте внимание на всё: на ткань, рисунок, цвет.. Кто навязывает, что именно эти шторы – писк сезона? Кто вообще диктует моду и почему это выгодно? Начните размышлять над любой мелочью, которая вас окружает. Почему это считается плохим, а это хорошим? Кто это сказал и почему вы должны придерживаться того же мнения? Чувствуйте себя.

Обратите внимание на альтернативные варианты решения периодически происходящих проблем (и кто их назвал проблемами? И почему я должен их решать? Какие я могу отбросить, а какие перевести в разряд задач?). Задавайте себе миллионы вопросов – почему вы должны делать это? И кому должны? И кто это так решил? И почему вы не даете себе права отказаться делать это?

Покопайтесь в прошлом, насладитесь воспоминаниями, понастальгируйте, испытайте грусть, радость, тоску. Отследите, как появляются эти чувства. Затем пофантазируйте на тему будущего. Дайте волю своему уму. Представьте свою идеальную жизнь, проживите её в своём уме. И задавайте себе как можно

больше вопросов! Как я могу этого достичь? Что мне нужно сделать для этого? Насколько это реально? Откуда у меня появилось такое желание? Действительно ли мне нужно это? Что я буду чувствовать и делать, когда это произойдёт?

Чем больше вопросов, тем глубже понимание. Дайте своему уму надуматься вволю, пусть, как следует, поразмышляет, проанализирует, повопрошает. А затем, когда ему потребуется отдых от столь активного изучения реальности (новички, как правило, очень быстро устают, потому что их ум привык работать в автоматическом режиме), перейдите к практике, описанной в следующей главе.

Глава 4. Безоценочное восприятие

Я бы назвала этот ключ универсальным, то есть подходящим абсолютно всем людям. Этот ключ взломает все ваши программы и откроет сияющую ясность, которая полнит вашу жизнь светом и спокойным осознанием. Итак, возьмите его – это **тишина ума**.

Она такая чистая, кристально чистая. В ней может быть всё, что угодно, она вбирает в себя всё, но ни за что не цепляется. Она скользит от одной иллюзии к другой, созерцая. Она всегда пуста и светла, как солнечный свет, наполняющий нашу комнату, когда в нём неспешно плавают сверкающие пылинки. И только она позволяет видеть реальность такой, какая она есть, без иллюзий, без страхов, без концепций. Во всей её красоте!

Для начала попробуйте остановить бег мыслей хотя бы на полчаса. Если вы боитесь, что произойдёт что-то страшное, поставьте будильник. Это смешной совет, но очень эффективный. Проверьте ещё раз время и можете спокойно переставать думать. Осознавайте момент. Будьте в нём. Чувствуйте его изнутри. Не стремитесь разглядывать пространство – как только вы начинаете анализировать, включается ум. Просто сидите и ничего не делайте – пребывайте. С открытыми глазами. Расслабьтесь и ни о чём не думайте. У вас есть время на это. Просто забудьте обо всём на миг. Никак не оценивайте то, что будет происходить с вами. Не думайте, когда же прозвенит будильник. Лучше заранее позаботится о том, чтобы он не испугал вас резким неожиданным звонком. Можно поставить спокойную мелодию, которая начинается с плавным увеличением громкости. В общем, мелочи важны в любом деле. И любое дело лучше продумывать до мелочей, предваряя неприятности. Вот здесь как раз ваш ум может вам пригодиться. Хочу заметить, что я не советую отказываться от ума, я лишь рекомендую научиться управлять

им, как возница своими дикими лошадьми. ***В жизни контроль ума вам очень пригодится.***

Начиная с получаса, постепенно доведите время пребывания вне ума до комфортного вам периода. Возможно, иногда вы захотите устроить себе целые дни, а то и недели без переживаний, а, вернее, пережёвываний мыслей, хаотично всплывающих в вашем сознании.

Остановите гонку в своей голове – СТОП! Вы боитесь опоздать получить желаемое. Значит вы не получите его никогда. Потому что всё, чего вы хотите здесь и сейчас – это счастье. А счастье возможно только при глубоком удовлетворении, которое кроется в покое ума, безоценочно воспринимающего действительность.

Отключите ум, перестаньте думать, говорить, решать, предполагать, предусматривать – всё равно ваши планы будут разрушены потоком спонтанности. Реальность, как совокупность действий нескольких миллиардов людей мощнее ваших мизерных планов. Как гигантская мясорубка, она перемалывает тех, кто прёт против течения, погрязнув в страхах и предубеждениях.

Успокоить ум – единственный вход обрести душевный покой. Медитация, неспешное выполнение любимых дел, молчание, отсутствие телесного и визуального контактов – всё это в совокупности поможет погрузиться в тишину, которой наполнен каждый из нас. Блаженную тишину, которая позволяет накопить и раскрыть гигантский потенциал индивидуального сознания, воплотившегося в физическом теле для участия в Большой Игре под которой подразумевается Совокупность индивидуальных воплощений каждого земного жителя, будь то человек, природная стихия, животное или растение.

Вы не обязаны реагировать. Вы вообще никому ничего не должны, если не взяли обязательства самостоятельно. Будьте хозяевами своей жизни. Позвольте себе и этот опыт.

Итак, наблюдаем без оценки.

Глава 5. Коллективное бессознательное.

Данную практику я предлагаю пройти вам тогда, когда вы будете готовы уделить ей хотя бы пару часов вашего времени. По сути, она не отличается от предыдущей – так же направлена на пробуждение ясности, но, практически, имеет дополнительные условия, которые помогают обогатиться новым опытом.

Воспринимайте практику, как новую увлекательную игру. Вам нужно будет находиться в комнате с единомышленниками, пожелавшими разделить с вами этот способ познания себя. Наличие большого количества участников необходимо для того, чтобы научиться обнажать искренность в присутствии других людей. Чтобы перестать бояться быть собой в социуме. И для осознания того, что люди прячут за разговорами.

Итак, всё, что вам нужно – это не иметь никакой цели в данный промежуток времени. Ваша задача – просто быть. Нет целей, нет оценки происходящего, нет осуждения, вообще ничего нет. Есть только вы и ваша жажда познания. Говорить нельзя, но можно двигаться, и всегда с открытыми глазами.

В организованных мною группах происходило следующее. Участники вначале пытались изобразить медитацию – то есть уходили в себя, потому что контакт без слов в таком тесном пространстве был невыносим. Приходилось смотреть в глаза. А больше всего на свете люди боятся смотреть друг другу в глаза. Почему? Потому что глаза – зеркало души. И это правда. Наши глаза всегда сами расскажут нам о нашем собеседнике. Даже если он прячет взгляд – это уже говорит о том, что он что-то скрывает, значит стыдится. А почему он думает, что этого нужно стыдиться? Кто ему это внушил?

Затем кому-то сидение надоедает, участники начинают вставать и двигаться по комнате, изучая её предметы, стены, окна, пол. Изучив пространство, люди естественным образом притягиваются друг к другу и начинают изучать – прикасаться к коже, заглядывать в глаза. И абсолютно во всех случаях участники стараются не получить чего-то от других участников – одобрения, прикосновения, внимания, а сами всё это подарить. Причём абсолютно не важно, симпатичен объект или нет. Дарят все и всем. Это поогает осознать, что мы может пребывать в состоянии ПОСТОЯННОГО ДАРЕНИЯ! Мы изобильны по природе своей: тёплый взгляд, улыбка, дружелюбное объятие – дары, которые подходят всем.

В этом же пространстве всегда всплывают на поверхность такие чувства, как ревность, ненависть, страх, робость – проявляется абсолютно всё, что до этого заговаривалось или засмеивалось, что скрывалось. В пространстве чистого бессловесного восприятия обнажается истинное отношение человека к тем или иным вещам. Его настоящее восприятие. И вот здесь важно увидеть то, что есть на самом деле. И не подавлять, не отказываться от этого, не сбегать, а осознавать – проживать изнутри то, что приходит.

Практически всем участникам данная практика оказалась полезной. Есть и такие, кто так и не смог открыться, они просидели у стены в молчании, с закрытыми глазами, а потом очень долго злились на меня (а по сути, на себя), за то, что не смогли преодолеть барьер страха и погрузиться в момент здесь и сейчас. Потому что если вы находитесь в комнате, полной людей, которые хотят с вами взаимодействовать, которые хотят смотреть вам в глаза, вам сначала может быть очень страшно пойти на контакт. Этот страх рождается из незнания о том, как правильно защитить свое личное пространство. Но, осознав, что вы можете делать это, спокойно и мягко или настойчиво и твёрдо, в зависимости от ситуации, вы растворите страх и получите самые

удивительные подарки – лёгкость в общении, искреннее самопроявление и отсутствие страха в проживании своей жизни. А ещё такой искренний контакт очень сближает людей и выводит на новый уровень взаимодействия.

Глава 6. Новая реальность.

После того, как вы обнулились, очистились, осознали свои реальные возможности, свою миссию и познали суть себя – только после этого стоит возвращаться в реальность. Потому что она и есть уникальный плацдарм для самопознания! Хахаха! Это самое удивительное открытие, которое вы только можете испытать! Быть в реальности – значит жить в согласии с этой реальностью, какой бы она ни была! Быть свободным в своем выборе! Осознавать ответственность за свою жизнь и происходящие в ней изменения! Быть Творцом в своей уникальной Вселенной здесь и сейчас. Но только после подготовки вы сможете воспринимать реальность именно так. Не как наказание или досадное недоразумение, а именно, как место, где вы обретаете СИЛУ, МУДРОСТЬ, СЧАСТЬЕ.

А теперь вам необходимо сконцентрироваться на исполнении своих существующих обязанностей. Я говорю сейчас о гуманных ОСОЗНАННО выбранных вами обязанностях, которые дарят вам радость! Я не имею ввиду навязанные извне обязательства, когда вы чувствуете себя несчастным. Никогда не делайте ничего того, что может вам навредить.

И вот на этом этапе начните ставить свои истинные цели. Цели, которые вы пришли реализовать в этот мир. Цели, обогащающие вашу душу и укрепляющие ваш дух. Реализация истинных целей всегда приносит вдохновение и радость в процессе движения на олимп мечты. Неистинная цель вызывает лень и поиск оправданий – только чтобы не заниматься этим.

Доверьтесь своей интуиции и делайте только то, что приносит вам удовлетворение. Обычно оно же и развивает вас, помогает вам стать лучше (в понимании всей вселенной и ее обитателей). То есть, реализуя свою цель, вы точно и абсолютно уверены в том, что приносите ощутимую пользу всему тому, что вас окружает, вне зависимости от оценок, и СЕБЕ, в том числе.

Здесь важно осознавать каждую секунду своей жизни. Не отвлекайтесь на то, что уводит вас от реализации – обычно это автоматизм. Нужно осознавать, когда вы отвлекаетесь, на какое время и возвращаться обратно. Оставайтесь в полном покое и уверенности в том, что **всё, что вы делаете сейчас – правильно**. Если вы, действительно, нуждаетесь в этом опыте. Действуйте молча и целенаправленно. Не распыляйтесь! Важно уметь концентрироваться на цели, не распыляясь. Ваша задача – реализовать то, с чем вы пришли в этот мир. С чем вы пришли в этот мир? С какой мечтой? **Просто делайте это!**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!!!*

(*только для читателей данной книги)

ДЕСЯТЬ МИНИ-КНИГ

из трансформационной серии

«Счастье **Self-Made**»

ПО **СУПЕР ЦЕНЕ**!!!



Внимание! Если у Вас не получается попасть в интернет-магазин, нажимая на картинку или на кнопку, Вы можете скопировать прямую ссылку и вставить в своем браузере:

<http://happyselfmade.justclick.ru/order/kniga>