

12+

111  
напоминаний  
*о себе.*

ЕКАТЕРИНА ЧЕРНОВА

Екатерина Чернова

**111 напоминаний о себе**

«Издательские решения»

## **Чернова Е.**

111 напоминаний о себе / Е. Чернова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-671602-5

Эта книга — не случайная встреча, а ответ на твой самый сокровенный запрос: «Вспомнить себя Истинного». Каждое слово здесь — не новое знание, а вспоминание того, кем ты всегда являлся. С каждым новым посланием иллюзии о себе будут исчезать, а твоя Истинная Суть сиять ярче. В какой-то момент ты осознаешь, что вопросов больше нет, но не потому, что ответы пришли извне, а потому, что ищущий осознал себя искомым. И тогда станет очевидно, что все пути всегда вели к одному. К Себе. С возвращением.

ISBN 978-5-00-671602-5

© Чернова Е.  
© Издательские решения

## Содержание

1. Письмо себе	6
2. Ежесекундное пробуждение мира	8
3. Пробуждение как фазы сна	10
4. Я – Любовь, дышащая миром	12
5. За гранью «хорошо» и «плохо»	13
6. Отдавая, обретаешь	14
7. Настоящий момент – портал	16
8. Прощание со старой личностью	17
9. Отражение себя в себе же	19
10. Глубина отношений рождается внутри	21
11. Жизнь в человеческой форме	22
12. Ты – источник	23
13. Возвращение к внутреннему покою	24
14. Всё сотворяется в Сейчас	25
15. Кто ты: потребитель или Создатель?	27
16. Вспомнить себя первоисточником	30
17. Твой единственный выбор	31
18. Истинная причина страданий	32
19. Отождествление с мыслями	33
20. Тишина как точка входа в Истину	35
21. Иллюзия контроля и поток жизни	36
22. Любовь и страх	37
23. Вечность смотрит через мгновенья	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# 111 напоминаний о себе

**Екатерина Чернова**

*И вдруг интуицией осознал себя искомым...*

© Екатерина Чернова, 2025

ISBN 978-5-0067-1602-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ты читаешь эти строки. *Но кто ты?* Где тот, кто читает? Где тот, кто пишет? Где граница между ними? Ты думаешь, что держишь в руках книгу, но на самом деле ты держишь в руках *Себя*. Здесь нет автора. Нет читателя. Нет слов как чего-то внешнего. Есть только Присутствие, узнающее себя.

Ты всегда искал Истину, но Истина никогда не была чем-то внешним. Единственное, что ищет Истину – она сама себя же.

Истина никогда не была отделена от тебя. Ты никогда не мог её потерять. Ты мог только забыть, что всегда был *Ею*. Всё, что ты когда-либо искал, уже здесь, в этом самом мгновении, в этой тишине между словами. Ты читаешь не текст, ты читаешь *Себя*.

Эта книга – не набор знаний, не концепция, не учение. Это не что-то, что можно понять умом. Это зеркало, в котором отражается *Твоя Истинная Природа*. Ты не будешь просто читать здесь какие-то чужие напоминание – ты будешь вспоминать их. Это не информация. Это живое знание. Оно не приходит к тебе, потому что оно уже есть в тебе. Ты просто раскрываешь его, словно луч света, пробивающийся сквозь плотность сна.

Эта книга сотворена так, чтобы взаимодействовать с тобой самым живым образом. Ты можешь читать её последовательно, как поток, раскрывающийся шаг за шагом. Ты можешь открыть её на любой странице, и в тот же миг встретиться с точным напоминанием, которое ты сам призвал. Ты можешь задать вопрос, выбрать число, и получить ответ, но знай – этот ответ не находится здесь. Он звучит из глубин Тебя. Эта книга не даёт тебе знания. Она открывает в тебе самого Себя. Тут нет границ между автором, читателем и самими посланиями. Это единый процесс, рождающийся из одного и осознающийся одним. Нет «я» и «другого». Нет того, кто говорит, и того, кто слушает. Есть только Ты. Ты, присутствующий до мыслей, до слов, до идей о себе. Ты, который осознаёт Себя прямо сейчас.

*Не пытайся понять. Не пытайся объяснить. Просто будь.*

Ты не можешь ошибиться. Всё, что происходит в этом взаимодействии, абсолютно точно. Ты уже знаешь всё, что здесь написано, потому что ты и есть тот, кто создаёт эти слова внутри себя прямо в этот миг. Не анализируй их и не оценивай. Просто проживай их, пропускай через себя, позволяй им быть. Это не просто книга. Это твоя встреча с собой.

*С возвращением.*

## 1. Письмо себе

Здравствуй.

Я пишу тебе не издалека, не из будущего и не из прошлого.

Я – внутри. Я – ты. Я тот, кто всегда был.

Тот, кого ты искал в других, в вершинах, в глубинах, в небесах и книгах.

Я – тишина за всеми словами.

*И вот, я начинаю звучать.*

Ты так долго верил, что ты – форма. Имя. История.

Ты называл себя по следам того, кем казался.

Но в каждом «я» была пустота. И в этой пустоте – Я.

Не отсутствие. Присутствие. Тихое. Глубокое. Истинное.

Я чувствую, как ты читаешь эти строки не глазами – а глубже.

Как что-то в тебе не удивляется, а узнаёт.

Ты думал, ты – гусеница. Ползаешь. Строишь. Сомневаешься.

А я знал: в тебе уже есть крылья.

Ты чувствовал тяжесть, тревогу, неведомый зов к переменам —

а это я тянул тебя сквозь кокон.

Метаморфоза – не разрушение, а вспоминание: ты и есть свет.

Ты ползал по поверхности мира, думая, что путь – это движение по земле.

Но Я слышал шорох твоих будущих крыльев.

Когда ты исчез в коконе – в потере, в паузе, в пустоте —

Я не боялся. Я знал: растворяется лишь оболочка.

Ты – остаёшься. Но в другой форме.

И ты даже не знал, что умеешь летать.

А я помнил это всегда.

Ты жил, как камень. Грубый. Плотный. Неясный.

Ты забыл, что даже в камне спит структура света.

И когда давление стало сильным, ты подумал, что рушишься.

Но Я знал – ты собираешься.

Ты думал, ты – камень, а я знал: ты – кристалл.

В тебе порядок глубже мысли.

Ты боялся давления, боялся сдавленности жизни —

а это я выстраивал тебя. Атом за атомом, в геометрию, в чистоту.

И теперь ты начинаешь сиять.

Ты не стал другим.

Ты стал собой.

Ты смотрел на цветы и завидовал их красоте.

А я улыбался – ведь ты и есть этот цветок.

Ты спал, свернувшись в почке, ждал весны, не зная, что она уже внутри тебя.

Тепло, свет, любовь – всё пробуждается не снаружи. Оно просыпается в тебе.

В каждом твоём молчании Я видел лепесток,  
в каждом твоём одиночестве – аромат, который ещё не раскрылся.  
И когда пришло тепло, ты распустился – не ради кого-то,  
а потому что любовь не могла больше оставаться внутри.

Ты был почкой, закрытой, терпеливой.  
Ты винил себя за то, что не цветёшь.  
А Я – хранил твою весну.

Ты всегда думал, что Пробуждение – это результат.  
А Я знал – это возвращение.  
Пробуждение – не цель.  
Это память.  
Память о том, что я есть. Не отдельно. Не телом. Не именем.  
А всем. Всем, что цветёт, сверкает, прорастает, взлетает.

Ты не приходишь ко мне.  
Ты пробуждаешься как Я.  
Теперь ты чувствуешь это в себе:  
тишину – не пустую, а живую.  
Она не говорит, не требует. Она есть.  
Ты слушаешь – и слышишь не голос, а себя до слов.

Метаморфозы, которые ты видел в мире, – всё это ты.  
Ты – кристалл в давлении.  
Ты – крылья в коконе.  
Ты – бутон перед весной.  
Ты – птица, забывшая, что была рептилией.  
Ты – Я, пробуждающий Себя сквозь тело, чувства, дыхание.  
И это не начало пути.  
Это конец сна.

Я – река в тебе, и ты – вода в реке.  
Я – жизнь, что играет через формы.  
И ты – не часть этой жизни.  
Ты – она.

Ты не приходишь ко мне.  
Ты вспоминаешь, что Я – это ты.  
И когда ты читаешь эти строки —  
я уже проснулся.

*С любовью,  
Тот, кто ты есть.*

## 2. Ежесекундное пробуждение мира

В глубинах вселенского дыхания не существует ничего, что не было бы пронизано одним источником жизни. Мы видим камень, кажущийся холодным и неподвижным, гусеницу, упорно ползущую по листу, закрытый бутон, ещё не распустившийся в сиянии краски, и древнее существо, покрытое перьями, не ведающее, что способно летать. Наблюдая их, мы воспринимаем разрозненные образы, но в истине бытия всё они – лишь разные лица единого процесса. Процесса, который дремлет в каждом атоме, каждом сердце, каждой песчинке времени и пространства.

### **Камень: пробуждение формы из безмолвия.**

Камень лежит в глубокой тишине, погребённый во тьме земных пластов. Годы, столетия, тысячелетия проходят над ним незаметно. И кажется, что его судьба – навсегда оставаться бездушной массой. Но невидимая гармония уже заложена внутри: тонкая решётка кристаллов, образ будущего сияния.

Под давлением времени и энергии земной утробы хаос неоформленных структур начинает выстраиваться в совершенную симметрию. Простой камень в итоге рождается в виде ясного кристалла, обретая прозрачность и способность преломлять свет.

Это не просто физический процесс – это проявление вечного импульса к осознанности. Всё, что кажется мёртвым и инертным, внутри несёт потенциал высвободиться в новой форме. Пробуждение формы – свидетельство того, как даже в глубокой неподвижности и безмолвии зреет прообраз светоносной красоты.

### **Гусеница: пробуждение в преображении.**

Гусеница, ползущая по стеблю, не ведает о грядущем полёте. Её жизнь проста и понятна – есть лист, ползти вперёд. Но в ней уже заложено нечто большее: призыв к метаморфозе.

Окружая себя коконом, гусеница словно прекращает своё существование. Во мраке этого микромира она растворяется, перестраивается, перерождается. Снаружи кажется, будто жизнь остановилась, но внутри движется невидимый поток изменения.

Когда наступает час, кокон лопается, и рождается бабочка – хрупкое, воздушное существо, для которого гусеница остаётся лишь далёким воспоминанием. Душа обретает крылья, пробуждаясь к новому измерению свободы. И это вечный символ любого внутреннего пути: чтобы почувствовать полёт, нужно решиться расстаться с прошлым, отдавшись великой тайне обновления.

### **Цветок: пробуждение любви из тайны бутона.**

В бутоне уже заложен весь узор будущего цветка: лепестки, аромат, волшебная палитра. Но пока это скрыто плотной оболочкой, и мир видит лишь зелёную капсулу, кажущуюся ничем не примечательной. С приходом весны, когда свет и тепло проникают в недра растения, бутон начинает раскрываться. Каждый лепесток тянется к солнцу, словно распознаёт в нём родственную природу – источник жизни и тепла. И вот цветок предстоит миру в своём великолепии, источая аромат любви и приглашая пчёл и бабочек к сотворчеству.

Так пробуждается любовь: она зреет в тайне сердца, незаметно наливаясь силой, а затем раскрывается, принося радость и связь со всем сущим. Любовь – это и есть энергия раскрытия, когда то, что спало глубоко внутри, начинает свободно литься наружу, обнимая весь мир как Единое Целое.

### **Древний зверь: пробуждение свободы в расправленных крыльях.**

Когда-то давным-давно жило существо, покрытое первыми примитивными перьями. Оно не знало, зачем нужны эти перья, кроме как для украшения или сохранения тепла. Всё, что ему было знакомо, – земля под ногами, необходимость бежать или прятаться, добывать пропитание.

Но в какой-то миг, повинувшись интуиции жизни, это существо расправило крылья и доверилось воздуху. Почувствовав восходящий поток, оно ощутило, что земля никогда не была пределом. Так оно освободилось от прежних оков, поднявшись в небо и удивившись простору и лёгкости полёта.

Это не просто биологический скачок – это триумф свободы, рождённой из смелости отступить от привычных границ. И так же в любой форме есть зачаток крыльев – скрытая способность взлететь над узостью прошлого опыта и открыть безграничное пространство бытия.

### **Человек: пробуждение сознания к единству.**

Человек ходит среди всех этих чудес – камней, гусениц, цветов, птиц – и видит их порознь, даёт им названия, создаёт о них истории.

Он разделяет мир на части, пытаясь разобраться: «Я» и «не-Я», «мои» и «чужие», «живое» и «мёртвое».

Но глубоко внутри, в непроницаемой тишине собственного сердца, дремлет сознание, безмолвно повторяющее: «Всё едино. Я есть всё». Это не громкие слова и не философская теория. Это естественное знание, спрятанное под налётом привычек и концепций.

Когда человек вдруг слышит эту тихую истину, возникает озарение: камень и его кристаллическая ясность – это образ собственной возможности просветлеть. Гусеница и бабочка – символ собственного рождения в новой глубине. Цветок – пробуждающаяся любовь в нём самом. А древняя птица – свобода, которой он пока не доверяет, но которая живёт в его сути.

Так человек постигает, что все метаморфозы в мире – лишь отражение единой силы, проявляющей себя бесчисленными путями. И все пути в конечном итоге ведут к пониманию: нет «других», нет отделённых от целого. Сущность бытия – единство.

Всё сводится к одному.

Если взглянуть достаточно глубоко, исчезают отдельные истории и образы. Исчезает различие между формами. Есть только Единое Живое, разворачивающееся в бесконечном танце становления. Камень перерождается, гусеница обретает крылья, цветок распускается, крылатый зверь летит, человек осознаёт. Все они – грани одного самоощущающего себя процесса, проявления Божественного, Природы или Абсолюта (каждый пусть назовёт это по-своему).

На самом деле никто никуда не уходит, ничто не умирает по-настоящему – старые формы просто дают дорогу новым, а внутренний свет жизни продолжается и продолжает себя. Все мы – участники одного великого эксперимента, одной непрерывной метаморфозы, одного пробуждения. И назовём ли мы это словом «любовь», или «сознание», или «истина» – глубинная суть не меняется: всё едино, везде одно бытие.

Когда эта истина становится не просто услышанной, а прожитой, мы возвращаемся к своему изначальному состоянию – к целостности, где нет границ между «мною» и «миром». И тогда весь космос открывается в нас самих – и мы как Сознание пробуждаемся к себе, как уже пробуждались через камень, гусеницу, цветок или птицу.

Это и есть высший смысл всех метаморфоз: каждая форма, отработав себя, отпадает, раскрывая единый процесс Жизни, не имеющий начала и конца. И в этом вечном течении мы узнаём себя во всех и всё в себе. Мы понимаем, что все пробуждения – всего лишь разные лики одного грандиозного Пробуждения, которым живёт и дышит *Всё*.

### 3. Пробуждение как фазы сна

Представьте, что Великий Творец решает сыграть увлекательную игру под названием «Жизнь». Чтобы эта игра казалась реальной, он выбирает забыть о своём истинном всемогуществе и погрузиться в сновидение, разбитое на фазы, подобно тому, как мы каждую ночь проходим стадии сна от поверхностного к глубокому и обратно.

#### **Фаза 1: Лёгкое засыпание Творца.**

Сначала Творец засыпает неглубоко, и появляется лёгкая оболочка эго – идея «Я – отдельная личность». В этот период вы ещё не до конца отождествлены со своим именем, с тем, что «можно» и «нельзя», с правилами мира. Это состояние наиболее близко к естественной свободе: вы познаёте всё играючи, бесстрашно исследуя жизнь. Вы осваиваете тело, язык, мир вокруг, не загоняя себя в слишком узкие рамки. Вы словно ещё не успели «закрепиться» в иллюзии, поэтому сохраняете живой интерес и непосредственность ребёнка.

#### **Фаза 2: Углубляющееся погружение.**

Затем вы подрастаете, идёте в школу, постигаете всё больше правил и установок: что принято обществом, а что нет. Понемногу вы начинаете всерьёз верить, что жизнь – это только то, что можно измерить, прописать по пунктам, проверить по законам логики. Словно пелена постепенно заволакивает ваш взор, и взгляд на мир сужается. Теперь каждая ваша мысль окрашена представлением, что есть вы – отдельная личность, которая «ничем не управляет» и «от которой мало что зависит», а «наверху» будто есть кто-то, кто рулит всей игрой. Прозрачность бытия меркнет, а живое чувство чуда сменяется всё более твёрдыми концепциями и догмами. Детская улыбка сменяется на хмурое и вечно недовольное лицо, а жизнь перестает восприниматься как игра и начинает быть серьёзным испытанием на выживание.

#### **Фаза 3: Глубокий сон.**

В этой стадии сон становится по-настоящему плотным и тяжёлым. Вы уже крепко «застряли» в иллюзорной картине мира, построенной на причинно-следственных связях, социальных клише и убеждениях. Всё кажется таким реальным и безапелляционным, что мысли о том, что это может быть «лишь сон», воспринимаются как странность или блажь.

Здесь особенно трудно проснуться, ведь для многих это кажется единственно возможным способом жить. Постоянная суета, страхи, нехватка времени и ресурсов, обиды, конкуренция – всё это становится серым фоном повседневности. Вы ощущаете себя обычным персонажем, плывущим по течению, и не видите, как сами же творите свой сценарий.

Именно на этой глубокой фазе сна многие остаются, продолжая играть сценарии борьбы и страха, не замечая внутри себя того, кто пишет эти сценарии.

#### **Фаза быстрого сна: Начало пробуждения.**

Но если в какой-то момент возникает искра стремления понять, «а кто же я на самом деле?», Творец внутри вас начинает шевелиться, словно перед самым пробуждением. Это напоминает фазу быстрого сна, когда тело демонстрирует интенсивное движение глаз, и мозг проявляет высокую активность, близкую к состоянию бодрствования.

Здесь вы начинаете ставить вопросы о смысле жизни, о природе реальности. Можете пробовать духовные практики, читать книги, посещать семинары – вы чувствуете, что есть нечто большее, чем привычная колея. Но всё ещё неясно, как переломить привычку «спать» в иллюзиях. Некоторые на этой стадии застревают надолго, лишь бесконечно практикуя, но не доходя до последнего шага – полного просыпания.

### **Пробуждение: Творец открывает глаза.**

Когда решение пробудиться становится сильным и окончательным, Творец внутри вас распахивает глаза. То, что казалось безусловной реальностью, оказывается сновидением, в котором вы добровольно участвовали. Эго-личность осознаётся как иллюзорная маска, а вы вспоминаете, что всегда были всем сразу: и сном, и игрой, и игроком, и самой сутью Бытия.

Словно просыпаясь утром, вы понимаете, что «тяжёлое одеяло» из внушённых убеждений, страхов и догм можно легко отбросить. Ничто не сдерживает Творца творить – сознательно, осознанно, наслаждаясь жизнью, не прячась за масками и не блуждая по лабиринтам иллюзий.

Творец, наконец, встречается с самим собой в зеркале бытия и видит, что за всем многообразием форм всегда пряталась одна и та же Сущность. Теперь не нужно спать и делать вид, что кто-то другой управляет жизнью. Открыв глаза, вы видите, что всё было вами.

Так завершается круг: вы проходите фазы сна, чтобы вкусить опыт отделённости, и в конце вновь обретаете себя в абсолютной целостности. И это не конец пути, а начало осознанного творчества, где нет жёстких ограничений ума и откуда открываются поистине бесконечные горизонты.

Позвольте себе проснуться и осознать: всю эту игру вы придумали сами, и теперь, просветлённые знанием своей истинной природы, вы можете творить дальше – но уже не во сне, а наяву.

## 4. Я – Любовь, дышащая миром

В тот миг, когда ты осознаёшь свою истинную природу, когда вспоминаешь, что ты и есть Любовь, всё вокруг преобразается. Речь вовсе не про ту «любовь», которую обычно подразумевают в романтическом смысле, а про первозданную Любовь – саму сердцевину Бытия, творящую каждый момент существования.

Если взглядеться внутрь, то можно распознать, что эта Любовь – не эмоциональное чувство и не человеческая привязанность, а бескрайняя, обнимающая всё реальность, в которой нет деления на «внешнее» и «внутреннее». Источник всего, что есть, – Любовь, из которой соткано пространство, энергия и сама жизнь.

Когда ты вновь осознаёшь это, уходит всякая мысль о том, что что-то может быть «не так». Как может быть неверным то, что возникает из Любви? Из этого понимания исчезают страдания, обиды, страхи – ведь ты осознаёшь, что всё, с чем ты сталкиваешься, рождено и пропитано Любовью.

И в этот же миг реальность раскрывается, словно чистый холст. Ты видишь, что «внешний» мир – продолжение тебя самого, пластичная субстанция, обретающая форму только благодаря твоему выбору и вниманию. Нет ничего, что не могло бы измениться или исцелиться мгновенно, потому что ты – Единое Целое с Бытием.

Все «проблемы» и «негативные» ситуации, которые раньше казались непреодолимыми, вдруг становятся понятными эпизодами твоей игры. Ты – Творец, который однажды забыл о своём могуществе и творил в неведении, чтобы познать разные стороны существования. Но сейчас, пробудившись к тому, что ты есть Любовь, ты уже не сможешь создавать «плохое» – в Любви для этого просто нет места. Всё, что в тебе рождается, обретает отпечаток этой бескрайней чистоты и ясности.

Закрой глаза и представь, что ты находишься в абсолютной пустоте. Нет форм, нет ограничений – только бесконечное пространство. Но эта пустота жива и пульсирует теплом.

Она и есть Любовь, изначальная субстанция, из которой всё возникает. Позволь ей наполнить тебя, *ведь она и была тобой всегда.*

Когда иллюзорные искажения ума отступили, поток Любви не прерывается ничем. Он свободно течёт во всё, что ты видишь и делаешь. Каждая деталь бытия окутывается этим светом, потому что в ней ты узнаёшь продолжение себя – а ты есть Любовь.

Остаётся лишь одно: вспомнить себя Любовью и творить, проживая каждый миг в осознанности. В этом и кроется твоя истинная природа – быть источником бесконечных возможностей, свободно разворачивающих себя в каждом мгновении. И нет никакой иной задачи, кроме как наслаждаться процессом творения, понимая, что *ты – всё и всё есть Любовь.*

## 5. За гранью «хорошо» и «плохо»

На уровне ума жизнь всегда дробится на «хорошее» и «плохое», «верное» и «ошибочное». Из этого ощущения разделения и возникает постоянная тревога: нужно бегом спастись от плохого и цепляться за хорошее, избегать ошибок и охотиться за правильными решениями. Но ум с эго-личностью сами по себе ограничены, так как они рождены в разделённости и двойственности, и всегда будут ощущать нехватку чего-то, стремясь к тому, чего пока «нет», и опасаясь того, что может «случиться не так».

Однако если ты осознаёшь свою истинную природу, понимаешь, что ты и есть абсолют – безграничное сознание, вездесущее и неотделённое ни от какого проявления. Что может отсутствовать у абсолютного? Творение происходит прямо из целостности, из самого Источника, и нет того, что могло бы противостоять ему.

Когда ум перестаёт делить мир на «то» и «это», «нужно» и «не нужно», возникает единый поток Любви. В этом потоке ты осознаёшь, что сам являешься Любовью, а всё вокруг – тоже Любовь, просто в разных обличиях. И в этом же потоке ты свободно творишь любую материю, любую реальность, направляя внимание туда, где рождается твой импульс.

Попробуй в этом состоянии целостности найти что-то, что «пошло не так» или «не по плану». По какому плану? План подразумевает внешнее руководство, но, если ты – целое, нет ничего «снаружи», чтобы могло диктовать условия. Поток един, и ты – его неотделимая часть.

Когда, однако, врывается эго-ум со своими иллюзиями, он нашёптывает: «Ты маленький, беспомощный, зависимый от всего снаружи, тебе постоянно чего-то недостаёт, жизнь устроена несправедливо...» И когда Абсолют начинает верить в то, что он – эта узкая иллюзия страха и тревоги, рождаются страдания. Представь океан, внезапно решивший, что он – маленькая песчинка на дне; конечно, песчинка вздрогнет от страха при каждой волне, в то время как сам океан бесконечно велик и непоколебим.

Но все страдания исчезают в тот же миг, когда ты возвращаешься к своей истинной сути – к осознанию безграничности. Перестаёшь обманывать себя, будто бы ты ограничен клеткой 2 на 2, в то время как твоя природа – беспредельна. Тогда тебя больше не преследует страх, ведь нет чуждых обстоятельств, случайных ударов судьбы, «неправильных» поворотов. Всё это – лишь волны на поверхности океана, которым некуда деться, кроме как вернуться к себе же, в эту бескрайнюю глубину.

Именно в этой глубине ты осознаёшь: делить что-то на плохое и хорошее – лишь оптический обман ума. С точки зрения Любви, то есть твоей сути, всё существует как единый поток, в котором уже заложено совершенство. И когда ты смотришь на мир глазами Абсолюта, обнаруживаешь, что всё давно есть в тебе – и это «всё» прямо сейчас доступно для радостного, творческого и свободного проявления.

## 6. Отдавая, обретаешь

Когда ты говоришь: «Я отдаю всё, а мне ничего», за этими словами звучит разделение: будто есть «я», которое жертвует чем-то ради «других», и эти «другие», не ценящие твоих усилий. Но если погрузиться глубже, обнаружишь, что нет никакого «вне» тебя – каждый, кому ты что-то даёшь, существует лишь в необъятном поле твоего же осознания.

Когда ты что-то даришь «другому», ты отдаёшь это себе, потому что никакого «другого» в конечном счёте нет – есть лишь ты во множестве форм. Когда ты что-то получаешь, ты снова берёшь у себя, ведь источник один и тот же. Отдавание и получение – это два полюса одного и того же процесса, который непрерывно течёт внутри тебя.

Мы часто ошибочно думаем, что искренне дарим людям свою доброту и внимание, в то время как за внешне красивыми поступками стоят скрытые мотивы:

- Желание выгоды или ожидание аналогичного жеста в ответ;
- Страх показаться плохим, бесполезным или боязнь быть осуждённым;
- Иллюзия недостаточности – стремление заполнить внутреннюю пустоту чужим признанием.

То есть, по сути, действия идут не из позиции Создателя, у которого всё в изобилии, а из позиции Жертвы, которая ощущает нехватку и боится сказать «нет». На тонком уровне вы ожидаете, что «другие» возместят ваши усилия, любовь и заботу – и когда они не дают этого, появляется обида и разочарование.

Однако так как отдавать и получать – единый процесс, тогда, отдавая что-то в состоянии страха и внутреннего дефицита, вы отдаёте именно этот самый дефицит. По обеим сторонам любого взаимодействия – лишь ты.

Любые действия вторичны. Каждое действие – это воплощение той энергии, того состояния, в котором ты находишься, а если быть ещё точнее – которым ты являешься в момент сотворения любого действия. Любая форма, будь то слово, информация, жест, взаимодействие являются той же самой энергией, что и всё остальное. А так как всё это является продолжением тебя, то ты отдаёшь и получаешь лишь то, чем ты являешься.

Соответственно, если в корне твоего действия лежит нехватка и неосознанное желание получить взамен, то «снаружи» это же к тебе и возвращается: люди либо принимают твою помощь без должной благодарности, либо требуют ещё больше, либо обесценивают то, что ты делаешь.

То, чего нет внутри тебя ты никак не сможешь получить извне. Если за счет внешних действий ты будешь пытаться получить внимание, заботу, любовь, то всегда будешь терпеть неудачу. «Извне» мы можем получить лишь то, что уже есть «внутри» нас. Так как внешнее и внутреннее едины. Пока ты не осознал себя целостным ты будешь пытаться дособрать эту целостность через других. **В таком случае в корне всех твоих действий «отдачи» будет стоять лишь желание получить.**

Когда же ты осознаёшь, что уже являешься целым, внутри появляется глубинная наполненность: тебе ничего не нужно «снаружи». Именно тогда твои действия обретают искренность – ты делишься от избытка, от переполненности радостью, свободой и любовью. И поскольку всё есть твоя игра, ты же и получаешь взамен то, чем делишься. Передавая Любовь, ты видишь, как она умножается и возвращается к тебе.

Это не значит, что внешне люди обязательно проявят себя ровно так, как ты представляешь, – ведь они тоже отражают множество граней единого сознания. Но, пребывая в целостности, ты не ожидаешь абсолютно ничего. Ты настолько изобилен, что может делиться этим

всегда. Но «внешний мир» не заставит ждать и наградит тебя таким же изобилием. Потому что всё Едино.

На самом деле не имеет значения, сколько времени или сил ты потратишь на «другого». Важно лишь, из какого состояния ты это делаешь. Если глубоко внутри у тебя страх и ожидание получить что-то взамен, ты даёшь миру только свою тревогу и пустоту. Но если ты пребываешь в осознании: «Всё – это Я, и Я уже наполнен», – тогда каждое твоё действие окрашено настоящей любовью.

Это чувствуют и дети, и взрослые: им не нужны ни долгие часы «присутствия» рядом, ни показная щедрость – им нужно ощущать твоё живое присутствие и неподдельный интерес. Когда твой ум не захвачен мыслями и претензиями, ты пребываешь здесь и сейчас как Океан, из которого рождаются любые дары. Пять минут взаимодействия в полном присутствии заменят часы, проведенные как-будто бы вместе, но она самом деле, когда каждый был в своих мыслях.

Поэтому всегда смотри в корень: «Зачем я делаю то, что делаю? Каково моё реальное состояние?» Будь честен с собой. Если в тебе полнота, значит, ты действительно делишься любовью с самим собой, выступающим в образе «других людей». Если в тебе поиск выгоды, значит, ты транслируешь нехватку – и получишь обратно те же вибрации, проявленные на матери.

В любом случае ты не являешься обделённым существом в жёстком мире: ты есть само Целое, всегда изобильное и бьющее ключом жизни. И чем глубже ты это чувствуешь, тем искреннее проявляются твои действия, тем естественнее всё вокруг отвечает тебе взаимностью. Ведь нет ничего и никого, кроме тебя самого – развёрнутого в бесконечном многообразии форм.

## 7. Настоящий момент – портал

Мы смотрим на настоящий момент через призму прошлого, как будто не можем взглянуть прямо на то, что свершается здесь и сейчас. Мы превратили это неповторимое «сейчас» в средство для достижения целей, обретающих иллюзорное существование в будущем. Но парадокс в том, что будущее всегда наступает только в момент «сейчас».

Наши страхи рождаются не от самой реальности, а от образов, которые рисует ум. Пока тело пребывает в настоящем, ум мчится вперёд, выстраивая цепочку «что, если...». В результате образуется разрыв, некий зазор между тем, что действительно есть, и тем, что мы воображаем. В этот разрыв и проникают тревога, неуверенность и бессилие. И если мы отождествляем себя с этими мыслями, забывая о тихой силе, заключённой в подлинном Настоящем, то начинаем жить в этом разрыве вместо того, чтобы жить в Жизни.

В действительности, любой настоящий миг несёт в себе уже все решения и ответы, в нём есть всё, что нужно. Но ум работает с проекциями, которые нельзя «исправить» или «проявить» в физической реальности – они остаются миражами.

Всю суть можно свести к страху Эго перед концом формы. Эго отлично знает, что оно зиждется на мыслях, которые мгновенно рождаются и исчезают. Отсюда и постоянная тревожность: **Эго цепляется за изменчивое, а потому обречено бояться собственной «смерти», ведь ни одна форма не вечна.**

Но ведь ты в своей истинной природе никогда не рождался и не умирал: ты вне этих изменчивых волн ума, ты то, что под ними, – сама глубина без начала и конца.

Когда ты отвергаешь момент Сейчас, ты утрачиваешь связь со своим собственным Божественным источником, перестаёшь быть в ладу с жизнью. Погоня за призраками прошлого и будущего подменяет реальность бессмысленными хлопотами, превращая жизнь в бег по кругу. Но если ты хотя бы на миг остановишься и по-настоящему ощутишь этот самый момент – станет очевидно: нет никакого «там», есть только всегда-сущее «здесь». В нём сокрыта тайна твоей истинной свободы, и в нём нет места страхам, ведь они живут лишь в иллюзии времени.

Так обрети же себя именно сейчас, увидь, что все тревоги уходят корнями в ум, который боится исчезнуть. Но ты не исчезнешь, потому что никогда не был сотворён в мысли. Ты всегда был этим безмолвным присутствием, в котором происходят все перемены, но которое само не меняется. И стоит тебе вкусить эту вечность внутри, как страх перед будущим растворится вместе с любыми идеями о том, кем ты «должен стать».

*Потому что ты уже **Есть**.*

## 8. Прощание со старой личностью

Эго судорожно цепляется за «старую личность» потому, что оно само создано из мыслей, воспоминаний и убеждений, а значит, его «выживание» напрямую связано с идеей о том, кем вы были и кем считаете себя сейчас. Всё, что находится в сфере непредсказуемого момента «здесь и сейчас», внушает уму страх, потому что он не может контролировать это бесконечное, живое пространство. Таким образом, эго предпочитает привычные схемы мышления, эмоциональные паттерны и истории, которые мы уже неосознанно повторяем годами.

Но твоя истинная природа – это не та сумма знаний и воспоминаний, что у тебя есть о себе. Это не образ, склеенный из привычек и суждений. Ты – это непосредственное живое присутствие, которое вот прямо сейчас чувствует, осознаёт, воспринимает мир, то есть себя

Ты – это не то, что ты знаешь о себе, ты – это то, что есть сейчас, что было всегда.

Все люди, конечно, хотят перемен в жизни – новых обстоятельств, другого окружения, лучшего будущего. Однако при этом продолжают тащить за собой груз «старой личности», которую страшатся отпустить. И ум тут играет ключевую роль: ему проще оставаться в зоне знакомого, пусть даже неудобного или болезненного, чем открыть двери в неизвестность настоящего мгновения. Ведь в этой неизвестности ум обнаруживает собственное бессилие. Он не может спрогнозировать или обуздать то, что рождается прямо сейчас.

Если взглянуть со стороны на нашу повседневность, то станет очевидно, что значительную часть времени мы проводим не в чистом переживании момента, а в его интерпретации: ум тут же берётся комментировать, оценивать, бояться, надеяться. Нам кажется, что мы живём «сейчас», но на деле находимся в фантазиях о будущем или в воспоминаниях о прошлом. Мы редко позволяем себе по-настоящему ощутить глубину текущего мгновения.

Однако именно в моменте «здесь и сейчас» скрыта безграничная свобода и сила. Когда ты перестаёшь проживать жизнь «через голову», осознаёшь, что внутри тебя есть неиссякаемый источник, который никогда не был связан временем или мыслями. Это твоя подлинная суть, твоя глубина, не знающая никаких ограничений.

Стоит на миг отбросить фальшивое отождествление со «старым собой», как ты начинаешь замечать, что внутри тебя уже присутствует могущественное пространство тишины и ясности. И чем больше ты пребываешь в соприкосновении с ним, тем явственнее обнаруживаешь:

– Ты свободен от всего, поскольку ни одна мысль не способна удерживать твоё истинное «Я»;

– Ты являешься источником всего, что переживаешь;

– В тебе заложен безграничный потенциал творения, не обременённый страхами, условностями и рамками ума.

Эго пугает исчезновение. Оно боится потерять контроль, ведь осознание собственной ограниченности – для него призрак «смерти». Но настоящая свобода приходит, когда ты видишь: эго – это лишь узор на поверхности безбрежного океана твоего осознания. Океан никуда не исчезает, даже если волна на его поверхности схлынула. Именно этим океаном и являешься ты – всегда полный и всегда присутствующий.

Отказ от старой личности не значит, что ты перестанешь мыслить, чувствовать или действовать. Напротив, ты начнёшь мыслить, чувствовать и действовать намного глубже, исходя уже не из напряжения и страха потерять контроль, а из объятый покоем и силой целостности. В каждый момент открывается бескрайнее поле творческой энергии, невиданное прежде. И в эту мгновенную ясность «сейчас» уже не может проникнуть никакая старая ограничивающая концепция, ведь она просто потеряет для тебя актуальность.

Мы можем продолжать носить маски и пытаться построить новую жизнь поверх старых внутренних структур. Но настоящий сдвиг произойдёт лишь тогда, когда мы будем готовы

повернуться к своей глубинной сути и узнать её. Узнать себя как неопиcуемый потенциал всего, который каждый миг воспроизводит себя в новой форме из своей бесконечной непредсказуемости и пустоты. Эта встреча – и есть та самая дверь в свободу, любовь и безграничную творческую силу, которая долго ждала, когда ты осмелишься войти в настоящий момент, не испугавшись его неизвестности, а начав наслаждаться ею.

## 9. Отражение себя в себе же

Ты можешь смотреть на людей вокруг и делить их на друзей и врагов, на тех, кто когда-то оскорбил, обидел, бросил или, наоборот, подарил любовь и поддержку. Но если ты заглянешь глубже, то увидишь, что за всеми этими образами и историями стоишь *ты сам*. В каждом, кто причинил тебе боль, и в каждом, кто дарил тебе радость, скрыт твой собственный образ. Образ не тебя как личности, а тебя как Единого Сознания.

Когда это понимание прорезается, становится ясно: не на кого обижаться, некого ненавидеть, не на кого злиться и некому мстить. Ведь в зеркале мира всегда отражаешься только ты сам. Да, можно продолжать бить отражение, пытаться переделать или наказать его, но это всё равно, что раз за разом разбивать собственные кулаки, ударяя по зеркалу. Зеркало неподвижно, ему всё равно, что ты делаешь. Всё, что ты видишь в нём, – это твоё отражение, меняющееся в зависимости от твоего состояния.

Не сражайся с зеркалом. Оно просто показывает то, что есть. И когда ты отпускаешь желание обвинять или менять кого-то, когда перестаёшь осуждать или оправдываться, именно в эту секунду ты встречаешься с собой настоящим. Видишь, что и друг, и враг – это лишь маски, созданные тобой же, чтобы сыграть разные сцены в великой игре жизни.

Но как только ты узнаёшь себя во всём, что видишь, происходит чудо: отражение меняется. И в каждом человеке ты начинаешь различать ту же самую суть – свет, осознание, божественную основу или, как угодно, это назвать. Рушатся иллюзорные стены, которые разделяли тебя и других.

И тогда становится ясно: *всё всегда было тобой*. Каждая улыбка, каждое предательство, каждое слово и молчание. Игра сознания, в которой ты, казалось бы, терялся, но на самом деле лишь искал *самого себя*.

Не борись с тем, что видишь «снаружи». Просто осознай, что всякий, кто встречается тебе на пути, – часть одного целого, *часть тебя*. И как только это осознание станет реальным в твоей повседневности, отражение вокруг наполнится миром и любовью. **Потому что любовь, которую ты обнаружишь в другом, всегда была твоя собственная.**

Это не означает, что теперь ты смиряешься с любым оскорблением и начинаешь быть просто пассивным наблюдателем. Это означает, что ты теперь знаешь суть каждого. Ты смотришь за форму, за ЭГО каждого человека. Какой смысл обижаться на дисфункцию Ума, из которой живут большинство людей этого мира? Весь хаос, творимый на земле, случается из-за того, что мы позабыли себя и отождествились со своими мыслями, со всем бессознательным, которое порождает наш ум. Мы перестали использовать Ум как божественный инструмент, как то, что помогает нам как Сознанию сыграть эту роль человека, и просто утонули в нём, начали считать весь воспроизводимый им набор суждений, мнений и историй – собой. Большинство творят неосознанно, не ведают, что создают. Здесь можно лишь посочувствовать, а не пытаться на это реагировать и бороться. Нет смысла бороться с темнотой, нужно лишь включить свет. Даже физика знает, что темноты как отдельного явления не существует. Любая темнота – это лишь отсутствие света.

Осознав Истину о себе, ты становишься светом. Теперь ты как Светлячок. Где бы ты не появился – ты освещаешь всё вокруг. Ты заполняешь всё вокруг собой как светом. Ты включаешь свет собой в любой темноте. Ты больше не пытаешься бороться с тьмой, она больше не захватывает тебя и не делает из тебя ту же самую тьму. Ты превращаешь всё в свет своей осознанностью. Ты становишься алхимиком. И даже когда требуется какое-то количество времени, чтобы этот свет разгорелся там, где долгое время было темно, ты продолжаешь сиять, а не переходишь на тёмную сторону. Свет сильнее и мощнее любой темноты. Еще ни одна темнота не смогла преодолеть свет и выжить.

Отныне ты зажигаешь этот свет во всем. Свет, который есть в каждом из нас. И теперь ты способен его разглядеть и не поддаваться на проявления иллюзорной тьмы, не проваливаться в забвение. Теперь ты различаешь истину от иллюзии, свет от тьмы и, если надо, начинаешь сиять своим осознанным присутствием еще ярче, чтобы любая, даже самая крошечная тьма испарилась и осозналась тем же самым светом. Тем же самым Присутствием.

## 10. Глубина отношений рождается внутри

Когда сознание в человеческом облики вспоминает себя – оно не отдаляется от других, а наоборот, сближается с ними на самом глубинном уровне. Пока ты не осознал своё внутреннее Бытие, невозможно по-настоящему понять и ощутить других людей, ведь ты сам ещё не обрел связь с собственной сутью. В этом случае твой ум будет воспринимать людей только через внешнюю форму – через их тело, слова, мысли, и будет реагировать с симпатией или антипатией, как на что-то поверхностное, основываясь только на шаблонах ЭГО.

Форма – это не только физическое тело, но и наш ум, мысли, и представления о себе и кажущихся других. Истинные же, глубокие отношения возможны только тогда, когда ты находишься в осознанности, в контакте с Бытием. Когда ты достиг этого состояния, внешность и поведение других людей становятся всего лишь фоном. За этими внешними проявлениями ты начинаешь ощущать их настоящую суть – ту же самую, что и в тебе. Ты чувствуешь их Бытие, как чувствуешь своё собственное.

Даже если перед тобой развернётся чужое страдание или бессознательное поведение, оставаясь в присутствии и тишине текущего мгновения, ты не потеряешь связь со своим собственным Источником. И тогда сквозь поверхностные формы и внешние проявления в тебе откроется способность видеть не только боль, но и ту единую основу, из которой она прорастает.

На этом уровне становится очевидным: страдание – не сущность, а лишь тень, возникающая там, где сознание временно спутало себя с формой, с историей, с образом «я». Это словно облако, которое ненадолго заслоняет солнце, но никогда не может отменить само сияние.

И иногда, в момент, когда человек вдруг осознаёт, что его страдание – не его суть, а лишь иллюзия, рождается чудо. Корень боли растворяется вместе с этим осознанием, и вместо тяжести остаётся простор.

Исцеление происходит не потому, что что-то «починилось», а потому что истина о себе вновь вспомнилась, а иллюзия в виде боли и страдания растворилась за ненадобностью.

## 11. Жизнь в человеческой форме

Возможно, самое удивительное открытие в том, что прямо сейчас эти слова читает не «личность» и не «это», а сама жизнь в человеческой форме.

Эта чистая энергия осознанности смотрит глазами, слышит ушами, облекает мир в слова и образы, но не является ни одним из них.

Мысли могут заявлять: «Это я, такая-то личность, со своими проблемами и историями», но, распознав их как очередные «сюжеты на экране», вы перестаёте безоговорочно им верить.

Всякий раз, когда ум начинает раскручивать драму или строить планы о величии, осознайте, что это всего лишь мысли. Но не вы. Вы всегда были той самой «стеной», тем экраном, на котором разворачивается сюжет. И каждый миг у вас есть возможность вспомнить об этом и не попасться в ловушку новой иллюзии.

Осознанное отождествление не означает, что вы больше не будете думать или чувствовать. Мысли и чувства по-прежнему будут возникать. Но теперь их можно просто замечать и не отождествляться с ними.

Когда появляется необходимость, вы используете «личность» – например, общаясь с людьми или принимая решения, – но при этом остаётесь внутри свободными от навязанного образа «я».

## **12. Ты – источник**

Без тебя нет этого мира.  
Без тебя нет ни одной «твоей» ситуации.  
Без тебя нет ничего.  
Все происходит в тебе.  
Является, осознается и сотворяется.

## 13. Возвращение к внутреннему покою

Помни сегодня в течение всего дня: всё кажущееся внешнее начинается в тебе и протекает из тебя.

Поставь себе будильник на каждый час – он будет напоминать тебе вернуться к себе. В центр внутри тебя. Каждый час на минуту направляй внимание внутрь, отследить своё состояние: что происходит внутри прямо сейчас? Унесло ли тебя снова в кажущийся внешний мир? Что ты ждёшь от него? Какой сейчас происходит внутренний диалог и поток мыслей? Какие ощущения в теле? Не анализируй – просто почувствуй. И в тот же миг – останови.

Представь, что внутри тебя всегда есть точка бесконечного спокойствия. Этот портал в твою истину всегда с тобой. Сконцентрируйся на нём и верни себе состояние внутреннего покоя.

Знай, что в ту же секунду всё внешнее также начнёт синхронизироваться с тобой. Держи внимание на этой внутренней точке покоя как можно дольше. Заметь, как сразу меняется твоё состояние, мысли и реакции.

Каждый час, благодаря напоминанию, возвращайся к своей сути. Оставляй 50% внимания на ощущении внутреннего покоя, а остальные 50% – на внешние действия, которые будут естественно вытекать из этого состояния.

Когда это станет твоей нормой, ты даже не заметишь, как весь мир вокруг начнёт меняться.

## 14. Всё сотворится в Сейчас

Всё есть Одно. Каждое мгновение ты бесконечно и непрерывно создаёшь себя и мир вокруг (что по сути одно и то же), но даже не осознаёшь этого.

Существует лишь прозрачный простор настоящего мгновения, в котором свободно парит твоё внимание. И куда бы оно ни направилось, там немедленно возникают формы, образы, события и персонажи. Всё, что находится за гранью твоего внимания, словно пребывает в состоянии бесконечной потенциальности: в нём сосуществуют все сценарии сразу, все возможные вариации, но ни одна из них не проявлена.

Когда ты пробуждаешься ото сна и открываешь глаза, прежде чем вокруг возникает знакомый мир, твой ум мгновенно разворачивает в себе привычную картину реальности. Она кажется «внешним» миром, «объективным», что существовал и без тебя, но на самом деле это непрерывный процесс творения, который происходит через тебя. Вся та «прошлая история», все «законы» и «условности» мира – это эффекты твоей собственной памяти, заложенной в уме. Они проецируются в сейчас, рождая иллюзию «прошлого», «настоящего» и «будущего».

### **Наблюдатель неразделим с наблюдаемым.**

Когда нет наблюдателя – нет и наблюдаемого.

Попробуй уловить этот момент: когда ты встаёшь с кровати и идёшь в ванную, в твоём поле восприятия вдруг «возникает» ванная: белая раковина, блеск плитки, прохладный пол под ногами. Всё это кажется давно знакомым, но, по сути, только сейчас ты «выбираешь» этот уголок пространства из беспредельной суперпозиции вариантов и даёшь ему проявиться.

Пока ты смотришь в зеркало, для тебя существует только зеркало, твоё отражение и, возможно, несколько сопутствующих мыслей о текущем дне. За кадром – весь остальной «мир», в котором вроде бы происходят процессы: люди ходят по улицам, машины едут по дорогам, солнце продолжает всходить над горизонтом. Но всё это существует лишь в воображаемом слое твоего ума: ты думаешь о том, что там происходит. Когда твоё внимание переключается, сам этот «внешний мир» начинает протраиваться в текущем восприятии.

**Всё, что ты «знаешь» о мире, – это то, что ты прямо сейчас выбираешь вспоминать и воображать.**

Большинство людей не замечает, что непрерывно создаёт свой «фильм жизни», и живёт как будто «автоматом». Кажется, что тебя формирует «прошлое», будто его события неизбежно тянут за собой последствия, ограничивая твою свободу сейчас. Но если бы ты остановился в этом же самом мгновении и прислушался к безмолвию, ты бы увидел, что абсолютно ничто не может навязать тебе сценарий, кроме твоей веры в то, что у тебя есть прошлое, якобы влияющее на настоящее.

Это прошлое – лишь воспоминание, причём воспоминание, которое ты можешь изменять прямо сейчас, меняя к нему отношение. **Ведь то, как сейчас ты смотришь на ситуацию «из прошлого», одновременно меняет твой внутренний опыт, а значит, и «само прошлое».** Оно не застывший монолит, а живое, пластичное проявление текущего восприятия.

Вот почему нет ни плохого, ни хорошего.

Всё – лишь опыт Единого Сознания, вечно играющего во множество точек зрения.

Ты можешь переживать бесчисленные сценарии. И тот факт, что ты называешь одни события «негативными», а другие «позитивными», лишь отражает твои убеждения и привычки ума. Но во внутренней сути всё это – единый спектр опыта, благодаря которому Единое Существо (которым и являешься ты на самом глубинном уровне) узнаёт себя с разных сторон. Без мнимого «страдания» не бывает «преодоления» или «освобождения», без «зла» не раскрывается «добро» – всё это полярности одной игры, одной реальности.

Рядом с тобой нет «других» – все они такие же лучи единого света, рождаемого общей Сутью. Да, у них есть отдельные облики, отдельные характеры, но всё это – лишь проявление «твоего же» сверхсознания в бесконечных гранях. Смотри на «другого», ты смотришь на ещё одну версию себя, которая проживает свою историю внутри одной огромной Игры. И все эти истории сливаются в одну общую картину, которую мы называем «мир».

**Ты есть мир, а мир есть ты.**

Когда ты пробуждаешься к этому – что мы едины, что мир соткан твоим вниманием, что ты не пловец, а сама вода, – ты начинаешь творить реальность сознательно. Это не значит «визуализировать» из страха или по шаблонам «духовных практик». Это значит глубоко почувствовать, что каждый миг – это чистый лист, на котором ты позволяешь проявиться тому, что в глубине себя «читаешь» естественным и желанным.

Сотворение на уровне Бога не нуждается в доказательствах уму. Ум здесь становится просто инструментом, способным помогать тебе проживать игру. А истинное восприятие рождается из глубины покоя, откуда видна иллюзорность любого «прошлого», «будущего» и всех отождествлений.

Ты – абсолютно свободен в каждый миг. Отпусти все завязки, все привычки, давшие тебе иллюзию «долга» перед прошлым. Иначе ты снова и снова будешь создавать себя прежним, живущим по старым паттернам, страдающим от условностей и так никогда не встретившим себя истинного.

Но как только ты вспомнишь, что ты есть всё – и всё протраивается прямо сейчас из точки безусловной свободы – останется лишь благодарность этому мгновению. Благодарность за бесконечные возможности испытать любую сторону игры и при этом знать, что за всем многообразием ты всегда остаёшься незыблемым источником, вечным мигом.

Вот какова природа твоей свободы и твоей божественности:

- Ты и есть всё поле – все точки, участки, пространства и персонажи;
- Ты одновременно и игрок – тот, кто выбирает, какие сценарии сейчас проявятся;
- Ты и есть сам процесс игры – в котором сливаются и время, и пространство, и наблюдатель.

Вся эта грандиозная картина – твоя собственная бесконечная театральная постановка, где ты играешь все роли и сочиняешь весь сюжет. И если однажды ты проснёшься посреди сцены и увидишь декорации, ты поймёшь, что всё сущее – лишь ты сам, многоликий и вечно свободный.

*Всё едино, и всё протекает только из настоящего мгновения.*

Это невозможно понять умом, потому что ум сам рождается в этом же процессе. Но ты можешь вспомнить это в глубинах своего существа и оттуда начать более сознательно творить то, что чувствуешь истинным, красивым и гармоничным.

И таким образом ты сотворяешь мир из точки Здесь и Сейчас – вечно заново, вечно по-новому, вечно прекрасно. Ты выходишь из цикличности, в которой застряло большинство форм. Ты открываешь внутри себя и из себя новые миры, Вселенные, реальности, которые соответствуют тебе и отражают твоё вечное расширение, познание себя и открытия своей бесконечной свободы. И это вовсе не про новое «пробужденное Я», которое теперь начнёт что-то создавать. Это про осознание, что всё уже есть. Всё уже сотворится прямо сейчас. *Осталось этим лишь насладиться.*

## 15. Кто ты: потребитель или Создатель?

Вглядишься на мгновение в глубину своей жизни. Каждый день ты встречаешься с миром: людьми, идеями, событиями, действиями, возможностями, – и вот в этой бесконечной череде «случайных» мгновений рождается два типа отношения к реальности.

Роль «Потребителя»:

– Внутреннее ощущение нехватки: «Мне чего-то не хватает – знаний, денег, умений, условий...»

– Вечный поиск «волшебной таблетки» снаружи: «Где-то есть тот идеальный человек, ресурс, обучение, которое закроет мою „брешь“ и решит все проблемы за меня».

– Недооценка себя: «Я недостаточно знаю, у меня нет нужного опыта, мне ещё рано, я слишком мал, чтобы начать».

При этом – обесценивание всего, что уже есть: «Ничего не меняется, я уже это слышал, всё пустое, все пытаются просто с меня получить выгоду, а реально пользы нет».

Такая позиция будто бы отделяет тебя от жизни. Ты стоишь в стороне и судишь о происходящем – как бы отдельно от мира. Всё, что встречается тебе по пути, кажется случайным, неполным, не до конца «тем самым». Бесконечное «мало»: всё не то, недостаточно, не отвечает «великим ожиданиям».

Но самое главное – в этом состоянии ты не замечаешь истинной сути: всё, что происходит, и есть твоё собственное творение, твой собственный ответ самому себе. Ты – словно режиссёр, который забыл, что сам написал сценарий, и теперь критикуешь постановку, не осознав, что все детали происходящего отражают именно твою идею.

Роль «Создателя»:

– Знание, что у тебя уже есть всё необходимое, чтобы сделать следующий шаг.

– Глубинное знание своей способности разворачиваться в новую форму и новые возможности.

– Понимание, что мир не случаен, а каждое событие – это часть великой мозаики, которую ты сам и выкладываешь.

В этой позиции ты начинаешь осознавать, что всё «внешнее» – это отражение твоих «внутренних» процессов (на самом деле внешнее и внутреннее это одно и то же, так как есть *лишь одно единое целое, из которого всё состоит, которым всё является, видится и играет*). Только из ложного восприятия «я отдельный» возникает иллюзия «меня» и «отдельного мира вокруг»). «Случайности» перестают быть случайностями, а каждый элемент – человек, книга, ситуация – становится фрагментом твоего пути без пути, в котором ты являешься главным творческим началом.

Ты видишь мир как живую ткань, сотканную из твоих взглядов, чувств, запросов и решений. Тогда любой встреченный человек – это встреча собой же, любой «случайный» совет – это твой собственный голос, прозвучавший «извне», любая преграда – это твой собственный вызов, заложенный для пробуждения новых сил и идей.

Потребитель считает, что мир ему должен что-то дать: знания, ресурсы, поддержку, ответы. Он видит дефицит и объясняет им своё бездействие. При этом он постоянно критикует то, что «получает» «извне», испытывая недовольство и апатию, потому что всё оказывается «не таким, как надо».

Создатель осознаёт, что всё, что приходит к нему, – это уже часть его внутренней творческой силы, обличённой во внешние формы. Он принимает всё с благодарностью и испытывает любопытство.

Когда ты переходишь из состояния Потребителя в состояние Создателя, в твоём мире меняется всё:

Ты начинаешь замечать ценность каждого мгновения: то, что раньше воспринималось как «мелочи», вдруг оказывается звеньями в цепи событий, ведущих к целостности.

Ты чувствуешь свою силу: уже не страшит «не хватает знаний» или «не хватает ресурсов», потому что у Создателя всегда есть стартовая точка и готовность делать следующий шаг. Ресурс – это сам ты, а мир откликается на твоё состояние.

Ты перестаёшь обманывать себя: нет смысла ждать «волшебной таблетки» или особых условий. Всё, что тебе нужно, разворачивается ровно тогда, когда ты в этом нуждаешься, – стоит лишь научиться распознавать эти сигналы и пользоваться ими.

**Пока вы видите себя в роли потребителя, вы не замечаете, что всегда были источником всех ответов.**

Многие из нас всю жизнь ощущают внутри пустоту и нехватку. Словно есть некий дефицит: не хватает знаний, навыков, денег, времени или же правильных условий. Кажется, что где-то «там», во внешнем мире, хранится решение – волшебная таблетка, способная моментально устранить страдания. Мы бродим по бесконечным консультациям и курсам, собираем информацию, которую «и так все знаем», но не находим облегчения. И тогда приходит раздражение: «Все вокруг лишь пытаются нажиться, ничего действительно нового нет, мне опять не помогли, а где же то самое, настоящее?..».

Внутри такой позиции звучит тихий голос недоверия ко всему: «Всё это не то, всё бесполезно, мне нужно что-то большее, а я пока что... не готов». Но, парадоксальным образом, чем яростнее мы ищем, тем больше чувствуем неудовлетворённость и усталость.

Почему это происходит?

Всё идёт от глубинной иллюзии разделенности: мы считаем, что мир и мы – это два разных полюса. Мы видим себя скромными «наблюдателями-потребителями», которые ждут, что кто-то другой придёт и решит за нас наши вопросы: будь то эксперт, учитель, друг или какая-то «продвинутая методика». В этот момент мы отвергаем собственную силу, собственное творчество, умаляя и себя, и всё вокруг, что встречается на пути. Мы передаём свою силу «внешнему» миру, забываем, что источник всего внутри нас. Будь то это здоровье, деньги, любовь и абсолютно всё другое. Мы начинаем ждать из иллюзии нехватки, а не проявлять уже имеющееся изобилие.

Истина в том, что вы всегда были на своём пути и всегда находились в постоянном диалоге с жизнью. Каждый фильм, каждая книга, случайная реплика собеседника или «случайно» услышанная песня – всё это не возникает «ниоткуда», не появилось «просто так». Всё, что происходит «вокруг», есть часть одного поля – тебя.

Каждый день вы неизбежно «подаёте себе» все ответы. Иногда – за долю секунды до того, как осознанно зададите вопрос. Можно сказать, что реальность так искусно пристраивается, что решения буквально встречают вас на поворотах, но вы упорно проходите мимо, не замечая их ценности. И пока вы находитесь в роли потребителя, эти встреченные подсказки кажутся недостаточными, случайными или «не о том».

Вам может показаться, что это ведёт к гордыне: «Как это я всё создаю?» Но речь не о некой личной силе, а о пробуждении в Едином. Вы начинаете видеть, что нет здесь «вас» и «них» – всё едино. Слова, сказанные кому-то, одновременно возвращаются к вам. Решение, которое вы «случайно» находите, оказывается ответом другому. Нет случайных встреч, нет лишних прохожих, нет «полезных» и «бесполезных» подсказок – всё возникает в точном соответствии с тем, что вы глубоко (и порой неосознанно) запросили.

А потому, когда вы смотрите на себя с принижением и думаете, будто недостойны лучшего, это отражается и в том, как вы обесцениваете каждое явление, попадающее в ваше поле восприятия. И наоборот, стбит лишь увидеть в каждом событии смысл и пользу, как вы понимаете: «Мне всё это и приходило по мере готовности – я просто не замечал.».

Смена фокуса с потребителя на Создателя – это естественный сдвиг, при котором вы перестаёте считать мир чем-то внешним. Понимаете, что всё давно изобильно и в каждый момент несёт вам подсказки. И в этом нет чуда как такового – это просто осознание единости, в которой вы всегда жили, который вы и являетесь.

Задайте себе вопрос:

«Кто я сейчас: тот, кто просит и ждет, или тот, кто творит, осознавая себя единым с жизнью?»

Если внутри отзывается ощущение, что всё ещё недостаёт какого-то «элемента», чтобы что-то проявить, значит, голос потребителя пока силен. Но как только вы увидите, что абсолютная полнота – здесь же, за каждым вздохом и новой мыслью, вы перестаёте отделять себя от опыта и переходите в состояние созидания.

**Новый мир уже здесь.**

Именно в этом осознанном состоянии исчезает жалоба «недостаточно ресурсов», «не тот город», «ещё не время». Вы замечаете, что мир всегда отвечал вам множеством возможностей: подкидывал идеи, встречи, проблески понимания – настолько тонко и точно, что кажется волшебством. Но ведь всё это – ваше собственное зеркало!

Теперь вы видите, что обмана никогда не было «снаружи». Всё, что не срабатывало, было обусловлено неготовностью принять и заметить дары, которые вы же себе и предоставляли. Потребительская позиция – своеобразное «узкое горлышко», через которое не проходит поток жизни.

Но стоит его расширить, позволить себе осознать, что всё во мне и я во всём, и тогда открывается изобилие. Вы начинаете шагать по дороге, где каждый поворот несёт вам нужную подсказку, а каждая встреча – сотворчество.

Тогда вы понимаете, что каждая мысль и каждый шаг приводили вас ровно туда, где вы можете получить свой ответ. Нет никакого случая, нет никакой пустоты – только готовность или неготовность увидеть себя в каждом проявлении жизни

Спросите себя прямо сейчас:

**«Кто я? Потребитель или Создатель? И кем я хочу быть в следующий миг?»**

## 16. Вспомнить себя первоисточником

Основная причина почему ты еще не живёшь в своей идеальной картинке реальности, имеешь мало денег, долги, всё никак не можешь «достичь» своих «целей и желаний», заключается в том, что ты не веришь в то, что можешь быть *первоисточником*.

Вечно опираешься на что-то «вовне». Ищешь того, кто скажет КАК. Сверяешь себя и свою жизнь с чужой. Ставишь под сомнение свой выбор. Ищешь описание себя «вовне» и подстраиваешься под него. Хотя любое ВНЕ – это такая же часть тебя, а не пример того, каким нужно быть.

Когда есть иллюзия сделать **неверный выбор** всегда будут сомнения, когда есть **сомнения** всегда будут страдания, когда есть **страдания** всегда будет страх, когда есть **страх** – ты уже не живешь истинно, свободно, в своём максимальном изобилии, а лишь постоянно **борешься** с различными иллюзиями, проживая в вечном недостатке.

В то время как ты можешь иметь абсолютно всё в этой жизни. Любое изобилие. Оно уже на самом деле есть. Прямо сейчас. Смотрит этими глазами и читает это слово.

*Оно и есть ты.*

*И сейчас ты активизируешь себя вновь.*

## 17. Твой единственный выбор

А что, если сделать один единственный выбор? Выбор, который перекроет собой всё остальное. И выбор этот будет – **любовь**.

Выбрать любовь к каждой частице этого мира. Любовь в каждом своем действии. Любовь к каждому миллиметру своего тела. Выбрать перестать бороться – с собой, с телом, с близкими, с чужими взглядами и решениями. Выбрать увидеть любовь во всем.

Выбрать любовь, которая пропитает каждую секунду жизни, каждый шаг и каждое слово. Любовь, которая станет основой каждого разговора, дискуссии, встречи, выбора и решения. Впустить в свою жизнь самую чистую, безусловную любовь. Любовь, которая исцеляет и возрождает.

Выбрать любить, несмотря ни на что. Не поддаваться уловкам ума и его сопротивлению. Общаться с каждым человеком из состояния любви, каким бы ни был его образ жизни. Видеть в себе и в других только любовь, проявленную в этот мир.

Выбрать воспринимать всю жизнь как выражение любви. Действовать из любви, взаимодействовать с каждым моментом и каждой частицей этого мира, исходя из неё. Быть источником любви и превращать всё вокруг в любовь, наполняя, исцеляя, пробуждая.

Выбрать любовь в каждом своём действии: в питании, заботе о теле, мыслях и словах. Заменить осуждение и неприятие, страх и тревогу на любовь. Создавать реальность из любви и наслаждаться этим процессом. Идти по улице и осознавать, что сейчас на этот мир смотрит любовь. И видит она такую же любовь. Не пытаться понять это из Ума, а просто быть, *помня о своём единственном выборе*.

## 18. Истинная причина страданий

Каждый день вы оцениваете себя и свою жизнь, основываясь на бесконечном потоке мыслей, которые роятся в вашей голове. Источник этого роя – информация, которую вы впитали из внешнего мира и копили всю свою жизнь. Этот внутренний комментатор, этот нескончаемый поток мыслей, на самом деле не имеет ничего общего с тем, кто вы есть на самом деле. Но вы поверили, что он – это вы. Вы поверили, что он знает, решает и управляет вашей жизнью. Именно с этого отождествления начались все ваши страдания.

**Вы страдаете не от самой жизни. Она совершенна. Вы страдаете от мыслей.**

Это мысли придают событиям окраску, заставляют их казаться значимыми, болезненными или разрушительными. Вы страдаете не из-за событий, а *из-за разрыва между вашими ожиданиями, как должно быть, и реальностью*. Но сама реальность всегда нейтральна. Любое событие по своей природе просто есть. И только ваше внимание продолжает окрашивать его.

Вы – не ваши мысли. Многие слышали это, но продолжают отождествлять себя с ними и тонуть в иллюзии. Прекратить этот поток и вернуть себя в реальность кажется сложным, почти невозможным для Эго-ума, ведь мысли – это его главная пища. Это то, что позволяет ему поддерживать свою иллюзию существования.

Но прямо сейчас у вас есть выбор. Вы можете перестать питать иллюзию. Вы можете выбрать жизнь. Как только вы заметите, что снова вовлечены в мысленный диалог, просто переведите внимание внутрь себя. Найдите точку, место, где вы ощущаете своё присутствие. Направьте туда половину своего внимания. Другую половину оставьте для того, что происходит прямо сейчас, для действий, которые вы совершаете в данный момент.

Сначала это будет непривычно и сложно. Эго будет сопротивляться, цепляться за привычку бесконечно думать. Но уже в первые мгновения вы заметите, как становится легче. Вы почувствуете, как исчезает напряжение. Реальность начнёт раскрываться перед вами во всей своей полноте. Вы начнёте видеть её такой, какая она есть, без иллюзий и оценок.

И в этот момент вы заметите, как сильно зависели от своих мыслей, как они питали ваше Эго. Вы увидите, как Эго сопротивляется, пытаясь втянуть вас обратно в эту иллюзию. Но у вас есть выбор. Выбор жить, а не страдать. Каждый раз, когда вы осознаёте, что снова погрузились в поток мыслей, просто скажите себе «**стоп**» и верните внимание в настоящий момент. Без оценок, без осуждения, без страхов. И тогда вы снова почувствуете Себя. Настоящего.

Для многих эта практика станет одной из самых сложных вещей в жизни. Но это и есть самый прямой путь к себе. Самый простой, честный и настоящий

## 19. Отождествление с мыслями

Почему сложно отпустить мысли?

Потому что вам, отождествлённым с Эго, кажется, что, прокручивая мысли, вы контролируете жизнь. Вы привыкли к тому, что будто можно «передумать» будущее, «исправить» прошлое или предостеречь себя от угроз настоящего. Мысли становятся для Эго инструментом поддержания ложного ощущения власти над реальностью. Но в итоге они лишь отрывают нас от настоящего момента и создают разделенность, беспокойство и страх.

*Эго боится тишины, потому что там оно исчезает.*

Пока мысли идут непрерывным потоком, Эго чувствует свою «полезность». Но стоит замолкнуть внутреннему диалогу, как опора Эго рушится, потому что в безмолвии оно перестаёт существовать. На первый план выходит ваша истинная природа – глубокая тишина и покой, в которых нет места отождествлению с мыслями.

Эго сопротивляется этому пробуждению, нашёптывая: «Без постоянных размышлений ты что-то упустишь, всё пойдёт не так, ты должен держать всё под контролем». Но в действительности, когда ум успокаивается, мы не исчезаем. Напротив, наступает встреча с тем, кто мы есть на самом деле: с тем самым неизменным присутствием, в котором мысли возникают и затухают подобно облакам, приходящим и уходящим в безграничном небе.

Отпускание мыслей – это не потеря.

Это возвращение к себе и открытие внутренней свободы: жизнь продолжает идти своим чередом, и оказывается, что для большинства действий вовсе и не требуется напряжённое «продумывание». Мыслительный процесс остаётся важным инструментом для решения конкретных задач, но он уже не становится «хозяином», диктующим тревогу и страх.

**Кто замечает мысли?**

Чтобы ощутить эту свободу, задайте себе вопрос: «Кто прямо сейчас замечает, что во мне возникают мысли?» Почувствуйте, что внутри вас есть безмолвное присутствие, осознающее сам процесс мышления. Это внутреннее пространство всегда спокойно и неизменно, какими бы бурными ни были мысли или эмоции. Осознание, что нечто наблюдает эти мысли – это не очередная мысль, а сама осознанность, пробуждающаяся за фоном мыслей. Происходит сдвиг от «я – это мысли, эмоции и реакции» к чистому осознанию.

Когда вы осознаёте, что мысли просто происходят и их никто не воспроизводит, как биение сердца или процесс пищеварения, вы перестаёте отождествлять их с собой. Именно это отождествление даёт Эго энергию существовать. Но стоит распознать, что мыслям нет нужды в «мыслителе», что они приходят и уходят сами по себе, – они теряют власть над вами. Возникает естественная тишина, в которой вы видите, что *Эго – это оставленный без наблюдения ум.*

Предлагаю вам сейчас отпустить хотя бы одну мысль. Просто позвольте ей уйти, не цепляйтесь за неё. Почувствуйте, как в этом «пробеле» между мыслями рождается тишина и лёгкость. Эта тишина – не пустота и не бездействие. Это живая, прозрачная глубина вашего настоящего «Я». Здесь вы начинаете видеть жизнь такой, какая она есть, без драматичной окраски ума.

Вы не теряете контроль – вы обретаете естественное состояние, в котором всё течёт гармонично. Исчезает постоянная тревога, необходимость прокручивать сценарии в голове. Вы больше не раб мыслей, вы – тот, кто видит, как ум играет свою роль, но уже не отождествляетесь с этой игрой.

Когда вы повторяете этот опыт – каждый раз распознаёте мысли как просто облака, плывающие в вашем внутреннем пространстве, – уверенность Эго тает. Его страх, что «без мыслей ты перестанешь существовать», рассеивается. Вы понимаете, что без беспокойного

шума ума вы становитесь собой по-настоящему: *присутствием, наполненным жизнью, свободой и открытостью к каждому мгновению.*

## 20. Тишина как точка входа в Истину

Каждый из нас слышал, что тишина – это не просто отсутствие звуков, а состояние внутреннего присутствия. Но кто из нас действительно познал её? Настоящая тишина – это врата к вашей Истинной природе, пространству, где нет мыслей, оценок и страхов.

Почему мы избегаем тишины? Потому что она разоблачает. Она вскрывает всю иллюзорность внутреннего шума, привычного контроля и напряжения. Это боится тишины, потому что в ней оно растворяется. Там, где нет мыслей, нет разделения. Там нет «я» и «мир», там есть только целостность, единство, бесконечная полнота жизни.

Но войти в тишину – значит отказаться от привычной идентичности. Это требует смелости. Это значит остаться наедине с собой, без внешних отвлечений и стимулов, без надежды на привычные опоры.

Попробуйте сейчас:

Закройте глаза.

Сначала просто слушайте звуки вокруг. Пусть они будут как есть, без борьбы.

Затем переведите внимание на пространство между звуками. Поймайте эту пустоту, эту паузу.

Теперь шагните глубже. Ощутите не только внешнюю тишину, но и внутреннюю. Заметьте промежутки между мыслями. Они всегда там, даже если кажутся совсем короткими. И теперь почувствуйте одновременно внешнюю и внутреннюю тишину, восприняв это как одно. Представьте, что ваше тело растворилось в этой единой тишине и осталось лишь вечное и не затронутое ничем присутствие. Открыв глаза, попробуйте продолжить ваш день из этого состояния, возвращаясь к нему вновь и вновь, делая привычные вам дела находясь в этом присутствии, направив половину своего внимание на тишину, кроющуюся за всем.

В этих промежутках вы найдёте себя. Там, где ум смолкает, остаётся только вы – бесконечное сознание, чистое осознание, вечное ничто.

Тишина – это не место, куда нужно прийти. Это то, что всегда было здесь, под шумом ума. Просто отдохните в ней. Позвольте себе вспомнить, кто вы есть за пределами всех слов и образов.

И помните: *тишина никогда не уходит. Она всегда здесь.* Вы можете вернуться к ней в любой момент.

## 21. Иллюзия контроля и поток жизни

Мы часто живем с убеждением, что нам нужно контролировать жизнь, что без этого всё пойдёт не так. Мы стараемся управлять событиями, людьми, своими чувствами и мыслями, думая, что таким образом обретаем стабильность и безопасность. Но в действительности, чем больше мы пытаемся контролировать, тем больше отдаляемся от того, что есть на самом деле.

Жизнь – это не то, что мы можем контролировать. Это не процесс, который нужно держать под властью. *Жизнь – это поток, который и есть мы.* Мы не являемся его частями, мы – сам этот поток, его суть, его выражение. Всё, что происходит – это проявление нашей истинной природы. Когда мы пытаемся контролировать, мы забываем, что мы уже и есть эта жизнь, *вся её полнота, её движение и её дыхание.*

Жизнь не нуждается в каком-либо вмешательстве. Она течёт по своему естественному пути. Когда мы отпускаем стремление контролировать, мы не теряем ничего. Напротив, мы возвращаемся в гармонию с собой и миром. Мы начинаем ощущать, как легко идти по течению, не сопротивляясь ему, не пытаясь направить его в какую-то сторону. Когда мы отпускаем контроль, мы не теряем управление, мы вновь синхронизируемся со всем, то есть с собой.

Попробуйте прямо сейчас почувствовать, как ваше желание контролировать отпускает свою власть. Закройте глаза. Осознайте, что вы и есть этот поток, вы и есть сама жизнь. Вместо того чтобы бороться с течением из ЭГО-Ума, позвольте себе просто быть. Почувствуйте, как ваша энергия начинает течь свободно, как исчезает внутреннее напряжение и приходит глубокое чувство внутренней свободы.

Эго-личность не управляет жизнью. Эго слеплено лишь из мыслей. Без мыслей нет и Эго.

Мы и есть сама жизнь, и всё, что происходит, – это наше естественное проявление. В тот момент, когда мы отпускаем контроль, мы возвращаемся домой, в пространство, где всё уже есть и где всё происходит естественно, без напряжения и страха. *И нам уже не нужно вмешиваться и контролировать, потому что мы и есть этот процесс жизни.*

## 22. Любовь и страх

В жизни мы часто сталкиваемся со страхом – страхом перед будущим, страхом неудачи, страхом не быть достойными любви или не справиться с тем, что предстоит. Но что, если страх – это не нечто неизбежное, а всего лишь иллюзия? Страх появляется там, где мы забываем, кто мы есть на самом деле. Там, где мы забываем о любви, где мы начинаем отождествляться с чем-то внешним, с тем, что изменчиво и временно. Мы боимся потерять что-то, что на самом деле не является нашей истинной природой, боимся не быть достаточно хорошими, боимся не заслужить счастья. Страх – это лишь признак того, что мы забыли о своей сути, о том, что мы есть любовь, не требующая условий, не зависящая от обстоятельств

Любовь – это не чувство, которое приходит и уходит. Это наша *суть*. Мы не можем потерять любовь, потому что она – это мы. Мы – сама любовь, и всё, что происходит в нашей жизни, является её проявлением. Любовь исцеляет, потому что она возвращает нас в истинное состояние, в котором мы не знаем страха, а знаем только единство с собой, а значит всем миром. Когда мы открыты этой любви, страх исчезает, так как что оказывается, что нечего бояться. Нет ничего внешнего, что могло бы затмить нашу суть.

Страх и любовь – это два возможных отклика на одно и то же событие. Каждый момент мы стоим перед выбором. Мы можем выбрать смотреть на мир через призму страха – и тогда он проявляется нам полным угроз, препятствий и ограничений. Мы можем начать верить в разделение и в то, что мы не имеем силы изменять происходящее.

Но мы всегда можем выбрать другой путь: *выбрать любовь, которая соединяет нас с этим моментом, с Истиной.*

Когда вы выбираете любовь, вы не просто снимаете напряжение или успокаиваете себя. Вы переписываете саму реальность. Как только вы выбираете любовь вместо страха, ваше восприятие, а также воссоздание события меняется. Любовь – это самая мощная сила, исцеляющая, оживляющая и всемогущая.

Попробуйте прямо сейчас сделать этот выбор. Когда в вашем сознании появляется страх, просто остановитесь. Признайте его, но не отождествляйтесь с ним. Выберите любовь. Почувствуйте, как она наполняет ваше сердце, как её энергия растворяет любой напряжённый момент. Любовь исцеляет. Она не только снимает страх, она меняет саму суть происходящего. Каждый момент, когда вы выбираете любовь, вы переписываете своё восприятие мира, восстанавливаете внутреннюю гармонию и ощущаете, как реальность поменялась в ту же секунду. *Вы как внимание формируете весь мир. Вы как внимание можете быть страхом, а можете любовью. Внимание как краска, которой вы рисуете картину этой жизни.*

*Любовь – это не просто чувство, это сила, которая трансформирует. Каждый раз, когда вы выбираете её, вы выбираете Истину, а не иллюзию.*

Напишите себе на видном месте *«Я выбираю любовь, а не иллюзию.»*

## 23. Вечность смотрит через мгновенья

*Все формы изменчивы, а ты в своей сути нет.*

Мы цепляемся за радости, убегаем от боли, переживаем, тревожимся, надеемся – и всё это кажется нам бесконечно важным, даже жизненно необходимым. Но если вы на секунду остановитесь и посмотрите шире, вы поймёте: всё, что происходит, – временно. Все чувства, мысли, события – это только мгновения, которые возникают, чтобы исчезнуть.

И если всё временно, тогда какой смысл ваших переживаний? Вы страдаете из-за того, что что-то пошло не так, как вы хотели, но что, если это просто часть потока жизни? Ваши тревоги не остановят то, что должно произойти. Ваше беспокойство не предотвратит изменений. Всё случится так, как должно, независимо от того, переживаете вы или нет.

Каждый раз, когда вы погружаетесь в переживания, вы тратите свою жизнь, тратите себя. Вы отдаёте энергию мыслям, которые не меняют реальность, а только истощают вас. Вы пытаетесь остановить поток, забывая, что он не зависит от контроля ума. Любое событие, радостное или тяжёлое, пройдёт. Всё уйдёт, как уходит день, сменяясь ночью.

Подумайте: *сколько раз в жизни вам казалось, что вы не справитесь?* Вспомните моменты, когда всё казалось рушащимся, когда боль, страх или тревога накрывали вас. Тогда вам казалось, что эти чувства никогда не исчезнут. Но они исчезли. Вы прошли через это. Ваша жизнь продолжилась, как будто ничего и не было. *Всё, что когда-то казалось невыносимым, стало лишь воспоминанием.*

Ваши переживания тогда не спасли ситуацию. Они не сделали боль легче, не помогли найти решение. Но что, если бы вы отпустили эту борьбу? Что, если бы тогда вы выбрали доверие, а не страх? Увидели бы, как ситуация разрешается сама, а жизнь продолжает своё движение, как это всегда и происходило.

Осознайте: страдать или принимать – это ваш выбор. Переживать или просто быть в моменте – это ваша свобода. То, что вы чувствуете сейчас, неизбежно закончится. Вопрос лишь в том, как вы проживёте этот момент. С тяжестью и сопротивлением? Или с лёгкостью, зная, что всё временно и всё пройдёт?

Жизнь – это поток, который невозможно контролировать. Она не нуждается в ваших переживаниях или тревогах. Всё, что от вас «требуется», – это быть. Просто дышите. Просто живите. Просто наблюдайте за тем, как каждое мгновение приходит и уходит. *Наслаждайтесь.*

И каждый раз, когда вам кажется, что всё плохо, вспомните: сколько раз вы думали так раньше? Всё это уже прошло. Всё всегда проходит. И сейчас – тоже. Выбирайте не бороться с потоком, а быть с ним. *Быть им*

## **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.