ЯНА ФАХРЕТДИНОВА

СОЙТИ С УМА ИЛИ ПРИЙТИ В СЕБЯ



Яна Фахретдинова

Сойти с ума, или Прийти в себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72692341
ISBN 9785006833951

Аннотация

Люди находятся в постоянном поиске. В поиске своего предназначения, себя, любви, счастья и так далее… Но парадокс в том, что ничего из этого искать не нужно. Всё уже есть в каждом из вас. Оно настолько близко, что вы этого не замечаете. Люди придумывают игры в своём уме по поиску благ. Они настолько заигрываются в них, что забывают о том, как стали персонажами в своей же игре. Важно не завершить игру, а вспомнить, что вы пришли сюда играть.

Содержание

Введение 5
СМЕРТЬ ЭГО 6
КАК УМИРАЕТ ЭГО 7
ФОРМУЛА 9
НЕ МЫ В МИРЕ, А МИР ВОЗНИКАЕТ В НАС 12
НЕТ НИКАКОГО ДРУГОГО… 13
ВЫ В ИГРЕ 15
ЗАЗЕРКАЛЬЕ 16
ДЛЯ ЧЕГО? 18
КТО Я? 20
ЖИЗНЬ УЖЕ СЛУЧИЛАСЬ 21
УМ ПРИСВАИВАЕТ САМУ ЖИЗНЬ 22
ВЫ ЗДЕСЬ МОЖЕТЕ ВСЁ! 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Сойти с ума, или Прийти в себя

Яна Фахретдинова

Корректор Анна Калашникова

© Яна Фахретдинова, 2025

ISBN 978-5-0068-3395-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Истина зовёт не всех.
Но те, кто услышал,
не могут вернуться обратно.

Эта книга случилась со мной, как и стихи, которые случаются в каждый момент моей жизни. Если вы сейчас держите в руках эту книгу, вы не тот, кто собирает информацию. Она для тех, кто готов слышать сквозь слова, для тех, кто однажды почувствовал, что всё, что вы считали собой, не всё, что есть. Эта книга для тех, кто готов сгореть в настоящем, чтобы узнать, что он не тот, кем себя считал.

В вас просыпается ЗОВ. Если вы его чувствуете – у вас уже нет выбора. ЗОВ зовёт только тех, кто готов исчезнуть, чтобы быть ИСТИНОЙ. Если вы здесь, вы не слышите слова, вы слышите ЗОВ, от которого не скрыться.

Вы не должны верить этой книге. Я не призываю следовать ей или поклоняться. Просто позвольте ей звучать внутри вас. Она либо пробудит в вас знание, либо оставит тишину.

СМЕРТЬ ЭГО

**«Путь Самурая заключается в том,
чтобы жить так, как будто ты уже умер.»**

Мне было сорок четыре года, когда я окончательно покинула этот мир. Мир своих старых убеждений и стереотипов. Как вы уже поняли, речь идёт не о смерти моего физического тела. Скорее о смерти моего ЭГО.

КАК УМИРАЕТ ЭГО

Ни для кого не секрет, что всё в нашем мироздании строится на законах математики, физики и метафизики. С раннего детства эти науки вызывали у меня неподдельный интерес. Меня всецело поглощали вопросы:

Как устроена Вселенная? Как и по каким принципам всё в ней существует?

А вместе с этим мой путь привёл меня к изучению психологии человека, а именно человеческого мышления. Я стала тихим наблюдателем за поведением, реакциями и эмоциями людей. А необходимые опыты я ставила на себе.

Таким образом, я вывела формулу «смерти эго».

Сначала разберёмся, что же такое ЭГО.

ЭГО – это конструкция ума, набор убеждений, воспоминаний, желаний, страхов, которая создаёт ощущение отдельной личности. Это восприятие себя через ум как отдельную личность в теле. Это ложное «Я» постоянно стремится к самосохранению, к самовозвеличиванию, к контролю, к накоплению. Оно хоть и иллюзорно, но боится исчезновения и поэтому цепляется за всё, что может его укрепить. Это власть, богатство, признание, статус. Оно создаёт привычные нам ощущения того, что тело, имя, чувства, характер, желания, страхи, цели – всё это мы. ЭГО похоже на костюм актёра. Войдя в него, ты играешь роль в спектакле жизни, но за пре-

делами костюма всегда остаётся актёр. ЭГО – это концепция нашей личности, интерфейс человека.

ФОРМУЛА

Я х 0 + БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ = СМЕРТЬ ЭГО, где

Я – это личность человека, я люблю называть «Я концепция». То есть концепция личности, которую наш мозг определяет, как некую отдельную личность, обладающую определённым именем, определёнными качествами характера и всем набором биологических характеристик, что мы обычно называем «индивид» с определённым набором ген в виде ДНК и так далее…

0 – это окружающий нас мир, который я обозначаю иллюзией, созданной нашим восприятием. А также под этим понятием «0» я подразумеваю отсутствие какого-либо описания чему-либо нашим умом, отсутствие заложенных в нас программ, установок и убеждений.

Поясню: если взять какую-либо личность «Я» и умножить эту личность на отсутствие всех установок, то есть убрать все ранее вложенные убеждения и программы – останется 0 (бесконечная пустота, из которой всё возникает и в которую всё исчезает).

Я люблю называть это место «точка сборки», то, откуда всё рождается, и то, куда всё уходит – чистое осознавание. При умножении на ноль мы получаем ноль (пустоту). Наполним эту пустоту БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБОВЬЮ (в моей формуле это обозначено знаком «+») и произойдёт то, что и тре-

бовалось доказать – СМЕРТЬ ЭГО.

Чтобы вывести эту формулу, я прошла свой довольно тяжёлый путь. Долгое время я задавалась вопросом *«Кто Я?»* Я чувствовала, что Я – это не моё имя, не моё тело и не мои мысли, которые приходят мне в голову. А кто же тогда Я? Кто выбирает все эти мысли? Кто наблюдает за всеми действиями, которые совершает моё тело? Я знала, что настоящая «Я» – это нечто другое, большее. И я посвятила всё своё время изучению подобного опыта других людей, проводила часы в медитациях, прочла множество книг по изучению мозга. Затем я искала внутри себя, где все те программы, установки и убеждения, которые заложили мне родители и социум в целом. Нужно было не просто их найти, а также рассмотреть все по-отдельности и отделить от себя, как нечто не принадлежащее мне истинной.

ЭГО – это часть нас, хоть и иллюзорная, но, тем не менее, без этой субстанции мы не можем существовать. Без эго мы потеряемся в океане единства, лишившись возможности познать себя через опыт индивидуальности. Именно эго удерживает нас в материальном мире. Благодаря ему мы встречаемся с противоположностями (дуальностью этого мира). Всё это складывается в опыт. « Для чего же тогда его убивать?» – думаете вы. Лишь с одной целью: найти себя настоящего за этими конструкциями ума. Но эго нам не враг. И любое сопротивление только усиливает его власть. Попытка уничтожить эго рождает внутренний конфликт и укрепляет его

позиции. Получается, что задача не избавиться от эго, а превзойти его. Эго должно стать слугой, а не хозяином, диктующим правила игры. Когда эго берёт верх, человек отождествляется с ролью (личностью) и забывает, кто он есть. Но когда эго занимает своё место, оно становится инструментом для проживания опыта, сохраняя осознанность. Зрелость в том, чтобы увидеть роль и не залипать в неё.

НЕ МЫ В МИРЕ, А МИР ВОЗНИКАЕТ В НАС

Мы привыкли называть «реальностью» то, что появляется в поле нашего осознавания. Но это всего лишь **явления**. Без осознавания ни одно явление не имеет формы. Человек привык считать явления «внешними» объектами, но это не так. Мы не видим мир. Мы видим явления, происходящие в нас. Восприятие мира происходит благодаря пяти органам чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса. Нам кажется, что всё, что мы воспринимаем через органы чувств находится во внешнем мире. Это великое заблуждение. Вы никогда не сталкивались со всеми вещами, которые, как вам кажется, вас окружают. Вы сталкиваетесь только с их отражением в вашем сознании. Всё, что появляется не является нами. Это всего лишь явления. А тот, кто это осознаёт, вне явлений.

Остановитесь. Посмотрите вокруг. Закройте глаза. Прислушайтесь к телу, к звукам, к дыханию. Всё, что вы сейчас воспринимаете, – это явления. Всё это проявленные формы. Они появляются и исчезают. Ни одно явление не существует без осознавания.

И только умертвив эго (хоть и на время) или превзойдя его, мы выходим за пределы формы, и начинается настоящее видение. И это видение не через концепции ума.

НЕТ НИКАКОГО ДРУГОГО…

Человек привык говорить: «Я люблю…» или «Я ненавижу…» Мы думаем, что мы влюбляемся в тех или иных людей. Мы думаем, что можем ненавидеть тех или иных людей. Но это великое заблуждение.

ЗДЕСЬ НИКОГО НЕТ!

Вы уже не раз слышали, что все люди – это наши зеркала. Так и есть! Когда мы говорим, что влюбились в кого-то или нам кто-то нравится, это означает, что в том человеке есть те части нас, которые мы в себе любим и принимаем. И наоборот… Когда нам кто-либо не нравится или мы кого-то ненавидим, это означает, что тот человек показывает (отражает) те части нас, которые мы в себе не любим и не принимаем. Но эта история не про другого. Она всегда про вас.

Добро пожаловать в игру, господа! Почему я говорю «игру»? Потому что в этом мире нет никого, кроме вас. Вы сами с собой играете. И вы будете в неё играть до тех пор, пока себя отождествляете с вашим телом, мыслями, эго и т. д. Вы будете познавать себя через окружающий мир, через других людей до тех пор, пока не встретитесь с самим собой, с собой настоящим, таким, как есть. Вы будете играть в эту игру много раз, пока не сыграете разных персонажей в разных

ситуациях, в разных условиях. Но всё это будет одна и та же игра с прописанным сценарием. И все люди вокруг вас играют в вашу игру. И у каждого для вас своя роль.

ВЫ В ИГРЕ

Вы в игре. Игра называется жизнь. Она не имеет начала и не имеет конца. Игра бесконечна.

Люди всегда хотят понять в чём смысл игры в жизнь. Но жизнь не имеет смысла. Смысл – это всегда несвобода! Смысл – это жёсткие рамки, в которые мы загоняем себя и друг друга.

Мы говорим: смысл в деньгах, смысл в любви, смысл в детях. И много что ещё говорим о смыслах. Но всё это лишь рамки. В жизни нет смысла – и это её высший смысл и высшая ценность. В этой игре нет финала, к которому ты обязан прийти, и это важнее тысячи придуманных смыслов. Жизнь – это игра, в которой никто не выигрывает и никто не проигрывает, потому что всё уже завершено.

Жизнь – это танец во всех формах, масках и ролях.

Жизнь как творчество есть выражение дуальности духовного существа в человеке и существа физического. Творчество – это всегда расширение и новизна, это проявление духовного существа через материю.

ЗАЗЕРКАЛЬЕ

Мир – это зеркало. А как работает это зеркало, мало кто понимает. Давайте порассуждаем. Вот если вы улыбаетесь, вы счастливы и смотритесь в зеркало, то что вы видите? Правильно счастливое отражение себя. А если вы грустите или раздражены, то в отражении вы видите себя аналогичного. Вы не хотите видеть себя такого? И что вы делаете? Правильно: вы не пытаетесь изменить изображение в зеркале, вы меняете себя. Так и с миром. Если вас что-то не устраивает во внешнем мире, не нужно пытаться изменить внешний мир. Это бесполезно. Надо изменить тот образ себя, который отражается в зеркале мира. Почему мир это зеркало? Так устроена природа человека, что мы не можем сами себя увидеть изнутри. А вернее, свой внутренний мир, состояние. Так как мы смотрим на мир через фильтры ума, множество программ, которые в нас загрузили в течение жизни. И мироздание так подстроило, чтобы человек смог это сделать посредством окружающего мира. Все, наверняка, помнят, как устроен фотоаппарат или видеокамера. Мы снимаем или фотографируем что-то вовне, и это отпечатывается (проецируется) на носителе фотоаппарата или камеры, будь то пленка в старые времена или цифровой носитель в современном мире. По этому же принципу работает и зеркало мира. Только в противоположном порядке. Всё, что происхо-

дит внутри нас, фиксирует (проецирует) зеркало мира и показывает нам во внешнем мире. Получается, внешний мир – это фотография или видеофильм. Ваше состояние первично. Понаблюдайте! Если внутри вас состояние радости, счастья, то мир вам это покажет в виде людей, событий и ситуаций. И наоборот.

Поверю, когда увижу. Нет, увидишь, когда поверишь.

ДЛЯ ЧЕГО?

«Для чего всё это?» – спросите вы. Жизнь – игра Сознания. Все мы приходим в игру спящими. Цель игры – пробудиться, прийти к себе настоящему. Все мы – энергетические сущности (энергия Творца). В игре на планете Земля мы наделены материальной оболочкой, которая заслоняет свет Творца материей (материальным телом). Задача персонажа (человека) – найти этот свет. Материя – это уплотнённая энергия (знаем по физике), сгущённая волна осознавания. Всё, что кажется материальным, на самом деле есть информация, записанная в поле восприятия. Материя – это декорации спектакля (игры). Материальная форма возможна на нашей планете из-за гравитации.

Свет Творца = Счастье = Безусловная любовь

Создатель спрятал свой свет внутри человека и закрыл телом. Человек, придя в этот мир или в новую игру, пытается найти этот свет (счастье, безусловную любовь) во внешнем мире. Это такой квест. Но не всё так просто. Вместе с телом нам дан ум, который в течение жизни формирует нашу личность (эго). А как мы знаем, **личность** – социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества (личностями мы становимся под влиянием жизни в обществе,

воспитания, обучения, общения, взаимодействия). Другими словами, наша личность – это «Я концепция», исходя из которой мы выстраиваем свою реальность в игре под названием ЖИЗНЬ. Отсюда следует, что никакой якобы отдельной личности не существует. Всё это лишь концепции ума. В этой игре никто не выигрывает и никто не проигрывает, потому что всё уже завершено.

Следовательно, человек существует как взаимосвязь ЕДИНОГО СОЗНАНИЯ ТВОРЦА + МАТЕРИАЛЬНОГО ТЕЛА + ЭГО (УМА). С точки зрения естествознания:

физика и математика + биология и химия + психология – науки, которые могут помочь изучить человека. Естественным образом напрашивается вопрос: *«Для чего нам эго? Для чего нам материальное тело?»* Всё просто. Сознание желает получить опыт проявления через материю, чтобы почувствовать себя тем, кем оно ещё не было во всех формах, ролях и масках.

КТО Я?

Как вы уже поняли, человек – это духовная сущность, обусловленная материальным телом и программами ума, установками и убеждениями. Кто во всём этом «настоящий»? Тот, кто осознаёт всё это. Следовательно, ЕДИНОЕ СОЗНАНИЕ, которое играет само с собой в игру, называемую ЖИЗНЬ.

Сознание – это не группа по интересам, не курс, не учение, не проект. Это живой организм, центр которого **присутствие.**

ЖИЗНЬ УЖЕ СЛУЧИЛАСЬ

Жизнь – это игра, которая происходит в текущем моменте. Мы любим называть его «МОМЕНТ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС». Я люблю говорить: «Присутствовать в моменте». Есть всегда только момент сейчас. Нет никакого прошлого и будущего. Прошлое – это череда загруженной информации (память). А будущее – это анализ ума (проекция). Ни того, ни другого не существует в жизни. Всегда есть только момент сейчас.

Прошлое и будущее – это игры, в которые вовлекается наш ум. Всё происходит прямо сейчас, в настоящем моменте. Всегда существует только момент сейчас. Время – это модель, созданная нашим умом, удобная, но ложная. На самом деле время – это не поток, это восприятие. Это способ ума объяснить перемены, которые он не может вместить сразу. Мы не видим время. Мы видим изменения и называем это временем. Время существует только для личности, которая верит в контроль и результат. Отстранившись от ума, мы можем увидеть только этот момент, где нет «до» и «после». Там разворачивается всё прямо сейчас и время становится ненужным.

УМ ПРИСВАИВАЕТ САМУ ЖИЗНЬ

Что происходит на самом деле, если это рассмотреть в момент присутствия. Ум, всё время опаздывая от самой жизни, вечно пытается её присвоить. Жизнь уже случилась. Она дышит, движется, чувствует прямо сейчас. А мысль, которой даёт внимание ваш ум, приходит потом как попытка объяснить, зафиксировать, присвоить. Ум не умеет жить, он умеет только описывать, сравнивать, бояться, планировать. Он создаёт страх, потому что не может контролировать настоящее. Он боится раствориться. Поэтому вечно сопротивляется, спорит, придумывает истории, в которых будто бы есть безопасность. Но жизнь не в уме, не в мыслях. Жизнь до мысли. Она в теле, в ощущении, в дыхании, в молчании, в том, что не нуждается в объяснении. Когда ум отпускает свою попытку управлять, рождается тишина. И в этой тишине ты видишь себя живым, истинным. Мысли напрямую отражаются в теле. Тело всегда находится здесь, в текущем моменте. А мысли: всегда где-то, либо в прошлом, либо в будущем. Мысли присваиваются нашим умом (эго). В настоящем моменте эго растворяется, поэтому оно этому сопротивляется и постоянно уводит нас через мысли то в прошлое, то в будущее. Эго не хочет исчезнуть в настоящем моменте. Здоро-

вье физического тела, внешний вид зависит от того, на какие мысли направлено ваше внимание. Мы не можем выбирать мысли. Они просто существуют в пространстве. Мысли нам не принадлежат. Но мы можем давать им своё внимание или не давать. Если мы дадим мысли своё внимание, она вызовет в нас определённые состояния, и это непременно повлияет на тело. Но мы можем пропустить мысли мимо себя, не давая им внимание. Но и здесь мы ничего не решаем, как нам кажется. Мысли выбираются нами неосознанно в соответствии с теми программами, которые в нас заложены. *«Что же тогда делать?»* – спросите вы. Ничего. Здесь ничего делать не нужно. Истинное освобождение начинается тогда, когда вы перестаёте бороться за контроль. Наблюдайте! Осознавайте! Жизнь уже случилась! Это не пассивность. Это глубинное доверие.

Вы в рабстве ума. Вы в клетке его ограничений. Ваш ум (эго) никогда не смирится с тем, что всё уже известно и решено. Контроль – одна из самых прочных иллюзий ума. Через иллюзию контроля ум пытается защититься от неизвестности. Так уж он устроен. Поэтому вы можете перепрошить своё программное обеспечение – снести ненужные программы и установить новые путём убеждений. Мы же с вами уже знаем, что наш мозг не отличает реальность от вымысла. Поэтому он поверит во всё, в чем вы его сможете убедить. Это будет ваша новая программа. Но какой бы ни была ваша но-

вая программа – всё это есть игра ума. Так для чего же менять программу? Наша, так скажем, реальность, проявляется из нашего состояния, а на наше состояние влияют мысли, которым мы уделяем своё внимание. А мысли выбираются нами неосознанно, исходя из тех программ и убеждений, которые в нас заложены. Таким образом, меняя программы ума, мы меняем свою реальность.

Скажу вам по секрету: это ваша игра или сон. Здесь нет реальности. И в этом самая реальная реальность.

ВЫ ЗДЕСЬ МОЖЕТЕ ВСЁ!

Давайте повизуализируем. Представьте перед собой чистый белый холст. Так же мы можем представить на нём всё, что угодно. То есть мы можем нарисовать на этом холсте всё, что захотим (дом, машину, любимого человека, детей, яхту и так далее до бесконечности). На белом холсте есть всё, только в перспективе, в суперпозиции. Другими словами, оно всё может там быть, но пока не проявлено. Но оно ЕСТЬ! Непроявленное – это не «ничего». Это всё, что не стало ещё чем-то. Как тишина перед звуком, как чистый холст до первого мазка. Чтобы это проявить в нашем материальном мире, человеку даны «кисти» (это материальное тело) и «краски» (это ум (эго)). Назову это инструментами для творения жизни. Вы, наверняка, не раз слышали такое выражение, что мы сами творцы своей реальности. Так и есть. В многомерном пространстве есть всё, нужно это только проявить. И человек может создать свою «реальность» по своему желанию. Но не всё так просто, как хотелось бы. Наша реальность проявляется благодаря таким инструментам, как тело и ум. А именно исходя из нашего состояния. Какое состояние вы проживаете, такую реальность и создаёте. А за ваше состояние отвечает ум (мысли, которым вы даёте внимание) и тело, через которое проживается состояние ума.

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.