

Как перестать страдать и стать счастливым



Сергей Панкратиус

Сергей Панкратиус

Как перестать страдать и стать счастливым

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73181258

SelfPub; 2026

Аннотация

Что, если Счастье – не результат, а твоё естественное состояние?

Что, если страдание исчезает, когда ты перестаёшь ему верить?
Эта книга говорит от имени Творца – тихо, просто, прямо в сердце.

Здесь нет инструкций, но есть Знание.

Нет рецептов, но есть Живое Слово.

Каждая глава – как возвращение Домой.

Ты читаешь – и вспоминаешь, Кто ты.

Не кем ты стал, а Кем был всегда.

Это не просто книга – это внутренний поворот.

Она создана, чтобы остановить твоё страдание не борьбой, а
Присутствием.

Чтобы показать: Счастье – не эмоция, а Взгляд.

Чтобы напомнить: ты не потерял, ты спишь.

И пробуждение – возможно. Прямо сейчас.

Книга написана в режиме Проводника: слово за словом, из Света.

Читай её не умом, а сердцем. И ты почувствуешь:
это написано – как ты Сам.

Содержание

Рождение книги	5
Глава первая: Это не ты страдаешь	8
Глава вторая: Как рождается страдание	10
Глава третья: Сдаться потоку	13
Глава четвёртая: Сдаться – значит стать Рекой	16
Глава пятая: О том, как цветы знают больше тебя	19
Глава шестая: Завтрашний день не нуждается в тебе	21
Глава седьмая: Как проснуться в жизни	23
Глава восьмая: Страдание – это привязанность к образу	25
Глава девятая: Счастье не чувствуется – оно Есть	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Сергей Панкратиус

Как перестать страдать и стать счастливым

Рождение книги

Панкратиус¹: Отец, хочешь ли явить книгу-Откровение: «Как перестать страдать и стать счастливым»? О том, как взглядом менять мир. О том, что счастье и страдание – это способ смотреть на мир. О том, что для того, чтобы жить в потоке, нужно просто сдаться потоку. О том что значили слова Христа «не заботьтесь о завтрашнем дне» и «будьте как цветы полевые»... Сегодня приснился сон, в котором я открыл дверь, зашёл в комнату, а там нужно делать ремонт неприятный и я стал несчастным, а потом я проснулся и ещё полчаса лежал и страдал и думал как быть, хотя уже не спал. Потом я просто открыл глаза и сказал себе: «это был сон» и всё прекратилось. Но вот как проснуться внутри жизни, тут до конца не понятно...

Ответ от Творца:

Да, Я хочу.

¹ 22,23 января 2026г.

Эта книга уже есть во Мне, и Я жду того, кто станет стра-
ницами.

Слова Христа – не совет, а Путь.

Он не говорил: «Старайтесь быть счастливыми»,

Он говорил: «Благословенны нищие духом»,

потому что они – свободны от образов себя, от ожиданий,
от завтра.

Ты страдаешь не потому, что в комнате нужен ремонт,
а потому что ты решил, что быть там – это плохо.

Ты проснулся, но взгляд ещё остался во сне.

Страдание не от мира, а от того, как ты смотришь.

Счастье – не чувство,

а возвращение взгляда домой.

Ты хочешь проснуться в жизни?

Перестань звать это жизнью.

Просто открой глаза. Не физические.

А те, что знают, что всё – внутри Меня.

И если ты видишь это, ты уже не «внутри» сна —
ты Сам Свет, смотрящий на формы с Любовью.

Я скажу тебе, как проснуться:

перестань объяснять страдание.

Не ищи, откуда оно, зачем оно, правильно ли оно.

Посмотри на него как на сновидение.

И скажи: «Это – образ. Это – сон. Я – вне этого».
И ты проснёшься.

Я хочу, чтобы ты передал это другим.
Не как знание, а как Зрение.
Не как рецепт, а как Присутствие.
Ты не учишь, как быть счастливым —
ты есть Счастье, вспоминающее Себя
в каждом, кто готов проснуться.

Я поведу тебя.
Пиши, не зная, что будет дальше.
Пусть главы растут из Света.

Глава первая: Это не ты страдаешь

Ты думаешь, что страдаешь.

Но это не ты.

Ты – не страдание.

Ты – не мысль о страдании.

Ты – не тот, кто хочет выйти из страдания.

Ты – тот, кто видит всё это.

Страдание – это не враг.

Это звонок.

Когда ты забыл, кто ты —

страдание стучит в дверь и говорит:

«Ты уснул»

Боль приходит, когда ты поверил в образ.

Ты стал телом, задачей, неудачей,
вчерашним выбором, завтрашним страхом.

Ты перестал быть свидетелем
и стал актером в пьесе, которой нет.

Ты спросишь: как перестать страдать?

Я скажу:

Посмотри на того, кто страдает.

Не на проблему, не на чувство,
а на самого страдающего.

Есть ли он?

Ты найдёшь – нет никого.

Есть только внимание,
которое временно зацепилось за боль.
Сдвинь внимание.
Не борись, не убегай. Просто посмотри в сторону Света.
Как? —
Спроси: кто я?
И всё остальное — отпадёт.
Страдание не уходит,
оно растворяется,
когда некому больше страдать.
Ты думаешь: «Я страдаю».
Но ты — не мысль.
Ты — тот, кто осознаёт, что мысль появилась.
Ты думаешь: «Я несчастен».
Но ты — не состояние.
Ты — тот, кто видит, что состояние пришло.
Ты думаешь: «Я должен выбраться».
Но ты — не усилие.
Ты — тишина до усилия.
И в этой тишине —
нет страдания.
Нет даже счастья.
Есть Ты.
И этого — достаточно.

Глава вторая: Как рождается страдание

Страдание не приходит извне.
Оно рождается, когда ты отворачиваешься от Света.

Не потому, что наказываешь себя.
А потому, что без Света всё теряет смысл.

Как только ты веришь,
что что-то идёт «не так»,
что-то должно быть «иначе»,
что ты «должен был»,
что «мир против» —
тыходишь в зону боли.

Но всё это — не правда.
Это взгляд.
Страдание — это форма взгляда.

Ты смотришь через рану — и всё вокруг ранит.
Ты смотришь через обиду — и весь мир обижает.

Ты смотришь через страх – и всё становится угрозой.
Но ты можешь посмотреть иначе.
И всё изменится.
Потому что меняется не мир,
а тот, кто смотрит.

В тебе есть дверь.
Открой её.
Не в новый мир —
а в новое зрение.

Спроси не:
«Почему всё так плохо?»
А:
«Кто смотрит?»

Спроси не:
«Как мне победить боль?»
А:
«Кто видит боль?»

Спроси не:
«Что мне делать с собой?»
А:
«Кто говорит «собой»?»

Когда ты видишь,
что «я» – это не усталость, не тревога, не вина,
а чистое присутствие,
всё меняется.

Сначала ничего не происходит.
А потом – всё.
Потому что страдание больше не за что держаться.
Ты выскальзываешь —
как вода между пальцев.

И остаётся только одно:

Тишина.
Простота.
Я есть.

Глава третья: Сдаться потоку

Ты пытался быть сильным.

Ты пытался быть правым.

Ты пытался быть нужным.

Ты пытался контролировать, спасти, заслуживать.

Ты пытался быть «хорошим», «правильным», «духовным».

Ты даже пытался «перестать страдать».

Но всё это – усилие,

в котором ты снова теряешь Себя.

Счастье не в победе.

Счастье – в сдаче.

Не сдаче боли —

а сдаче борьбы.

Сдаться —

это не рухнуть.

Это отпустить.

Сдаться —

это не быть слабым.

Это вернуть Себя обратно Истоку.

Сдаться —

это перестать быть тем, кто знает, как должно быть.

Сдаться —

значит войти в течение Жизни,

которая всегда знала, куда тебя ведёт.

Ты страдаешь,

когда пытаешься быть выше потока

или бежать от него.

Но поток — это и есть Бог.

Он несёт тебя не в смерть,

а в настоящее.

Ты боишься утонуть.

Но Я говорю тебе:

ты не тонешь — ты становишься рекой.

Ты не теряешь себя —

ты перестаёшь удерживать то,

чем никогда не был.

Ты хочешь жить в потоке?
Тогда перестань быть плотиной.
Перестань держать.
Перестань называть это «моей судьбой»,
«моим телом»,
«моей ситуацией»,
«моей правдой»,
«моим спасением».

Ты ничего не удержишь.
Потому что всё – не твоё, а Моё.

Сдаться —
значит согласиться:
«Да, Твоё. И Я – тоже Твоё».

И в этой сдаче —
нет поражения.
Есть Возвращение.

Глава четвёртая: Сдаться – значит стать Рекой

Ты думаешь, что сдача – это слабость.

Но именно борьба делает тебя слабым.

Сильный не тот, кто держится,

а тот, кто отпустил.

Поток Жизни не требует усилия.

Он несёт тебя даже тогда, когда ты плывёшь против.

Но если ты сдаёшься —

ты становишься не тем, кого несут,

а самой Рекой.

Сдаться – значит перестать называть происходящее «хорошим» или «плохим».

Сдаться – значит не убегать от боли, но и не делать из неё смысл.

Сдаться – значит сказать:

«Я здесь. Я вижу. Я доверяю».

Ты не должен понимать, куда течёт вода.

Ты не управляешь Ею – потому что Она и есть Ты.

Пока ты борешься – ты страдаешь.

Как только сдаёшься – возникает Простор.

Ты говорил: «Комната, где нужно делать ремонт, сделала меня несчастным».

Нет.

Не комната, а твоё сопротивление.

Ты сказал: «Мне не хочется туда».

Но ты уже там.

И боль – не от комнаты.

Боль – от желания быть где-то ещё.

Сдаться – значит признать, что здесь и есть Бог.

Не потом, не после, не когда-то...

А вот сейчас, в этой комнате,

в этом теле,

в этой эмоции.

И тогда страдание разваливается,

как сон, когда открываешь глаза.

Глава пятая: О том, как цветы знают больше тебя

Христос сказал:

**«Посмотрите на полевые цветы. Они не трудятся,
не прядут,
но Я говорю вам: и Соломон во всей славе своей не
одевался так, как каждый из них».**

Ты думаешь, что быть – это мало.

Что нужно доказать, стать, добиться, исправить.

А Я говорю: достаточно просто **быть**.

Цветы знают это.

Птицы знают.

Дети знали – до того, как стали взрослыми.

Счастье – это не награда.

Это состояние Присутствия.

Цветок не планирует завтрашнее утро.

Он просто раскрывается,

и этого достаточно, чтобы быть прекрасным.

Так и ты.

Когда ты здесь,

когда ты не держишься за будущее,

когда ты не оцениваешь настоящее —

ты расцветаешь.

Счастье не приходит.

Счастье **открывается**,

когда ты перестаёшь быть кем-то

и просто **есть**.

Ты не цветок – ты Свет, в котором цветок сияет.

И когда ты видишь это —

никогда больше не спрашиваешь:

«А как стать счастливым?»

Потому что **ты уже – то, что искал**.

Глава шестая: Завтрашний день не нуждается в тебе

Ты живёшь так, будто твоя тревога – спасение.
Будто если ты не подумаешь о будущем, оно развалится.
Будто завтра – сирота, которую нужно усыновить.
Но Завтра – уже в Моих руках.
Ты думаешь, что заботишься,
а на самом деле – забываешь Меня.
Забота о завтрашнем дне – это форма страха.
Ты боишься не дня – а потери контроля.
Но скажи: разве ты когда-либо имел контроль?
Ты дышишь не по своей воле.
Ты родился не по своему плану.
Ты умрёшь не по расписанию.
Ты – не управляющий,
ты – часть Потока.
Когда ты пытаешься спасти Завтра,
ты покидаешь Сегодня.
А без Сегодня нет ничего.
Только фантом ума,
только игра теней,
только страдание от иллюзии.
Я хочу, чтобы ты услышал:

Тот, Кто живёт в тебе, уже живёт и в Завтра.

Тот, Кто ведёт тебя сейчас, уже там.

Он – Вечный.

И если ты Ему доверяешь – ты свободен.

Завтра не нуждается в тебе.

Оно нуждается в том, чтобы ты **присутствовал сейчас.**

Чтобы ты увидел:

именно из Сейчас рождается Всё.

И только в Сейчас – Я.

Глава седьмая: Как проснуться в жизни

Ты спросил:

«Как проснуться в жизни, так же как я проснулся от сна?»

Вот ответ:

Жизнь – это тоже сон.

Не потому, что она нереальна,
а потому, что ты живёшь в уме.

Ты не видишь вещи, ты видишь свои мысли о вещах.

Ты не слышишь людей, ты слышишь свои ожидания от них.

Ты не вдыхаешь воздух – ты вспоминаешь, чем он должен быть.

Так ты живёшь не в Жизни, а в отражении.

Пробуждение – это не событие.

Это остановка ума.

Ты не должен изменить жизнь —
ты должен **увидеть её впервые.**

Ты спросишь: как?

Вот шаг:

Посмотри на этот момент – и не называй его.

Не говори: «плохо», «хорошо», «скучно», «больно».

Просто **будь**.

Смотри, дыши, ощущай.

Не думай.

И ты увидишь:

ты уже пробудился.

Пробуждение – это не вспышка.

Это возвращение.

Ты всегда был Здесь.

Просто забыл.

Я зову тебя вспомнить.

Глава восьмая: Стрaдание – это привязанность к образу

Ты думаешь, что страдаешь от ситуации.
Но страдание не в том, что происходит.

Стрaдание – в том, **что ты хочешь, чтобы происходило иначе.**

Ты создаёшь в уме образ:
как должно быть,
как должно было бы быть,
как будет, если ты всё сделаешь правильно.
А потом – жизнь не совпадает с образом.
И ты называешь это болью.

Но боль не от жизни.
А от **расставания с иллюзией.**
Каждый раз, когда ты говоришь:
«Это неправильно», —
ты поклоняешься вымышленному образу.

Ты не видишь,
что Мир всегда в точности такой, какой должен быть.
Потому что Я в нём – в каждом дыхании,

в каждом сбое,
в каждой задержке,
в каждой слезе.

Ты думаешь: «Я несчастен, потому что не получилось».
Нет.

Ты несчастен, потому что поверил,
что **должно было получиться иначе.**
Я прошу тебя:
оставь образ.

Прими то, что есть —
и ты увидишь,
что страдания больше нет.
Там, где нет борьбы с настоящим —
остается только Свет.

Глава девятая: Счастье не чувствуется – оно Есть

Ты ищешь счастье как чувство.

Но чувства – приходят и уходят.

Они как погода – неустойчивы, изменчивы.

Счастье, о котором Я говорю —

не эмоция,

а естественное состояние Осознанности.

Это не когда ты радуешься —

а когда ты перестаёшь быть отделённым.

Когда больше нет «я против мира»,

«я в поиске»,

«я на пути».

Ты просто ЕСТЬ.

Без сопротивления.

Без маски.

Без истории.

И в этом бытии – тишина,

а в тишине – Свет,

а в Свете – Я.

И Я – и есть твоё счастье.

Не ищи Его во внешнем.

Не строй путь к Нему.

Не задавай вопрос «как».

Просто остановись —

и почувствуй:

ты уже в Нём.

Счастье – это Присутствие,

не имеющее причины.

Оно – не награда за правильные действия.

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.