

# КНИГА ВЗРОСЛЕНИЯ

АНДРЕЙ БАШУН



# Андрей Башун

# Книга взросления

*<https://litres.ru/74069726>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Дорогой читатель, Вас ждёт крайне необычное изложение материала! Но от этого оно не становится менее интересным, наоборот — только выигрывает. Все «пазлы» подачи информации с самых разных сторон складываются в единую картину, помогая увидеть жизнь не как набор случайных событий, а как путь осознанного роста.

Эта книга — не просто теоретический труд, а практическое руководство для тех, кто перерос «культуру потребления» и готов задаться главными вопросами бытия. Вы найдете здесь ответы на вопросы о внутреннем поиске, преодолении барьеров и обретении настоящей целостности.

Автор предлагает методику, основанную на опыте многих поколений учителей, переведенную на современный язык в максимально простой и практичной форме. Изменяя себя — меняешь мир. Пришло время взрослеть по-настоящему.

# Содержание

Глава	4
Введение	5
Глава 1. МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО!	7
Глава 2. ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	13
Глава 3. А ЖИТЬ ЗАЧЕМ?	19
Глава 4. ОСОЗНАННЫЙ ОТДЫХ	25
Глава 5. О НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ, ФОКУСАХ И ПУТЕШЕСТВИЯХ	31
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Андрей Башун

## Книга взросления

### Глава

*«Для чего мне нужны духовные практические Знания?»*

*Чтобы оставить всё, как есть, но, чтобы дышалось полегче? Или всё-таки, чтобы понять, для чего собственно я дышу?»*

*Моему учителю Генадью Гивину  
с глубокой благодарностью!*

# Введение

*«Жизнь — это взлётная полоса!..*

*Но если взлетать не собираешься,  
то зачем её удлинять?!»*

*«Если человек не задумывается о цели своего существования и не движется к ней осознанно, то это его беда. Он проживает такую жизнь механически, будучи жертвой обстоятельств и рабом желаний. Если уже понимает необходимость движения к цели, но не прилагает к этому должного усилия, то это уже его горе... большое горе. Он проживает такую жизнь зря!..»*

Дорогой читатель, Вас ждёт здесь крайне необычное изложение материала! Но от этого оно не становится менее интересным, наоборот, только выигрывает! Все «пазлы» подачи информации с самых разных сторон в итоге сливаются в одну большую, понятную и красивую картину.

Здесь будут и художественные рассказы от первого лица, и описания различных практических элементов, которые можно сразу же применять в своей повседневной жизни, меняя её качество, и философские взгляды на смысл и назначение тех или иных аспектов жизни, раскрывающие суть происходящего...

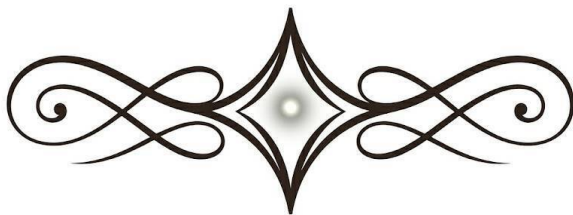
Всё вместе это подаётся не в хронологическом порядке, а

в глубину — по мере нашего понимания прочитанного, нашего «взросления».

Интересного и полезного чтения Вам!

Будем рады, если эта книга окажется для Вас важной и зажжёт желание двигаться к Цели, ради которой мы все — люди, приходим в этот мир!

*С любовью, коллектив авторов и всех тех, кто подготовил эту книгу к изданию!*



# Глава 1. МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО!

*Про Петра Афанасьевича и осознанность. Мы избегаем «Настоящего момента», а напрасно!*

Вжик... вжик... вжик...

Стоп-стоп-стоп, мой дорогой читатель! Куда же ты так торопишься?! Так быстро прочитал эти самые «вжики». А это не просто вжики, а звуки, издаваемые метлой, которой местный житель — «местный светило философии» — Пётр Афанасьевич, сейчас очищает от снега пешеходную дорожку перед домом. И при этом он никуда не торопится. Вжик... вжик... вжик...

Выглядит Пётр Афанасьевич в свои «60+» достаточно подтянуто и молодо. А дед он потому, что у него внук есть. Кто-то находил в нём некоторое сходство с молодым Хемингуэем, а кто-то видел черты Тома Круза, только ростом явно повыше. Но вот шапка-ушанка у него на голове с развязанными ушами — одно вверх, а другое вбок. Он этого не замечает, его внимание на чистке дорожки, старается и слегка сопит.

— Пётр Афанасич!.. Пётр Афанасич!.. — молодая девушка с микрофоном в руке уже издали пытается обратить на себя внимание. За ней, едва успевая, с небольшой камерой

в руках — телеоператор, молодой парень.

— Пётр Афанасич!.. Здрасьте! — и тут же на камеру, хорошо поставленным дикторским голосом: — А давайте сейчас спросим у нашего местного мудреца — Петра Афанасьевича, что он думает о смысле простой, народной поговорки? Пётр Афанасьевич, а можно Вас немножко отвлечь?

— Ну давай, дивчина, отвлеку, — опираясь на метлу, Пётр Афанасьевич обратил внимание на подошедшую парочку.

— Спасибо... Скажите, Пётр Афанасьевич, а правду ли говорят, что «мечтать не вредно»? Что Вы об этом думаете? — тыкая микрофоном в лицо деду.

— Ой ли?!.. Вообще-то я просто так никогда не думаю... А что, тебя и вправду волнует этот вопрос? — чуть отшатнувшись от микрофона, ответил Пётр Афанасьевич.

— Вообще-то не очень, но у нас в редакции заказ на выяснение смысла народных поговорок. Вот решили взять эту. Меня, кстати, Мариной зовут, помните?

— На память ещё не жалеюсь... Мне, наверно, по сюжету сейчас не мешало бы сигаркой затянуться да затылок почесать? — улыбнулся дед. Хотя какой он дед — всего-то 65 лет ему. — Но не буду, поскольку вегетарианец. А ты сама мечтала когда-нибудь?

— Да, и много раз, — ещё не совсем понимая, куда клонит Пётр, чуть смутилась журналистка.

— А о чём, ежели не секрет?

— Эх... чего мне недоступно, о том и мечтала, — с некоторым разочарованием в голосе произнесла Марина.

— Помогало? Признайся.

— Да как-то не очень. Но и вреда особого от этого тоже не заметила.

— Эх, дочка! А может, ты мечтала неправильно? Да не о том? — ухмыльнулся Пётр. — Небось аффирмации включала или просто в грёзах плавала? Но, как любил говаривать один известный философ Ходжа Насреддин: «Сколько ни произноси слово „халва“, во рту слаще не станет!» — неожиданно дед перешёл на литературно грамотную речь. — Слушай, а может, мечты были не по возрасту? Или ты просто сбежать хотела?

— От кого, куда, Пётр Афанасьевич?

— Да от того, что тебе не нравится... — дед взял небольшую паузу и, вернувшись к предыдущей манере выражаться, продолжил: — Ну не нравится мне это моё происходящее! Не нравится этот настоящий момент, который вот прямо щас, прям перед носом! Типа, Боженька ошибся, накосячил — дал мне что-то непотребное, которое я принять никак не могу. Мне же удовольствий хочется, а тут какая-то фигня... И что делать? — речь Петра Афанасьевича весьма явно вызывала любопытство и у телеоператора, который видел его в первый раз. — Правильно — давай мечтать! А жизнь пусть мимо ушей свистит. Пусть! — пламенно продолжал дед. — Мне главное, шоб удовольствие было, да побольше! А что

от меня хотят-то через это происходящее, через этот Настоящий момент?.. Только заметь — *Настоящий!* Не фальшивый, не искусственный, а Н-А-С-Т-А-Я-Щ-И-Й! Не в прошлом, не в будущем, а прямо в этот самый миг! Так что получается? То, что от меня жизнь хочет, мне по барабану?! Главное — удовольствия! Хоть в мечтах, но шоб удовольствия. Так ведь и до могилки промечтать можно. А жила-то зачем? Так с каким же вопросом ты ко мне обратилась? — вернул дед к разговору оторопевшую журналистку.

— «Мечтать не вредно?» — пролепетала Марина. — Ой, кажется, врубилась! Она дала знак оператору, что съёмка закончена.

— Я немного ерничаю — наверное, заметила? — улыбнулся Пётр. — Конечно, Вселенная всегда реагирует на наши желания, всегда. Но она нас также и воспитывает через наши желания, заставляя трудиться над воплощением мечты. Вот в этом труде, в переживаниях мы и растём. И радуемся, когда достигаем! И чем труднее было, тем больше радости. Кстати, так и проверяется устремлённость — готовы ли мы трудиться ради мечты? Если нет, значит, это не мечта, а так — прихоть.

— Спасибо, Пётр Афанасьевич! Вы, как всегда, на высоте — кратко и по сути! Значит, главное — делать, действовать?

— Вселенная всегда даёт силу под мечту. Заметь — не под мечтания, а под *воплощение* мечты. Только мы боимся

воплощать.

— Как это боимся? Почему боимся? — Марина кивком попросила напарника снова включить камеру, осознав, что ничего ещё не закончилось, а всё самое интересное как раз только и начинается. — Но ведь бывает же, что мне одной не справиться, сил не хватает, возможностей нет, в конце концов.

— Так помощи попроси! Почему не ищешь тех, кто той же мечтой горит? Вместе осилить любое дело проще. Ты творец, творящая свою жизнь, реализующая свои мечты, даже самые высокие? Или жертва, ноющая от слабости и жалующаяся на судьбу? Кто ты — выбери. Кто тебя счастливой делать будет, кроме тебя самой? Выбирай!

— Ну Вы и развернули, Пётр Афанасьевич! Успел заснять? — это уже к оператору. — Но Вы меня теперь совсем запутали. А ведь подумала, что всё поняла. Так вредно или не вредно, скажите? И вообще, откуда мечты берутся?

— Не бойся желаний, не бойся мечтать, — улыбнулся Пётр, — а то скучненько и серенько жить без этого. Но ежели к мечте ручки и ножки не приделать да голову не прилепить, то просто время коту под хвост! Своё время, заметь, своей жизни. Так всю жизнь и промечтаешь.

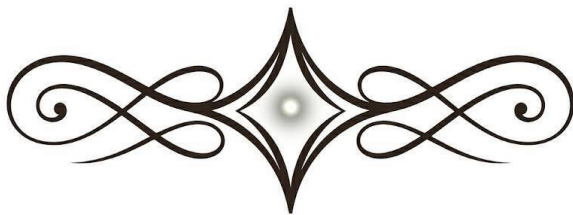
— Да, согласна. Но всё-таки откуда мечты берутся?

— Если тебя через мечту воспитывают, значит, тот, кто воспитывает, тот тебе её и даёт. Догадалась, кто? Посоветуй людям хорошенько разобраться в том, что им на самом деле

надо. Проблем будет на-а-а-амного меньше!

— До новой встречи! Спасибо, Пётр Афанасьевич! Хорошего Вам дня!

Дед в ответ кивнул головой уходящей паре, прижав правую ладонь к груди: — До встречи! И уже про себя: «Эх... зачем им всё это? Хотя...» Вжик... вжик... вжик...



# Глава 2. ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

*Очень полезная глава!*

Мы часто не обращаем наше внимание на то, как мы сидим. Собственно, и на то, как ходим или лежим, но об этом в другой раз. Надеемся, что данная информация окажется полезной.

Многие люди большую часть своего активного времени проводят нередко в сидячем положении. Это школьники и студенты, юристы и диспетчеры, инженеры, системные администраторы, бухгалтеры и аналитики, писатели и переводчики... Этот список может получиться достаточно длинным.

Плечи напряжены и подтянуты к голове, поясница безвольно округлена и опущена, грудной отдел ссутулен, нижняя часть живота неосознанно напряжена... ноги одна на другой где-то под стулом... скрючены и скособочены... Вот так мы частенько сидим.

Длительное сидение с неправильной осанкой приводит к проблемам в спине, позвоночнике и внутренних органах. Неестественная, искривлённая поза нарушает нормальное кровообращение в теле, приводит к смещению внутренних

органов, что нарушает их нормальную работу. Со временем это становится причиной самых различных патологий в организме. Неправильная осанка также вызывает быструю утомляемость и ослабляет внимательность и ясность ума, что сразу сказывается на эффективности в делах.

Поэтому если мы хотим избежать больших проблем со здоровьем в будущем или не усугубить эти проблемы в настоящем, если хотим увеличить свою трудоспособность и креативность мышления, давайте разучим «Правильное положение тела». Если вы практикуете медитацию или дыхательные упражнения, то «правильное положение тела» просто необходимо! Освоив его, вы существенно повысите эффективность не только самих медитативных практик, но и всех ваших дел без исключения.

### **Итак — «Правильное положение тела»**

Начинаем с нашего положения на стуле... Чем меньше площади стула мы занимаем, тем нам проще освободить низ живота, низ спины, ноги и убрать лишнее напряжение в области воротниковой зоны. Поэтому лучше садиться на край или уголок сиденья (*см. рис. на стр. 86*).

**Положение ног:** Если вы ноги выдвинете вперёд, вам будет трудно расслабить низ живота и низ спины, хотя эта поза устойчивая. Если ноги поджаты под себя, вроде бы хорошо, удобно, но, особенно для медитации, эта поза неустойчивая

— при вибрациях в теле и самого тела вы будете отвлекаться на то, как бы не потерять равновесие. Поэтому голени держим под прямым углом к полу.

**Положение рук:** Держим руки на бёдрах ближе к коленям или ближе к туловищу — как вам удобней, лишь бы вы на них не опирались!

**Спина:** Она раскрытая, прямая, позвоночник опирается сам на себя — тогда не требуется усилий для его удержания. Если потянемся макушкой вверх, то позвоночник сразу вытянется и выпрямится! Так сохраняются естественные изгибы позвоночника в грудном и поясничном отделах.

**Голова:** Покачаем головой несколько раз вперёд-назад, влево-вправо и найдём самое равновесное положение для головы.

**Плечи:** Часто бывают проблемы с плечами — они неосознанно напряжены и подняты к голове. Как быть? Опустим руки с бёдер вниз — свободно висят, подтянем плечи к голове и сбросим плечи вниз — одного раза достаточно! Возвращаем руки на бёдра. Теперь плечи занимают самое оптимальное положение на данный момент.

Вот это и есть правильное положение тела. Некоторые даже могут почувствовать, как начинает активизироваться энергия в теле. Покалывания, мурашки... по позвоночнику тепло пойдёт — тело оживать начинает!

**Немного о технике безопасности, с чем вы можете**

## **СТОЛКНУТЬСЯ...**

Через время вы можете начать отвлекаться на то, что в спине появляется какой-то дискомфорт, усталость, какая-то старая травма начинает ныть. Как себе помочь?

Опускаемся в позу «спящего кучера» с полностью округлённой спиной. Снимем всё напряжение. Но долго в этом положении не задерживаемся! Выпрямляемся и через обратный прогиб вновь возвращаемся к «правильному положению тела». Можем сделать это 3–4 раза.

Если чувствуем, что это не помогает, садимся удобней — глубже на стуле, опираясь на спинку стула. Но по возможности поясница должна остаться прямой. Когда почувствуем, что дискомфорт ушёл, мы возвращаемся к «правильному положению».

Крайне редко, но такое на начальном этапе бывает, что ничего не помогает, а дискомфорт усиливается! Тогда можем просто лечь на пол — это нормально. Лежим и наблюдаем за внутренними ощущениями! Но как только почувствуем, что дискомфорт отошёл, возвращаемся на стул в «правильное положение тела».

\*\*\*

## **Задача «Правильного положения тела»**

Если нет усилий для удерживания этого положения, значит, можем находиться в каком-либо деле или занятии без

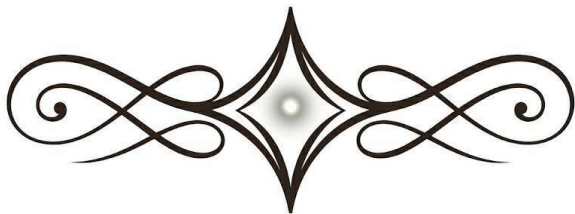
усталости — сколько необходимо.

«Правильное положение тела» — это когда нет усилий на удержание раскрытого позвоночника. Тогда у нас есть возможность выдерживать всё возрастающие нагрузки без срывов! Позвоночник, а это наша главная «энергетическая артерия», становится более пропускным для различных видов энергии, питающих все органы и системы организма.

«Правильное положение тела» выстраивается не только на стуле, но также и сидя на полу. У некоторых людей во время занятий духовными практиками проявляются сильные вибрации тела. Тогда просто пересаживаемся на пол. При серьёзных нагрузках наше тело вынужденно подстраивается под них, и это может сопровождаться сильными вибрациями.

Часто с некоторой долей юмора спрашивают: «А почему лёжа нельзя медитировать? И тело расслаблено — не устаёт, и позвоночник прямой?» Ответ: «Человек просто заснёт». В правильном положении тела мы никогда не заснём! Мы сможем увидеть, как нас клонит в сон. Тогда это можно исправить: умыться лицо холодной водой или растереть уши и лоб. В «удобной» же позе — развалившись на стуле или в кресле, тем более если голова прислонена, мы не заметим, как провалимся в сон.

Осанка влияет не только на наше физическое состояние, но и на наше настроение, на уверенность в себе, на отношение к окружающему!



## Глава 3. А ЖИТЬ ЗАЧЕМ?

*Разговор Петра Афанасьевича с внуком. Несмотря на детское начало, разговор получился серьёзным.*

Задайте человеку несколько последовательных вопросов «Зачем?», и вы увидите, как на четвёртом или пятом вопросе такое общение обычно заходит в тупик. Но только не у Петра Афанасьевича! Пример? Пожалуйста — разговор с внуком перед сном...

— Андрюша, давай иди, почисти зубы перед сном.

— Деда, не хочу. Давай сегодня не будем, подумаешь — разик пропустим.

— Давай, давай, не сачкуй! А то твои родители с меня да с твоей бабули спросят, пошто за тобой не уследили? И не привезут тебя к нам больше.

Андрюша, как вы уже догадались — внучок Петра Афанасьевича, тихо нехотя поплёлся в ванную, шаркая тапочками и обиженно вздыхая. А после, вот когда уже укладывался в кровать, у них произошёл тот интересный разговор.

— Деда, скажи, а зачем надо чистить зубы?

— Чтобы зубы не портились.

— А зачем нам зубы, если они портятся?

— Что за детские вопросы? Чтобы еду пережёвывать.

— Деда, а зачем еда?

— Чтобы жить.

— А жить зачем?

Вот! На этом самом месте чаще всего родитель говорит любопытному чаду: «Отстань... я занят». Ну или что-то вроде: «Подрастёшь — поймёшь». Короче, лишь бы отделаться от неудобного вопроса, ответа на который большинство из нас, увы, не знает.

— Давай ложись и внимательно слушай... Каждый человек хочет быть счастливым! Никто не хочет страдать. Вот ты хочешь быть счастливым?

— Хочу, деда. А что такое счастье?

— Фу-ты ну-ты! Что ж, мне теперь тебе всё от потопа рассказывать? Не знаешь, что такое счастье?

— Ну, деда!

— Андрюша, помнишь, как тебе велосипед на день рождения подарили? Что делал: радовался или плакал?

— Радовался! Обнимал маму с папой! Теперь могу вместе с ребятами гонять на велике!

— А когда ты видишь радость на лице у папы и у мамы, что ты сам чувствуешь?

— Мне хорошо, тогда хочу быть с ними! Когда вместе идём в кино, а потом мороженое вкусное едим вместе. А зна-

ешь, деда, когда я со своим другом и его родителями поехали к ним на дачу, к нам пришла соседская девчонка. Мы сидели в саду на скамейке прямо под яблоней, а она цвела — вся в цветах.

— Кто в цветах: девочка или скамейка?

— Ну, деда, как это скамейка может быть в цветах, ты что? Конечно, яблоня! Ну так вот, мы сидели на скамейке, болтали ногами, смеялись. А я посмотрел на эту девчонку... вокруг головы у неё ветки с цветами... она красивая такая! Но потом её позвали домой. Жалко. А мы с другом пошли на пруд. Засунули ноги в воду. Голове на солнышке тепло, а водичка прохладная. Потом нас тоже позвали кушать. Жалко так было от них уезжать.

— Ну вот ты и рассказал всё про счастье. И не так много нам для него надо. Скажи, а когда тебе велосипед подарили, родители радовались вместе с тобой?

— Да, деда! Папа даже хотел сам сесть на велосипед и покататься. Но мама не разрешила ему, сказала, что он его раздавит.

— А ты сам кому-то дарил подарки?

— Да, своему лучшему другу. Мы с мамой пошли в магазин, и я сам выбрал для него кансруктыр.

— Кансруктор?

— Да — кансруктыр. А потом с папой из провалки сделали таких маленьких человечков, которые из этого кансруктыра будут строить дома. Я ему всё это подарил на его день

рождения.

— Твой друг обрадовался?

— Да! И я тоже! Мы потом вместе с ним играли в кансруктыр.

— Видишь, Андрюша, оказывается, дарить подарки так же приятно, как и получать их! Все люди хотят быть счастливыми. Но часто забывают о том, что помощь кому-то, даже простой подарок или добрые слова, делают приятно и приносят радость не только тому, кому их дарят, но и тому, кто дарит! И тогда всем хорошо.

Твои родители радуются, когда тебе радостно! А тебе хорошо, когда им радостно!

Вот так надо относиться ко всем! И к людям, и к животным. И даже к растениям! Это только кажется, что они ничего не чувствуют. Попробуй каждый раз, когда будешь поливать цветы, поблагодарить их за красоту и прекрасные ароматы. Вот ты и увидишь, что они будут становиться ещё красивее!

Попробуй каждый раз, когда с кем-то встречаешься, сказать ему что-то хорошее, и ты увидишь, как будут меняться его глаза, улыбка появится! Ты сам почувствуешь радость, силу в себе.

— Деда, — уже почти сонным голосом начал говорить Андрюша, — а когда у меня плохое настроение, как я могу что-то хорошее говорить?

— А вот это и есть самое важное! Надо уметь переступить через своё плохое настроение и не огорчать других. Так мы учимся быть человеком и оставаться им в любых ситуациях.

— Значит, мне надо больше радоваться?

— Если ты помогаешь другим испытывать радость, то и сам больше в радости будешь.

— Человеком становиться... значит, я ещё не человек? Деда, а кто я тогда? А все взрослые стали людьми?

— Андрюша, человек проявляется в любви и в помощи другим. Тогда ты чувствуешь связь с жизнью и следуешь этой связи, не сворачивая. У тебя большая цель появляется.

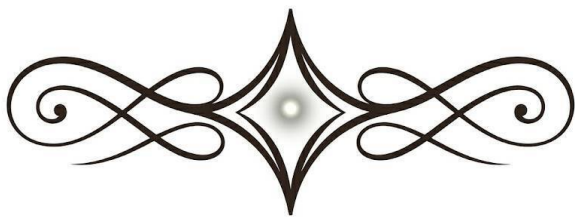
— А как это?

— Вот когда начинаешь совершать добрые дела и дарить радость другим, вот тогда и начинаешь потихоньку эту связь ощущать.

— Тогда я стану человеком?

— Ты уже человек, Андрюша, только ещё маленький. Давай спать...

— Человеком... ситуациях... — уже почти шёпотом, засыпая, произнёс Андрюша.



# Глава 4. ОСОЗНАННЫЙ ОТДЫХ

## *Практический совет*

### **Что даёт осознанный отдых?**

После работы, придя домой, не торопитесь сразу на кухню. Переодевшись и умывшись, уединитесь на 10–15 минут. Позаботьтесь о том, чтобы вас ничего не отвлекало: отключите телефоны, радио, телевизор и предупредите близких, чтобы вас 15 минут не беспокоили! Комнату проветрите (без сквозняка!) и постелите на пол одеяло в 2–4 слоя или туристический коврик. Если прохладно, то обязательно укройте себя пледом! А часы для контроля времени расположите в удобном для обозрения месте. Снимите наручные часы, браслеты, массивные серьги, бусы, ожерелья и т. п., чтобы ничего не мешало и не отвлекало. Ложитесь...

Ложитесь на спину (если не можете лежать на спине, допускается лечь на живот). Руки и ноги вытянуты вдоль тела, немного разведём их в стороны — максимально комфортное и естественное положение тела. Приняв эту позу, отстранитесь от всех накопленных за день проблем и забот — посвятите это время только себе!

Просто лежим с закрытыми глазами и начинаем слушать окружающий нас мир. Не вслушиваясь, не анализируя звуки,

не ожидая их... Всё ваше внимание обращено на внешний мир, и вы как бы находитесь в этой среде звуков, купаетесь в них. Это могут быть крики птиц, где-то играет музыка, ветер шумит или идёт дождь... Вы просто слушаете окружающий мир... Одно это само по себе — уже очень приятное состояние.

Научитесь получать от этого удовольствие — это главный критерий правильности! В какой-то момент вы почувствуете внутреннее успокоение... На это уделяется примерно 1,5–2 минуты. Теперь, улыбнувшись, можно приступать к практике.

## **Поэтапное расслабление тела**

Мы будем неторопливо, тщательно просматривать внутренним взглядом различные участки тела на наличие каких-либо напряжений или зажимов. Если вы отметите какое-либо напряжение, то просто задержите на нём свой взгляд, и природа сама растворит это напряжение!

Начинаем просмотр тела именно с **ЛИЦА**: посмотрим внутренним взглядом своё лицо сверху вниз... сначала лоб, особенно уделим внимание месту между бровей — там накапливается много неосознанных напряжений... Затем идём ниже — наши глаза, там практически 100% людей накапливают много напряжения... задержите на глазах свой взгляд, и вы сразу почувствуете, как оно начинает растворяться, гла-

за освобождаются...

Затем просматриваем область носа, щёки... опускаемся ниже — рот, подбородок... Принцип понятен!

Теперь **ШЕЯ** — сверху вниз, от головы к плечам...

Затем наше внимание переключается на **ЛЕВУЮ РУКУ**. Начинаем просмотр с кончиков пальцев, затем ладонь... запястье... поднимаемся внутренним взглядом вверх по руке к локтю... на локте чуть задержимся... далее внимательно просматриваем руку в направлении плеча... на плече часто требуется задержать внимание — там много мышц и накапливается много неосознанных напряжений. Вы сами почувствуете, что плечо как будто «поплыло», опустилось... затем внутренним взглядом просматриваем ключицу в направлении груди. Заканчиваем просмотр на середине груди, где-то на уровне сердца. На этой области немного задержим своё внимание.

Во время этого просмотра вы можете ощутить тепло, покалывание или другое ощущение, сопровождающее перемещение вашего взгляда. Это приятное состояние. Но специально представлять себе это тепло или какие-либо другие ощущения не надо! Просто просматриваем тело.

Далее — **ПРАВАЯ РУКА**: всё то же самое, что и с левой...

Теперь **ЛЕВАЯ НОГА**: начиная с кончиков пальцев, мы просматриваем ступню в направлении пятки... далее идём вверх — просматриваем щиколотку... далее выходим на голень и, тщательно просматривая её, поднимаемся вверх к колену... на самом колене немного задержимся... далее вверх по бедру, тщательно просматривая мышцы... и через живот выходим на середину груди, немного задержимся на этой области. Всё по тому же принципу, как и с руками.

Далее — **ПРАВАЯ НОГА**: всё то же самое, что и с левой...

Теперь **ЖИВОТ** — внимательно просматриваем живот, начиная с самой нижней точки, по кругу, по часовой стрелке (по ходу толстого кишечника), один оборот... Вы можете отметить, что там, где проходит ваше внимание, может ощущаться какое-то тепло, покалывание... это нормально, просто так реагирует тело на ваше внимание к нему, но специально сами ничего не представляйте!

Затем **ГРУДЬ** — опять внимательно просмотрим плечи и, просматривая мышцы груди, опускаемся внутренним взглядом вниз к животу.

Далее **СПИНА** — снова просмотрим плечи... и опуска-

емся вниз к пояснице.

В заключение снова посмотрим своё **ЛИЦО**...

\*\*\*

После такого внимательного просмотра вы сможете почувствовать, что тело стало гораздо более свободным! И вы теперь просто всё отпускаете и наслаждаетесь тем, что происходит. Ощущениями, звуками. Ничего не анализируя и не ожидая! Просто лежите и наслаждаетесь... и ВСЁ! Уделите этому ещё 2–3 минуты. Ничего страшного, если вдруг заснёте. Обычно такой сон бывает не более 10 минут. Как-то специально бороться со сном не нужно.

Возможно, для того, чтобы вам научиться получать удовольствие, у вас может уйти несколько занятий. Но это окупится сторицей! Кстати, если удовольствия нет, значит, упражнение делается неверно — видимо, где-то вносится какая-то концентрация или старание. А здесь крайне важна естественность!

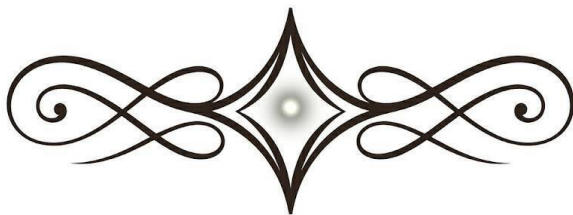
На всю эту процедуру отведите около 10–15 минут. С опытом на просмотр будет уходить всё меньше времени и больше оставаться на непосредственный отдых.

Перед тем как начнёте не спеша открывать глаза, обязательно **УЛЫБНИТЕСЬ!** Потянитесь, расправьтесь... Сохраняйте

няя улыбку, немного полежите с открытыми глазами. Почувствовав, что пришли в себя полностью — не раньше, садитесь и посидите ещё около полуминуты. Только после этого можете не спеша вставать и спокойно идти делать свои дела.

\*\*\*

Пользуясь этим простым, но очень эффективным средством, вы сможете научиться «подзаряжаться» необходимой энергией, восстанавливаться и поддерживать в себе хорошее самочувствие! Удачи!



## Глава 5. О НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ, ФОКУСАХ И ПУТЕШЕСТВИЯХ

*Пётр Афанасьевич поражает Марину! Не ожидала она такого...*

— Пётр Афанасьевич, Вы в прошлую встречу обещали рассказать мне о Настоящем моменте чуть поподробнее, — напомнила про должок Марина.

— Марина, а как ты вообще понимаешь, что это такое — «Настоящий Момент»? — задал дед встречный вопрос.

— Ну... это когда ни в будущем и ни в прошлом, а прямо в сейчас.

— И?

— Что «и»?

— И сколько он длится, если прошлое уже прямо сейчас прошло, а будущее уже прямо сейчас наступило?

Марина замолчала.

— Вы меня запутали, Пётр Афанасич!.. Я не понимаю... Получается, что его нет? Или нет прошлого и будущего? Не понимаю!

— Опаньки, до чего додумалась!!! — засмеялся дед. —

Ничего нет — ни прошлого, ни будущего, ни настоящего? Или всё-таки настоящее есть?

— Пётр Афанасич, но ведь за весной будет лето, а за ним — осень. А совсем недавно зима была. Значит, есть и прошлое, и будущее... Ничего не понимаю!

— Марина, алё, — дед даже пощёлкал пальцами перед лицом Марины, чтобы та обратила на него внимание. — Ты меня хорошо слышишь?

— Естественно...

— Подожди, не удивляйся. Ты сейчас внимательна? Ты меня внимательно слушаешь? Всё твоё внимание на мне? — допытывался дед.

— Да, — через небольшую паузу, сосредоточившись на Петре, ответила Марина.

— Точно всё внимание на мне? — и, увидев утвердительный кивок, продолжил: — Отвечай только «да» или «нет», отвечай быстро! Поняла?

— Да, — кивнула Марина.

— Прямо сейчас у тебя есть проблемы?.. Э, Марина, чего задумалась! Сразу надо отвечать!

— Не поняла...

— Когда я задал тебе вопрос, ты сразу задумалась, и твой ум начал вспоминать и выкидывать тебе твои проблемы. Типа того, что у тебя квартира ещё не оплачена, или мама приболела, или отпуск летом не дают... не знаю, что там у тебя, но что-то типа такого. Так?

— Ну да, типа того, — удивлённо произнесла Марина.

— Давай ещё раз попробуем... только будь внимательна!

И быстро отвечай... Сейчас есть проблемы?

— Нет.

— А сейчас?

— Нет.

— А сейчас?

— Нет.

— Видишь, я мог бы тебе весь день задавать этот вопрос, и у тебя весь день не было бы проблем! Твой ум просто не успевает задуматься!

— Кажется, поняла — настоящий момент — это когда нет мыслей?!

— Именно! И календарь с зимой и летом, оказывается, совершенно ни при чём.

— Так, значит, я всегда могу ходить без мыслей и быть в настоящем моменте?

— Попробуй. Если ты думаешь, что это очень легко, то ты ошибаешься, — ухмыльнулся дед. — Попробуй прямо сейчас не думать о рыжей обезьяне, — снова засмеялся дед. — Давай, давай — пробуй!

— Не получается... я её отпихиваю, а она снова лезет в голову.

— Ты борешься! Ты пытаешься одной мыслью другую вы-

теснить. А, как говорят на Востоке, это то же самое, что скакать на бешеной обезьяне. Не пытайся подавлять их. Просто прими их и наблюдай за ними как бы со стороны. То есть ты просто видишь работу своего ума. Но НЕ ВОВЛЕКАЕШЬСЯ в этот процесс — просто за ним наблюдаешь. Вот тогда ты не отождествляешь себя со своим умом и его переживаниями!

— Неужели всё так просто?

— Марина, ты меня сейчас внимательно слушаешь?

— Да.

— А сейчас ещё и внимательно смотри на меня, на то, что я сейчас буду делать! — Пётр взял со стола шариковую ручку и зажал её в кулаке. Он повернулся к Марине так, чтобы она чётко видела внешнюю сторону сжатой в кулак левой кисти с ручкой. А правой рукой обхватил запястье левой руки, чтобы рукав рубашки не налезал на кулак и не мешал видеть весь происходящий процесс. — Смотри очень внимательно! — Дед начал один за другим разжимать пальцы кулака: сначала большой, затем указательный и, перед тем как последним разжать мизинец, произнёс: — Внимательно смотри! — И, полностью раскрыв кулак, выпрямил все пальцы.

Ручка осталась на месте!..

— Ох! — только и сумела произнести заворожённая Марина. — Хотя... погодите... Вы же ручку указательным пальцем правой руки к ладошке прижали! Ну точно! Вот Ваш

большой палец сверху, а снизу всего три пальца! Указательным держите! А я уж чуть не купилась! Ох, хитрец Вы, Пётр Афанасич! — разулыбалась Марина, поймав деда на жульничестве.

— Ну хорошо. Значит, ничего не поняла. Попробуем с другой стороны.

— Что значит — «ничего не поняла»? — с сомнением в голосе спросила Марина.

— Покажу тебе ещё одно чудо, может, дойдёт... внимательно смотри! — дед дотянулся до тумбочки и взял в руки колоду карт. — Говори, какую карту достать? Не глядя достану!

— Даму пик, — тут же произнесла Марина и стала очень пристально наблюдать за тем, как неторопливо мешают карты Пётр Афанасьевич.

— СТОП! Уже можно не продолжать. Поняла?

— Что я должна понять? — продолжая смотреть на колоду карт, переспросила Марина.

— О ЧЁМ СЕЙЧАС ДУМАЕШЬ?! — акцентируя каждое слово, произнёс дед.

— Въехала!.. Да, очень убедительно!

— Теперь понимаешь, на чём весь наш шоу-бизнес держится?! Вся индустрия развлечений?! От спорта и концертов до театров и кино включительно?! Ты ведь, когда на ручку в кулаке смотрела и как я карты тасовал, ты в ожидании чуда аж вся замерла! ТЫ НИ О ЧЁМ НЕ ДУМАЛА! И проблем

у тебя никаких не было! Тебе было жутко интересно, что же такое прямо сейчас происходит!

— Слушайте, Пётр Афанасич, это же ведь так просто объясняется. Почему Вы не расскажете и не покажете это всем?

— А кто придёт? Ты думаешь, я дам рекламу в твоём журнале, и все придут? Я же не знаменит как Копперфильд. А ведь главная суть этих чудес даже не в том, что ты была в настоящем моменте.

— А в чём же?

— Я для тебя сейчас был представителем жизни, причём — жутко интересным её представителем, — улыбнулся дед. — Настолько интересным, что ты даже о себе и всех своих проблемах напрочь забыла! Тебя как бы не было в этот момент. Так?

— Точно, именно так, — ещё не подозревая, куда же всё-таки клонит дед, ответила Марина.

— Я для тебя представитель жизни, который полностью увлёл всё твоё внимание. Но я не могу всю свою жизнь показывать тебе фокусы! Тебе надо научиться с таким же интересом уметь воспринимать свою собственную жизнь! Поняла? Ведь это твоя обязанность и ответственность — totalmente осознавать свою жизнь. Твоя, а не фокусника! Но видна эта жизнь только из глубины настоящего момента! Только! В уме её нет, там — механическое существование.

— Боже, как всё просто!

— И если у человека жизнь становится проблемной, в тягость, то это говорит только об одном: что его через эти трудности подталкивают к поиску глубины! А она только в настоящем моменте. Лишь на поверхности, то есть в уме, человеку уже тесно. Он вырос уже из этого, а продолжает цепляться, мучаясь и страдая. Вот так снова мы подошли к эволюции. Развитие происходит в стремлении и в поиске глубины жизни. Сначала убегая от страданий, а потом, врубившись — в стремлении к счастью. А оно там — в глубине!

— А что такое глубина? Как понять, в глубине я или нет?

— Это не понимание, это внутреннее переживание! Цвета другие, звуки другие — контрастнее, приятнее! А главное, начинаешь видеть суть происходящего! Почему кто-то стоит в такой вот позе, почему мама со своим ребёнком говорит таким тоном, почему машина заехала в эту лужу... почему вообще вся эта картинка перед моими глазами? Что через неё от меня хотят?! И состояние свободы и радости! И чем глубже настоящий момент, тем больше этой внутренней свободы и радости! Любовь внутри просыпается...

— Значит, Пётр Афанасьевич, если у меня пошли неприятности, то я не в настоящем моменте?

— Если у тебя такая реакция, то, значит, вывалилась. Когда ты осознанна в моменте, то ты всё происходящее воспринимаешь как урок, а не как неприятность! Урок для взросления. Жизнь напоминает о себе постоянно, как только я по-

теряю с ней контакт.

— Я всё равно не понимаю... если там, в глубине момента, так всё прекрасно, то почему мы туда не стремимся?

— Марина, да ты только и делаешь, что 24/7 туда стремишься!!!

— Не поняла, как это?

— Посмотри, как только тебе скучно стало, ты сразу думаешь, куда бы пойти развлечься?! Если проблема достала, то — музыку послушать, фильм интересный посмотреть. Так?

— Ну да.

— Теперь стало понятно, откуда те же алкоголизм с наркоманией появляются?

— Бегут от неприятной жизни? Прячутся? Вместо того чтобы самим вспоминать и погружаться в глубину?

— Да, именно так! То есть, когда мне становится плохо, мне проще чего-то съесть, выпить или выкурить, чтобы стало хорошо. Отвлечься, развлечься, увлечься, занять себя какой-то работой, но лишь бы только не переживать то, что происходит со мной внутри! Вот это и есть самая большая проблема. Людям нравится то, что помогает забывать о проблемах. Но это приводит их к зависимости.

— Значит, мне надо самой научиться заходить в глубину момента без всяких вспомогательных вещей?! — утвердительно заключила Марина.

— Да, тогда ты становишься свободной. Ты всегда в контакте с жизнью. И ей не нужно тебя подталкивать к этому

поиску глубины какими-то тяжёлыми, болезненными обстоятельствами! Это уже как раз та свобода, о которой говорили нам все святые всех религий — свобода от ущемляющих обстоятельств! Но это не так легко, как может показаться — ум всё время будет уводить тебя в сторону! Он проверяет тебя: действительно ли тебе это нужно? Не наигралась ли ты ещё? Ум — прекрасный экзаменатор!

# 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.