

18+ СЕКРЕТНОЕ ИСКУССТВО НИЧЕГО НЕДЕЛАНИЯ

отпусти контроль и начни жить



Мари Колмыкова

Мари Колмыкова
Секретное искусство
ничегонеделания. Отпусти
контроль и начни жить

<https://litres.ru/74143033>

ISBN 9785006884458

Аннотация

Это не книга о том, как улучшить жизнь. Она о том, как перестать ей мешать.

«Секретное искусство ничегонеделания» — приглашение к сотворчеству с жизнью. Вы увидите — реальность разворачивается сама, если убрать контроль. Вы не актер в чужих декорациях, а основа своего кино. Откроете закон самоорганизации и поймете, как импульс из «здесь и сейчас» строит сюжет лучше любых планов. Здесь нет инструкций. Есть паузы и тишина.

Вдох-выдох. Твое кино создается прямо сейчас — из доверия и интереса.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Есть то, что есть — точка входа	9
Вступление	9
Есть то, что есть	18
Глава 2. Сценарист-режиссер	29
Кто ты?	39
Так кто ты?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Секретное искусство ничего неделания Отпусти контроль и начни жить

Мари Колмыкова

© Мари Колмыкова, 2026

ISBN 978-5-0068-8445-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

«Если жизнь в какой-то момент перестает ощущаться живой, возможно дело не в ней, а в том, как она сейчас воспринимается. Иногда достаточно заметить, через какие „как правильно“ мы на нее смотрим»

Если исчезли легкость и наполненность, вероятно, это не про усилия и не про ошибки. Это приглашение посмотреть на мир чуть иначе. И раз эта книга у тебя в руках, значит, в тебе уже есть готовность позволить жизни быть такой, какой она создана изначально, — без необходимости что-то специально «делать» и исправлять.

Давай знакомиться. Меня зовут Мари. Эта книга появилась не как идея или цель, а как естественное продолжение одного наблюдения. В какой-то момент стало очевидно: не нужно менять саму жизнь, чтобы она ощущалась легче и радостнее. Жизнь уже совершенна, с ней все в порядке. Меняется не реальность — меняется вкус к ней, когда меняется *то*, через что она воспринимается. Часто наше желание «изменить жизнь» — на самом деле потребность смотреть на нее по-другому.

Эта книга — не инструкция. Здесь нет задачи чему-то научиться. Скорее, она предлагает пространство, в котором можно поиграть с восприятием, не стремясь к конкретному ре-

зультату. Мы не будем ломать старые устои. Мы просто посмотрим: «А как еще можно?». Ты и так знаешь, каково это — жить сложно и в напряжении. Здесь же можно позволить себе эксперимент: прожить другой способ.

Прямо сейчас я играю роль девушки, которая пишет книгу, сидя в кафе с чашкой вкуснейшего кофе. Это один из маленьких сюрпризов, которые жизнь открывает сама, когда вопрос «а как правильно?» перестает быть главным.

Кто может сказать, как правильно? Такой же человек, как мы с тобой. Он проживает жизнь впервые, в своем теле, со своим уникальным опытом. Его «правильно» — всего лишь его эксперимент. Твое же рождается только здесь, в тишине между мыслями, когда внимание перестает искать готовые ответы и ты начинаешь *чувствовать*.

«Правила» других людей имеют право быть, но не обязаны становиться твоими. По мере погружения в «Игру в отражение себя» ты увидишь на опыте: верный вектор определяешь только ты. И тогда абстрактное «надо» превращается в живое «правильно для меня в данный момент».

Весь наблюдаемый мир — это твое кино. Твое восприятие, твое творчество. А что такое Реальность? Это не общая для всех картинка, а то, что стоит *за* восприятием. То, что никогда не становится объектом. Само Бытие, позволяющее этим бесчисленным уникальным кинолентам существовать. Мы редко смотрим в Реальность, потому что зачарованно следим за сюжетом, оценками и мыслями, а не за

тем, на что они указывают.

Ракурс «мой мир» — не эгоизм. Это пульт управления. Но не торопись хватать кнопки. Пульт — не инструмент воли персонажа, а метафора осознанности. Когда видишь, что мир — твой мультик, ты понимаешь: менять сценарий — это не «захотеть и переделать» усилием воли. Это сместить точку восприятия из роли зрителя-персонажа в позицию Того, для кого этот мультик рисуется. Это и есть начало Игры.

Все вокруг — декорации, которые выстраиваются тобой для создания твоего уникального мира. Эта книга — тоже часть твоей картинки, раз она оказалась у тебя в руках. Люди вокруг — актеры, участвующие в твоём кино ради твоего опыта, который ты проживаешь через призму своих настро-ек.

Ты можешь сейчас не согласиться с такой точкой зрения. Но что, если отнестись к ней с интересом и просто поисследовать? Тот мир, который ты познаешь, — это и есть ты сам во всем разнообразии.

Пока ты смотришь через свои глаза, используя ум и пять органов чувств, ты видишь именно свое кино. Все, о чем здесь говорится, происходит не где-то в теории, а прямо в жизни. В разговорах, деньгах, выборе, усталости, радости, сомнениях. В том моменте, который есть здесь и сейчас.

Прежде чем создавать новое восприятие, важно ощутить свое место в этом процессе. От этого зависит, по «твоему» ли сценарию пойдет жизнь, или ты будешь ощущать себя лишь

статистом в чужих историях.

Если на этом этапе внутри возникает сопротивление, просто сделай вдох и выдох. Ты можешь отложить книгу до момента, когда будешь готов с интересом допустить мысль: «А что, если посмотреть иначе?» — и встать на место единственной Причины существования твоего мира.

Эту книгу можно читать медленно. Можно открывать с любого места. Можно откладывать и возвращаться. Здесь нет правильного способа. Есть только то, как это откликается именно сейчас. Этого достаточно.

Глава 1. Есть то, что есть — точка входа

«Все, что у меня есть — это момент сейчас и в этом его ценность. Только представь, в поисках счастья ты ищешь то, что уже лежит прямо перед тобой»

Вступление

Начало моей истории — не о том, как стать кем-то новым или лучшим. Скорее, это о постепенном узнавании того, кем я была всегда.

Долгое время мне было важно чувствовать собственную значимость: знать, что я чего-то достигла, чего-то стою, что могу продемонстрировать успех со словами: «Смотрите! Видите, как круто? Видите, что я смогла?». Естественно, я приправляла это мнимой скромностью, чтобы не «потерять лицо».

Звучит напряженно, правда? Так и было. Когда я начала внимательно исследовать мотивы (и в работе с собой, и в запросах клиентов), стало заметно, что за всеми целями часто стоят вовсе не «Любовь» или «Счастье». Там скрывался набор из жажды похвалы, власти, денег, признания и про-

чих историй, удобно замаскированных под лозунгом «Я хочу сделать мир лучше».

За четыре года исследований мы каждый раз вытаскивали на свет истинные причины действий. Все они сводились к трем: доказать, что я лучший; заслужить любовь и — чаще всего — избежать живого контакта с жизнью.

Не самое оптимистичное начало. Но эта книга не про «розовых единорогов», а про создание сценария счастливой жизни в дуальном мире. Про то, как увидеть красоту, радость и жить с открытым сердцем в том, что есть.

Со стороны кажется, что, имея материальные блага, легко быть счастливым, но опыт показал: моменты, когда я была по-настоящему счастлива, включали совсем иное.

Например, находясь в транспорте, ощущая движение, наблюдая красоту архитектурных построек или природы, при этом слушая музыку, мне было все равно, какие результаты остались за спиной, как меня называют в профессиональных кругах и сколько денег на счетах.

Я заметила, что самые спокойные и наполненные моменты счастья никак не были связаны с результатами, статусом или деньгами. Такие состояния присутствия были очень простыми — движение, наблюдение, музыка, тепло в теле. Когда же я достигала какой-либо цели, ощущения менялись. Всплеск эмоций быстро сменялся откатом и тревогой. Доза эйфории длилась считанные минуты, а затем наступало опустошение. В первом же случае ощущение счастья могло

длиться часами. Оно незаметно приходило и так же тихо уходило, сменяясь покоем.

Наблюдая разницу, я осознала: эйфория от достижения цели — наркотик, не имеющий ничего общего с настоящим, тихим ощущением счастья. Увидев контраст, я начала исследовать природу истинного счастья. Весь путь к осознанию свелся к тому, чтобы научиться быть счастливой независимо от атрибутов успеха или внешних обстоятельств. Счастье — оно внутри. Счастье — когда внутри тишина.

Начало пути было из точки тотальной опустошенности. Отличная работа, статус, отношения, ребенок, деньги, жилье — по всем внешним атрибутам все было, но счастья — не было.

Дело было в фокусе, в моем восприятии жизни. Вместо того чтобы видеть то, что есть сейчас, я молниеносно переключалась на то, чего нет, загоняя себя в очередную гонку.

Знакомо ощущение: шкаф полон одежды, а надеть нечего?

Спустя годы поиска я пришла к одной фразе: «Я не знаю». Точнее — я, как личность, не знаю.

Именно такое признание оказалось самым живым и освобождающим переживанием.

Пока я шла к ответу, вопрос «как?» долгое время был моим главным двигателем. И главным источником страдания. Потому что он всегда исходил из ощущения недостатка.

Фактически я была зациклена на отсутствии чего-то. Но

как можно что-то построить на фундаменте недостатка? Как создать что-то из того, чего нет?

Представь: у тебя ущелье размером с Марианскую впадину, а ты смотришь на других — у них дома возвышаются до небес, и ты тоже так хочешь. Но вместо твердой почвы у тебя впадина, дна которой не видно. Ровно то же самое происходит, когда мы чего-то хотим из недостатка. Первая ступенька, от которой ты отталкиваешься, чтобы сделать шаг, — то, что есть здесь и сейчас. Опора всегда начинается с того, что есть. Не с того, чего не хватает. Шаг возможен только из присутствия.

Сейчас даже смешно от того, что я пыталась идти против природных законов жизни. Не знала, что может быть иначе. Только сомнения в том, что есть нечто «единственно правильное» со слов других, позволили поставить под вопрос все мои ЗНАНИЯ (весь мой «умный ум»).

Благо внутренний зов вывел меня из иллюзии и довел до ответа «не знаю». В такой момент ум сдается, все «правильные» варианты прошлого опыта отброшены и остается пространство тишины.

Кто вообще может ответить на вопрос, как правильно жить? Никто не знает. Каждый может поделиться лишь опытом своих проб. Поведать только об одном из миллиардов возможных путей, рассказать свою историю, но она будет только его правдой в его мире.

Природа позаботилась о том, чтобы мы никогда не были

копией кого-то, а создавали свой собственный, уникальный путь. Он касается всего: отношений, бизнеса, денег, обучения. Мы на уровне мироустройства не способны повторить опыт другого человека.

Все, что мы можем делать, — видеть, как другие идут, вдохновиться движением, тоже встать и пойти, выбирая свою дорогу. Мы можем использовать инструменты, созданные другими, но лишь для того, чтобы создавать собственную картину, которая будет отражать нас настоящих.

В данном контексте «свой путь» — не конкретный план, составленный заранее по чужим правилам. Свой путь — каждое мгновение присутствовать и ощущать жизнь, основываясь на том, что есть здесь и сейчас. Чувствовать сейчас, быть в сейчас и двигаться из фундамента того, что ЕСТЬ. Истинное со-творчество с жизнью.

В своей жизни я много раз убеждалась, как просто устроен мир. Все происходило настолько естественно и не похоже на то, чему меня учили, что, испытав на себе чудо, я будто списывала все на удачу, на разовое везение, которое не может длиться вечно. Будто случившееся было исключением из правил. И только потом осознала, что именно такое нелинейное движение по жизни и есть ее истинное проявление. Нелинейная схема с чередой внезапных ситуаций, созданных во благо.

Одним из ярких примеров была покупка квартиры (если говорить о якобы «крупных» проявлениях, хотя любое про-

явление одинаково ценно). Квартира была моей давней и, казалось, несбыточной мечтой. Несбыточной я ее сделала сама, потому что основывалась на памяти ситуации, в которой кредитная история перешла в статус «Очень плохо». История основывалась на борьбе за справедливость, где была одержана победа, но какой ценой! Воспоминание осталось, фильтруя возможность получения ипотеки до статуса «почти невозможно». Убеждение работало, подкреплялось отражением в виде шести отказов и постоянного разочарования.

В момент исполнения желания набор внешних данных тоже соответствовал этому статусу: шесть отказов по ипотеке, оформление самозанятости с доходом в два раза меньше, чем был при официальном трудоустройстве, и очень низкий кредитный рейтинг. Всего лишь сухие, линейные факты. Но момент исполнения желания был другим — большим, чем все факты.

В тот момент я просто решила поиграть. Без ожиданий, без понимания «как», без расчета. Был интерес и ощущение, что момент — полный, я была тотально в нем. Просто следовала за импульсом настоящего. Пребывание в «здесь и сейчас» обнулило все прошлое знание.

Во мне были детский интерес, легкость и полностью отсутствовали ожидания того, как и что должно быть. **Состояние** просто стерло все знания о кредитной истории, о самозанятости и страх отказа.

Возник импульс, и тело само начало действовать.

Момент «здесь и сейчас» был таков: телефон, ноутбук, кружка кофе, уютная кухня и самое главное — ощущение присутствия. **Все вместе** создало целый событийный ряд. В период новогодних праздников я проснулась рано, и мне попала на глаза реклама комплекса в Москве.

Я почувствовала сильный импульс: нужно позвонить и выбрать квартиру. Истинное намерение настоящего момента не требует времени на раздумья, а требует лишь следования.

Я взяла телефон, связалась с отделом продаж, и из меня вырвалась фраза:

— Здравствуйте, у меня есть бюджет 10,5 млн. Найдите мне квартиру в вашем комплексе за эти деньги.

Почему именно такая сумма, почему именно так — я не знала.

Девушка отправила мне несколько предложений. Я выбрала самое подходящее и отправила заявку на ипотеку в «Сбер», не думая, просто наблюдая за действием.

Через пять минут — уведомление: сертификат на одобренную ипотеку. Перечитала его несколько раз, не веря, что происходит.

Спустя три недели, собрав более трех миллионов для первоначального взноса (тоже не совсем понимаю как), я стала обладательницей квартиры.

Линия была настолько гладкой, что практически не ощущалась. По всем нормам линейных действий **такое** было

невозможно. Однако в контексте того, как функционирует мироздание, **перед нами** очень стандартная, нелинейная схема жизни, которая основывается на импульсе настоящего момента.

Вот здесь основная разница между движением из наполненного настоящего момента и движением через недостаток. Именно на фундаменте недостатка и прошлого опыта были отказы.

Сейчас я осознаю, но тогда воспринимала **случившееся** как случайное чудо, а не как истинный фундаментальный принцип существования человека и производства мира. **Не то**, что я знала о себе, исходя из прошлого опыта. **А то**, что я наблюдала, ощущала и воспринимала в «сейчас». Наблюдение, ощущения и восприятие и есть жизнь. Не то, что было, не то, что будет. А что уже сформировано.

Таков фундамент для нового выбора, для нового движения. Единственное, на что мы действительно можем опираться. А весь антураж, вся картинка, все участники следующего кадра подстраиваются под полученные импульсы в настоящем моменте.

Со временем я увидела, как часто привычка думать, анализировать и контролировать мешала простому счастью и легкому получению. И как непривычно — просто быть, без борьбы и доказательств. Все логические схемы «правильной» жизни просто не работают, поставленные цели не достигаются, бизнес уходит в минус, ну а принятие решений,

основанных на логике, просто раз за разом оказывается ложным.

Остается только один вариант — доверие себе в настоящем моменте, вариант без логики и рациональности, вариант легкости и ощущения счастья.

Сейчас сам факт существования лег в основу жизни, которая наблюдается и уже стала фундаментом, без окраски «хорошо» и «плохо», без оценки.

Сам факт «Я есть» является достаточным. Раньше ярлыки и регалии были основой моей «любви к себе». Сейчас же приоритеты изменились.

Что же осталось? Остаюсь я сама по себе и сама жизнь. Разве этого не достаточно для любви?

Есть то, что есть

«Попробуй не думать об этом, а ощутить. Объем, в котором ты воспринимаешь „все, что есть“ прямо сейчас, — это и есть твоя реальная валюта изобилия. Не та, что на счету, а та, что в поле зрения. В прямом смысле»

Я тоже была в шоке, когда осознала это. Точнее, это состояние подъема энергии, легкость, свобода и расслабление. Так ощущается истина. Ты к этому придешь через опыт, описанный в книге. Главное — продолжай читать и проверять на практике то, что здесь написано. Пропускай эти слова через себя. Не верь мне, проверяй сам, но не через ум, а через направление внимания туда, куда указывают слова.

Сейчас предлагаю тебе сразу исследовать, насколько разный формат восприятия влияет на ощущение достатка и изобилия. Только давай договоримся, что результаты самоисследования, какими бы они ни были, не будут осуждаться тобой или как-то оцениваться. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов. Есть разные способы, которыми внимание может собирать реальность. Посмотри на них как на примеры, чтобы увидеть, как работает твой собственный фокус. Ты можешь узнавать себя в любом из них в разные моменты жизни.

Эксперимент

Сделай вдох — выдох, почувствуй тело. Посмотри на картинку и ответь на вопрос (первое, что сразу пришло): «Что ты видишь сейчас, чем захвачено твое внимание?». Скажи вслух.



Теперь посмотри на восприятие в настоящем моменте.

1. Если первое, что захватило твое внимание, — это точка, то твое внимание фокусируется очень узко. То есть из всего многообразия, которое предлагает жизнь, ты воспринимаешь лишь малую долю реальности, игнорируя основную часть возможного. В этом режиме внимание может быть настолько захвачено деталью, что остальной кадр исчезает. Если эта деталь воспринимается как проблема, может возникнуть чувство тупика — ведь другие варианты просто не видны. Это не плохо — это просто очень конкретный способ смотреть.

2. Если первое, что захватило твое внимание и было озвучено: «Точка на листе», то есть ты воспринял точку и ее расположение. Объем уже значительно больше, чем в предыдущем варианте. Здесь восприятие уже включает контекст. Могут ощущаться «правила игры» — что можно, а что нельзя. Это как увидеть не только фигуру на шахматной доске, но и ее возможные ходы.

3. Если ты сказал: «Книга (или устройство), где есть лист с нарисованной точкой» или «Я держу книгу, где на листе нарисована точка». Восприятие еще шире, чем в предыдущем варианте. Здесь в поле зрения попадает уже целая система (книга). Внимание может цепляться за источник информации или внешние рамки. «Что скажут?», «Как это принято?» — это способ видеть мир через призму культурных или со-

циальных кодов.

4. «Сажу в комнате (или пространстве) и читаю книгу, в которой на листе нарисована точка» или что-то похожее на совокупный кадр восприятия. Восприятие сейчас более целостное, чем в предыдущих вариантах. Здесь осознается и наблюдатель в его окружении. Картина становится трехмерной. Возникает чувство: «Я здесь, а мир — вокруг». Это может включать ощущение связи с большими системами (государство, религия, природа), которые воспринимаются как внешние по отношению к «я».

5. Ты воспринимаешь, что находишься там, где ты находишься: в пространстве, осознаешь положение тела и ощущения в руках, книгу (или устройство, в котором книга), а в книге на листе — картинку с точкой в центре. Здесь внимание не выбирает объекты. Оно включает все: пространство, тело, книгу, точку, само ощущение «я здесь» — как единый, живой, бесшовный кадр. Нет деления на «я» и «то, что я вижу». Есть просто то, что есть, и осознание этого. Это не «высший» уровень, а просто другой способ сборки реальности — без границ между внутренним и внешним.

Здесь выделено пять пунктов, но границы между ними весьма расплывчаты. Твоя задача — не «подняться» с первого на пятый уровень, а узнать эти режимы в себе. Увидеть, как внимание, фокусируясь тем или иным способом, буквально собирает ту реальность, в которой ты живешь. Страдание — не наказание, а сигнал: «Смотри, твой фокус сейчас

очень узок. Хочешь расширить?» По мере смещения внимания меняется не только картинка, но и качество жизни в ней.

Когда внимание собрано как в первом варианте, может возникать чувство нехватки — ведь в фокусе лишь малая часть целого. Но важно увидеть: все эти варианты — не ступени лестницы, а разные режимы работы одного и того же внимания. Я узнавала в себе каждый из них. Они могут сменять друг друга мгновенно, стоит лишь позволить вниманию перестроиться. Ключ — не в оценке («я на первом, надо на пятый»), а в простом видении: «Ага, сейчас мой фокус вот такой». Это видение само по себе и есть свет, который меняет картину.

Давай посмотрим на то, что объединяет все эти варианты. Не на разницу, а на общее. Что во всех пяти случаях неизменно? Во всех вариантах ты воспринимал то, что есть. Это то, что не менялось. В первом есть точка, во втором — лист с точкой, в третьем — устройство с книгой, листом и точкой, в четвертом — пространство и есть ты, который смотрит на точку. В пятом есть ты как пространство, которое включает все. Общее во всем — «есть». А разница лишь в объеме восприятия этого «есть».

И теперь, когда ты начал видеть разницу в восприятии и оно расширилось, скажи, разве в первый раз в этом задании не существовало пятого варианта восприятия? Разве не существовало твоего тела в этот момент, комнаты, устройства, в котором книга, страницы книги, на которой нарисо-

вана точка? Конечно, все это существует, просто настройка (привычка) позволила тебе увидеть только часть.

Недостаток, который мы порой ощущаем, и кажущееся отсутствие изобилия не являются реальными, поскольку, перейдя на пятый уровень, мы начинаем видеть то, что у нас было изначально. Просто наше же восприятие словно спрятали от нас то, что уже существует. Но это не говорит о том, что то, чего мы не видим, не существует здесь и сейчас. Все уже существует, ведь сама суть бытия — это и есть «все». Просто угол обзора регулирует иллюзию этого наличия.

Получается, что любые «доказательства» существования или несуществования чего-либо всегда относительны. Они на 100% зависят от точки сборки, с которой ты смотришь. Отныне можешь держать в уме этот эксперимент как живое напоминание: если ты чего-то не видишь — это не значит, что этого нет. Это значит, что твой текущий фокус внимания его не включает.

Изменяя объем восприятия, мы ускоряем решение любых ситуаций, потому что видим больше вариантов. Вскоре ты поймешь, как можно быстро разрешить проблему, если сосредоточиться на ее начале и конце одновременно.

Рассмотри восприятие с другой стороны. Посмотри на то, что тебя окружает, на то, где находится тело. Ты воспринимаешь объекты, людей и так далее. Все это процесс, который реализует зрение как приемник сигналов преломления света. А теперь закрой глаза и ответь себе на вопрос: есть ли для

тебя разница между объектами, когда зрение и ум перестают дорисовывать различия? Проведи этот эксперимент, а потом продолжишь читать. Провел? Когда нет процесса преломления света, то ты знаешь, что ты существуешь, но при этом нет разницы между солнцем и небом, нет разницы между стеной и шкафом, тобой и шкафом, тобой и солнцем, тобой и стеной.

Единственное, где продолжает мерцать эта разница — в уме, в виде слов и привычных шаблонов. Попробуй посмотреть сквозь слова, отодвинуть их на второй план, позволив себе просто быть тем пространством, в котором и слова, и образы возникают и исчезают. Тогда обнаруживается простое «есть» — без необходимости что-либо называть.

Дальше проводи образные эксперименты. Представь, что нет восприятия звуковых волн. Будет ли разница между музыкой и криком в этом случае? Будет ли разница между одним названием и другим? Но при этом ты будешь продолжать быть. Но разница между тобой и звуком не будет существовать, поскольку нет момента восприятия звуковой волны.

Тот же самый эксперимент мысленно проводи со вкусом, обонянием, осязанием. Когда нет восприятия, тогда нет различий. Как бы ты понял, что существует что-то плотное или твердое, если бы не осязал это? Никак. Но ты при этом есть, и все есть.

Единственное, что пропадает — это разница. Именно ты

являешься основой различий, но эти различия существуют только потому, что ты есть. Именно это происходит в процессе глубокого сна. Ты все равно есть как единство со всем. И только просыпаясь (приходя в сознание) и запуская умственную работу, ты начинаешь мгновенную разрисовку кажущихся различий. Но стоит тебе отключить ум, как единственное качество, которое присуще всему, становится лишь то, что оно ЕСТЬ. Не как что-то, а просто есть, без усилий и напряжения. Когда ты воспринимаешь все с этой позиции, то происходит автоматическое получение всего, поскольку нет деления на «мое» и «чужое». Есть то, что есть, без умственной эго-привязки.

Бытие настолько потрясающее устройство, что позаботилось обо всем заранее, чтобы существовать безуильно в блаженстве. В нем все автоматизировано для безуильного проживания и самовыражения.

Как в предыдущем эксперименте: чтобы расширить зону получения, тебе не требовалось никаких усилий, лишь ясность, и ты увидел здесь и сейчас намного шире. При этом твое состояние сейчас определенно изменилось. Ты что-то сделал для этого специально? Нет. Лишь был тем, что есть. Чем больше света проливается на тень, тем больше ощущение свободы и счастья ты испытываешь, верно? Твое позволение мгновенно запускает процесс, который способствует получению нового состояния.

Из примера выше в грубой форме можно выразить это

так. Только прошу, не отрицай, не отвергай, просто поживи с этой истиной.

Позволяя всему, что есть, быть увиденным, ты автоматически получил все, что есть в материи. То есть внутри позволил — снаружи получил. Иными словами, не совершая физических действий здесь и сейчас, ты получил большой объем материи в области своего наблюдения (восприятия). Просто возьми эту фразу и посмакуй ее без отрицания, без сопротивления. Если потребуется, пройди еще раз по пути эксперимента, чтобы отследить этот процесс изменения уровня получения.

Формула:

Внутреннее позволение. Дарую признание (позволяю всему, что есть, быть таким, как есть, без условий и оценок) — Внешнее принятие. Автоматически принимаю в свое поле восприятия весь объем физического мира, без исключения и ограничений.

Ты буквально становишься обладателем всего, что есть. Однако здесь обладать — это не поставить на чем-то «клеймо собственности». Здесь речь о том, что доступно для использования здесь и сейчас для выражения себя.

Теперь понимаешь, почему «есть то, что есть» — это ключ к изобилию? Потому что это основа бытия. И именно от тебя зависит, какой объем изобилия ты позволишь себе получить.

Если есть интерес исследовать, как это «позволение» становится твоим естественным состоянием — продолжай чи-

тать. Если нет — можешь закрыть книгу и просто пожить с тем, что уже открылось. Выбор всегда здесь и сейчас.

Глава 2. Сценарист-режиссер

«Смотреть на жизнь можно лишь с двух ракурсов: с ракурса персонажа кино, роль которого тебе выдали случайно после рождения или в период жизни другие люди, либо с ракурса режиссера (сценариста), который создаёт все великолепие кино объективной реальности в настоящем моменте, с интересом и любовью наблюдая свое самовыражение»

Ты не обязан верить мне на слово. Ты можешь сразу проверить. Прямо сейчас. Отложи книгу на секунду и спроси себя: «С какой позиции я сейчас читаю эти строки? Как персонаж, которому выдали эту книгу, или как тот, кто только что решил ее прочитать?» Не ищи ответ умом — лови первое ощущение. Все, что дальше, — это разворачивание этого вопроса.

С какого места или с какой позиции ты смотришь на свою жизнь? Книга создана как инструмент разворота внимания, чтобы показать тебе: кроме тебя, читающего сейчас эту книгу, больше никого не существует в твоём мире. Все остальное — лишь декорации для получения опыта, в котором ты вновь и вновь познаешь себя в своем отражении. Это проживание чувственного опыта и называется проживанием жизни.

Для большинства людей акцент на чувственном опыте — это что-то фантастическое, ведь большую часть времени человек занят лишь образом себя, который придуман в голове. Попробуй отследить, куда утекает твое внимание прямо сейчас. Замечаешь, как оно то и дело соскальзывает с этих слов в какие-то мысли, планы, оценки? Этот непрерывный мысленный поток и есть та самая «фантазия о себе». Он не плох — он просто гипнотизирует, предлагая бесконечный сериал о «персонаже» в голове, заслоняя собой простой факт бытия (жизни). Ты не раб. Ты просто засмотрелся.

Почему так? Потому что нарисованный иллюзорный образ тебя — это продукт умственной деятельности. Это просто слова про тебя, которые не имеют ничего общего с тем, кто ты есть на самом деле. Так, вместо того чтобы получать удовольствие от жизни, человек вынужден делать только то, что вписывается в рамки: «выгодно», «на пользу», «хорошо», «правильно», «надо», «должен», «обязан» и так далее. В такой жизни разве остается место для того, чтобы просто насладиться закатом или рассветом? В таком способе жизни разве остается место для того, чтобы отказаться от выгодного контракта, если тебе не нравится сам род деятельности? Или вообще говорить «нет» без чувства вины? В таком формате жизни разве остается место для того, чтобы просто быть без необходимости приносить «пользу»? Это похоже на жизнь в вечном долгу перед невидимым судьей. А что, если этот долг — иллюзия? Что, если разрешение «просто быть»

— это и есть твоё изначальное право, а не награда за достижения?

Сколько действий ты себе не разрешаешь просто потому, что они не вписываются в колонки выше? Или сколько действий ты совершаешь просто потому, что надо? То, что твоё существование зависит от набора слов в голове, которые ты даже не сам придумал, — это безумие. Этот образ жизни «продавался» сотнями лет, поэтому такое безумие стало нормой для современного человека. Хотя сейчас идет обратная тенденция. Быть рабом больше не модно. Поэтому сейчас через книгу ты расслабляешь всезнающий ум, чтобы рассмотреть истину. Иначе ты себя непустишь в новую реальность. Ведь она лежит за пределами ума.

Давай для простоты восприятия исследуем себя через аналогию. Мне очень нравится аналогия с кино, поскольку вся реальность — это кадр, в котором постоянно меняется рисунок. Процесс создания кино и роли также хорошо демонстрируют, что из себя на самом деле представляет жизнь и где вообще ты в этом процессе кинопроизводства.

Думаю, ты согласишься, что любое кино всегда сначала возникает как творческий импульс сценариста-режиссера, а также согласишься с тем, что без сценария кино никогда не появится. Сценарист-режиссер фактически дает жизнь целой вселенной с микродетализацией физической картинке. Ты читал когда-нибудь сценарии кино? Видел ли когда-нибудь, как они выглядят? Там детали целого мира с реплика-

ми, образами, предметами интерьера, антуражем и характеристиками каждого персонажа.

Сценарист-режиссер — это не тот, кто сидит и пишет планы. Это само присутствие, из которого импульс творения и его воплощение — одно целое. Нет задержки между «захотелось» и «проявилось». Это важно: ты как источник не «придумываешь» мир с задержкой во времени. Ты являешься миром прямо сейчас, в этом кадре. Разделение на «автора» и «творение» — тоже часть игры.

У сценариста-режиссера есть творческий импульс, как у художника. Каждый кадр, каждая сцена, описанная в сценарии, идеальна и совершенна. Они реализуются режиссером в объективной реальности через настроенные и отлаженные процессы. Даже сцена разбитого сердца, сцена неприятной ситуации или горя. В совокупности сам кадр — это совершенство идеально подобранных эмоций, декораций, актеров и событийного ряда, в котором все элементы дополняют друг друга. Произведение искусства в одном кадре.

Мы вернемся к декорациям и сюжетной линии в следующих главах, здесь же я хочу донести, что сценарист-режиссер — это основа, из которой создается целый мир. Он не занимается реализацией деталей, поскольку видит целостно. Он открыт к любым деталям, которые синхронны с его импульсом. Для него нет разницы в ценности платка в пиджаке героя и его характера, поскольку единственная ценность — это полнота и завершенность всей картинки, всего кадра. И

даже маленькая деталь является такой же ценной, как и тело героя, ведь без нее картинка не была бы завершенной.

«Герой не может существовать без того, что его окружает. Нет ценности декораций — нет ценности героя. Одно дополняет другое, делая картинку завершённой. Это своего рода взаимное усиление. Если возникает персонаж, то всегда с ним возникает место и декорации. Не будь одного, существование другого просто невозможно. Гениальная природа бытия, не перестаю удивляться и восторгаться.»

Также создает свои полотна художник. Каждое полотно — это его способ выразить себя в кадре картины. Разве он может сказать, что любит дерево на картине больше, чем чайку в небе или персонажа на ней? Нет, потому что именно эта комбинация всех элементов, всех красок создала завершенность, целостность картины — полное выражение себя.

Сценарист-режиссер, выражая себя на картине, не выбирает, кого любить и ценить сильнее (то есть какую часть себя любить больше). Он воспринимает кадр целиком, он любит весь кадр сразу, без разделения. Именно тотальная любовь к себе в принципе позволяет самовыражение, поскольку не ставит условий для выражения. Это не выбор любить. Это признание, что все, что возникает в кадре, — это и есть ты в момент этого возникновения. Как можно не любить себя? Даже боль, страх, разочарование в этой перспективе — просто краски на палитре, делающие образ целостным.

Не нужно заставлять себя любить «плохое» — просто увидь, что оно не отдельно от тебя. И наблюдая весь кадр, художник проживает его целиком, включая эмоции персонажей, восприятия мест действия, цветовую гамму и так далее. Он проживает всю гамму ощущений, не выбирая конкретную деталь как самую ценную. Самое ценное это вся картинка, весь кадр, полноценный и совершенный, независимо от того, что в нем происходит.

Используя определение «сценарист-режиссер», я указываю не на человека или сущность, а на место рождения импульса творения. Это то, что имеет в своем качестве потенциал всего для проявления без условий, поскольку только в состоянии безусловной любви отсутствуют ограничения, а значит, это позволяет всему быть. Вообще всему. Это важно. Важно пройти по указателям своим вниманием и увидеть позицию наблюдения и способ восприятия себя, а не персонажа. На этом этапе важно разжечь в себе интерес к новому способу восприятия жизни, чтобы тебе легче было перейти к тому, что именно воспринимает эту жизнь — к самоощущению и самораспознаванию.

Перед тем как пойти в опыт, тебе важно для себя отметить разницу между словом и объектом.

Например, посмотри перед собой и выбери вниманием один объект. Это может быть стул или стол, или что тебе больше приглянется. Перед тобой объект и у него есть название. Теперь ответь на вопрос: «Что появилось раньше, сам

объект или его название? Было бы название, если бы этот объект никогда не было?».

Отсутствие слов не влияет на сами явления, а вот наличие слов зачастую заслоняет само явление. Вот сейчас отметить для себя главное: первично то, что есть, и только потом появляется название (определение). Слова — это всего лишь указатели на объекты или ощущения (на явления), но сами объекты или ощущения словами не являются. Слова — это то, что может описывать объекты, ощущения, указывая на них, но это просто набор букв. Любой стол или стул мог быть назван травой или погодой при попытке упорядочить указатели в объективной реальности, но объекты и ощущения — это то, что всегда будет стоять **перед всеми словами** и названиями. У одного и того же явления будут разные определения в зависимости от языка, но разве само явление зависит от национальности? Разве солнце иначе проявлено для американца **или** француза? Нет, потому что слова — это лишь указатели на сами явления.

Поэтому в этой книге ты будешь пользоваться словами как указателями, чтобы направить свое внимание и проживать сам опыт, а не слова. Еще одним абсурдом в нашей жизни стало то, что слова заменили реальный жизненный опыт, вместо того чтобы быть просто указателями на опыт, который был прожит. А все потому, что ум живет посредством слов. Чем чаще ты в уме, тем меньше опыта, меньше жизни и больше слов.

«Самое интересное — это проживать осознание того, что через эту книгу, эти слова, я сейчас указываю сама же себе на направление своего внимания в себя же. Поэтому проживаю здесь и сейчас каждое слово, создавая единение. Разговариваю сама с собой, получается.»

Теперь погружаемся в исследование самоощущения и самораспознавания. Нам важно поймать момент, где ум бессилен и на первый план выйдет осознание себя. Опора в этом случае не исчезает, она просто смещается в более устойчивую структуру. Осознание — это не умственная работа, это больше похоже на ощущение себя. И самый короткий путь к такому резонансу — через ответ на вопрос: «Кто ты?» Ты осознаешь, кто ты? Загадка, на которую пытаются найти ответ миллионы. Самое интересное, что само бытие играет в эту игру, исследуя все возможные грани и комбинации самовыражения, и именно поэтому существует объективный мир.

Вернемся к вопросу: «Кто ты?».

Чтобы этот вопрос появился, ты уже должен существовать. Вопреки линейному мышлению, структура бытия включает сразу и начало, и конец. Чтобы прожить опыт, возникает импульс как то, что уже сформировано, а дальше возникает намерение выразить существующее, чтобы запустить движение. То есть то, что ты есть, создает вопрос «кто я», а не наоборот, и именно в промежутке между твоим фактом

«есть» и вопросом «кто я» разворачивается твоя жизнь. Сначала есть ответ, а из него вытекает вопрос «кто я», и запускается движение в виде организации пространства и времени (игрового поля). Ты «ЕСТЬ», и именно поэтому появился вопрос «кто я». Так остановись сейчас. Не ищи ответ в голове. Ответ — это не слово. Ответ — это то, что уже есть до вопроса. Прочувствуй это «есть». Не называй его. Просто позволь себе быть тем, что читает эти слова. Все остальное — декорации.

Если бы тебя не было, то и вопрос бы не возник. Так же как сначала было солнце, а потом уже возник вопрос «что это» и появилось определение в виде слова. Сам факт «есть» всегда первичен, а вот вопрос и попытка описания — это вторичный процесс, вытекающий из того, что что-то уже существует. Сломали немного представления линейного ума и двигаемся еще глубже.

Суть ответа на вопрос «кто я» заключается в смене позиции с «я потребитель» того, что кто-то мне дает на позицию «я основа того, что существует, поскольку только то, что я есть вообще предоставляет возможность для существования чего угодно.

И это касается всего: жизни, работы, материальных объектов, чувств, любви, благодарности, теплоты, нежности, счастья, отношений, ресурсов и так далее.

Впервые я загадала эту загадку в своём открытом телеграмм канале, и уже в закрытом сообществе «Контекст»

разобрала ответ на этот вопрос. Это единственная загадка, где правильным ответом будет ощущение, а не информация или умственное знание, облеченное в слова. О разнице формата знания мы поговорим еще дальше.

Кто ты?

Первое, что отвечают обычно по инерции, — имя и род деятельности, будто только на этом выстроена жизнь. Это самый распространенный, почти автоматический ответ. Интересно, правда? Словно в спешке мы представляем миру не себя, а свою функцию и метку для вызова. И на мгновение может показаться, что жизнь и правда сведена только к этому. Только вот имя и род деятельности это то, что ты приобретешь в процессе жизни, что относится к характеристикам личности — мысленного словесного образа. Но ты уже заметил, что слова — как указатели на карте. Тогда кто тот, кто читает эти указатели? Кто говорит «мое»? «Моя профессия, мое имя». Мое это чье? Это то, что есть у тебя, но это не ты, верно? Давай сделаем паузу. Вспомни. Ты родился. Мир тебя еще не назвал. Не определил. Но ты уже был. Было ли это «ты»? Какое у него было ощущение?

В диалоге этой загадки, кто-то после этого говорит: «ну да, я личность». Вот только личность рождается спустя три года после твоего рождения, а до этого времени тебя разве нет? Личность — это удивительно полезный образ-интерфейс, собранный твоим вниманием из подсказок среды, мнений авторитетов, условных «правил игры». Ты редко подвергаешь его сомнению — он удобен, как родной язык.

Но интерфейс — это не вся операционная система, а уж

тем более не ее пользователь. Ты можешь проверить определение личности в любом поисковике и увидишь, что личность — это лишь набор определений (слов), которые ты про себя услышал. С рождения тебя называли по имени, которое дали твои родители, тебе рассказывали про то, как устроен мир (со слов окружающих тебя людей). Это все записывалось в папку «Личность — образ себя».

Туда же записывали люди извне, что такое «хорошо» и что такое «плохо», «правильно» и «неправильно» и так далее. Это лишь информация, которую ты воспринял как единственно верную, и так произошла твоя самоидентификация. Вся информация, которой ты себя считаешь, привнесена извне другими людьми. Много в этом тебя? Если на ноутбуке создать папку с программой, разве ноутбук станет только папкой с программой? Нет. Он станет обладать возможностью воспроизводить эту программу, но он же не эта программа.

Опять же, личность формируется намного позже рождения тела, но разве тебя не было до этого момента — до того, как сформировалась твоя личность? Или до момента, когда тебе дали имя? Или если бы тебя назвали другим именем, у тебя жизнь была бы другой? Или если ты сейчас поменяешь имя, станешь ли ты проживать жизнь другого имени и станешь ли ты жить через другое тело? И разве ты можешь быть информацией, словами? Или все же ты — это то, что стоит перед словами и определениями?

Вдох — выдох, чувствуй...

Давай поиграем и притворимся, что если тебе присвоили имя, то значит ты — имя. Проведи исследование. Напиши свое имя на листе бумаги и положи рядом с собой. А теперь ответь на вопрос, если имя это ты, то получается ты сейчас стал листком, на котором написано твое имя или самими чернилами на этом листе.

Если верить, что ты — это имя, то в этот конкретный момент, когда ты смотришь на имя, ты смотришь на себя как на набор букв. Какую жизнь может прожить этот набор букв или листок бумаги? Абсурд, правда? Набор букв — это всего лишь набор букв. Имя — это лишь название, которое никак тебя не определяет и уж тем более не является тобой, однако ты можешь его использовать, чтобы коммуницировать в жизни.

Суть этого упражнения не в том, чтобы обесценить слова, а в том, чтобы привнести осознанность в то, ради чего эти слова созданы. Они указывают на направление внимания, но не являются тобой. И уж точно слова не определяют, как тебе нужно жить, что любить и что получать от жизни.

Если взять аналогию с ноутбуком, то когда ты знаешь себя как описание личности, то это все равно как если бы ноутбук думал, что он — Microsoft Office, при этом чувствуя, что где-то здесь есть несостыковка. Неполноценность какая-то возникает, ведь программа работает не всегда, но в момент ее отсутствия он продолжает быть. Но если он поверит, что он

программа, то будет ощущать: если программу выключат, он исчезнет вместе с ней. И не может позволить себе убрать ее с экрана. Тем временем для ряда задач эта программа вообще не требуется. Нужна другая, и это создает еще большее ощущение неполноценности. Но смена программы ведет к исчезновению.

Это ощущение замкнутого круга, когда внутренне чувствуется стремление к обновлению, но страшно выключить старую программу. Да и сам факт существования других программ на других ноутбуках создает стремление искать себя в них и проверять: может, с ними он почувствует себя полноценным? Такое разнообразие! Можно и кино проигрывать, и музыку включать. Но он не позволяет себе этого, поскольку считает, что он — это Microsoft Office. Сравнивая себя с другими ноутбуками, он всегда видит себя недостаточным. Это и создает страдания, чувство неполноценности. Он не знает, что существует как ноутбук. Он расколол себя на миллион программ, которые где-то даже противоречат друг другу, и так и не знает, что он — это то, где эти программы существуют. Он же ноутбук, в котором есть эти инструменты — программы, которые делают его способным создавать разнообразный опыт.

А самое главное именно его истинная суть позволяет создать абсолютно любую программу и использовать ее, совершенно не похожую на все остальные программы других ноутбуков. Но пока он не знает себя ноутбуком он всегда огра-

ничен знанием себя как набор программ, а не тем, что вообще позволяет существовать этим программам. Узнаешь в этом сюжете знакомые мотивы? Страдание рождается не из личности, а из жесткого отождествления с ней. Из веры, что «я — это эта конкретная программа, и больше ничего». Это как если бы океан считал себя лишь одной волной. Отожествляясь с одной ролью, мы, конечно, чувствуем неполноту — потому что мы неизмеримо шире. Все равно как сказать: — «Привет, я слово». А ты был до этих слов, описаний тебя и определений.

*«Пожалуйста. Как тебя зовут?», спросила
Коралина кота. «Послушай, я Коралина. Хорошо?»*

«Коты не имеют имен», сказал кот.

«Нет?», сказала Коралина.

«Нет,» ответил кот. «Вы люди имеете имена. Это потому что вы не знаете кто вы есть. Мы знаем кто мы есть, поэтому нам не нужны имена»

(с) Нил Гейман, «Коралина»

Кот знает себя не через имя, а через шелест гравия под лапой, вкус добычи, формулу вечерней охоты, вписанную в его гены. Он знает себя изнутри, а не по названию извне. А на что похоже твое знание себя «изнутри»? Не название, а — прямо сейчас — какое-то внутреннее, бессловесное ощущение? Дай себе секунду его просто заметить.

Так кто был «до»?

Кто тот, кто наблюдал мир в четыре года, до всех этих слов

— маркетинг, финансы, продажи?.. Давай попробуем найти его не в словах, а в ощущении. А потом — просто понаблюдаем, какие ярлыки ум будет предлагать вместо этого ощущения. Этот процесс наблюдения — ключ. Ровно как с именем, проведи для ума тот же эксперимент с листом бумаги и определением. Напиши на листе название своей профессии. Посмотри на лист. Следуя логике присваивания, теперь лист бумаги должен стать профессионалом, так? Абсурдно выглядит. Лист остался листом бумаги, на котором просто написано слово. Слово не меняет его сути, так почему с тобой должно быть иначе? Определяя себя как профессию, ты не стал этой профессией. Ты остался неизменным, тем, в ком может проявляться эта деятельность или любая другая. Определения не делают тебя этими словами. Так же как надпись «чайник» не нагреет воду. Это открытие доступно тебе — не как обязанность, а как действие из чистого интереса: а что, если я — не это?

Эти вопросы — как указатели на тропе в тумане. Они ведут не «к» ответу, а в обход привычных умственных укреплений. Если сразу показать финишную точку, ум схватится за ее описание и замрет. Но если идти по указателям, шаг за шагом, ты приходишь туда сам — и точка оказывается не местом на карте, а новым качеством зрения.

Так кто ты?

Кто-то уходит в ответе на этот вопрос к определению ЧЕЛОВЕК. А «человек»? Что это, если не ещё одно определение? Вспомни учебник: «существо, обладающее речью, прямохождением, самосознанием...».

Забавный парадокс: младенец, по этой логике, еще не человек. А старик, потерявший память и речь?.. Любая попытка определить истинного себя словами похожа на попытку упаковать ветер в коробку и подписать ее. Коробка будет, а ветра внутри — нет. Провал здесь — не в твоей способности определить, а в самой природе слов. Потому что ответ на вопрос «кто ты» можно только ощущать и осознавать, а не давать этому железобетонное определение.

Поэтому ты продолжаешь разбивать любое определение, которое сейчас старательно показывает ум, стараясь сократить тебя до названия и отождествить тебя со словом. Ответ на вопрос «кто ты» — это не название. Это молчаливое самоощущение, которое предшествует любой мысли о себе. Чтобы его уловить, можно использовать простой трюк: как только ум предлагает очередной ярлык («человек», «душа»), мысленно помести его на лист бумаги. И спроси: «Я — этот листок? Или то, что видит этот листок?» Цель — не в победе над умом, а в том, чтобы увидеть щель между наблюдателем и ярлыком.

Еще предмет «Обществознание» описывает человека представителем вида. Это уже хорошо, здесь меньше рамок. Интересно, что ни одно определение в научной среде не определяет тебя как тело. Ты и сам обычно используешь в речи «мое тело». То есть тело есть у тебя, но ты не тело. Так у кого конкретно есть тело, если личность появляется лишь спустя три года после рождения тела?

И в целом личность — это только набор названий, и в три года ты точно не маркетолог, а в 1 месяц тебя и человеком назвать сложно в соответствии с социальным, научным определением человека. Так кто или что ты? Кто ТЫ? Чувствуй. Задавай вопрос и чувствуй. Вновь и вновь.

И тогда могут прийти ответы: «НИКТО». «НЕ ЗНАЮ». Это не тупики. Это — распахнутые двери. Когда моя дочка в подобном исследовании сдалась и выдохнула: «Не знаю! Я НИКТО!» — я увидела, как это освобождает. Я сказала: «Да. Ты не „кто-то“ из каталога ума. Но разве ты при этом не существуешь? Ты же есть. Ощути это простое „есть“ — без названия.» И на её лице расцвела улыбка узнавания. «Никто» — это и есть пространство для всего. «Не знаю» — это и есть чистое знание-ощущение, которому не нужны слова.

«Все эти концепции, которые навешаны на тебя, — это как чары. Для того, чтобы увидеть истину, ощутить ее, их нужно развеять. Ты знаешь, как это называется? Разочарованием. Разочарование позволяет видеть то, что есть, то, что остается

после этого.»

Развеять чары. Не разрушить, а именно развеять, как утренний туман, скрывающий солнце. То, что остается после этого «разочарования» в старых определениях — это не пустота. Это ясность. Ясность, которая и была там всегда. Простое, ничем не обусловленное присутствие. И вопрос «кто ты?», заданный из этого присутствия, больше не требует ответа. Он становится тишиной, в которой все звучит.

Когда любой ответ ума рассыпается, как пыль, может остаться тихое: «Существо», «Сущность». Это не новые ярлыки. Это почти отказ от ярлыка в пользу самого факта. «То, что есть». Представляешь? Ты — не что-то определённое. Ты — это сама «естьность». Она не какая-то определенная (то есть заключенная в нормы, правила и слова), а это то, что просто есть! Представляешь? Ты не что-то определенное, ты понятия не имеешь, кто ты настоящий и что из себя представляешь, но определенно точно ты знаешь — не через ум, а на уровне ощущений, — что Ты Существоешь, Ты ЕСТЬ. Единственный признак сущности или существа — факт его существования. Ты — это само существование. Я есть.

И если в этот момент ум затихает, а на месте прежних вопросов возникает простое, безобъяснимое ощущение бытия — это оно. Позволь себе ощутить это всем телом. Как самое прямое, интересное и близкое из всех возможных ощущений. Если в этот момент ум замолчал и ты ощущаешь, что ты существуешь, что ты есть, то поздравляю: это ощущение —

то, как ты себя раньше никогда не чувствовал. Осознанно, я имею в виду. Рассмотрй это ощущение. Ты есть, ты просто есть. Чувствуй это! Чем осознанней ты будешь ощущать этот факт, тем лучше будет сцепка с собой, творцом, источником, а не с второстепенным героем чьего-то сценария жизни..

Это состояние «естьности» часто ощущается как легкость, глубокая расслабленность, чувство полноты. В нем нет нужды что-то делать, чтобы быть достойным существования. Ты уже существуешь. Это не цель, а исходный факт. В каком-то смысле, самое главное «достижение» — это просто осознать, что ты уже есть. И все. Оно полноценно, поскольку тебе не нужно что-то делать, для того, чтобы быть. Ты уже есть, ты существуешь.

Кто я? За всем этим антуражем, событиями, вещами осознание «я есть» — это единственное, как ты можешь истинно ответить на вопрос. Истинный ты — это не названия и не характеристики тебя, не слова и не регалии. Это ощущение факта своего существования.

То самое чувство, знание, ощущение самого сладкого состояния на свете. Я есть. Произнеси, и после не захочется добавлять определений, обнаружив себя. Я есть ощущается как достаточность, как свобода, как расслабление.словно вся гонка испаряется в момент этого ощущения. Я ЕСТЬ.

Ощущай, впитай в себя полноту этого осознания. Ты есть, и этого достаточно. В этом чувствуется вся полнота жизни. Люди через объекты, других людей гоняются именно за этим

ощущением. От осознания и ощущения каждый раз накатывают слезы радости, благодарности и любви. Ведь теперь, после того как это осознанно, нет больше необходимости куда-то бежать, чего-то достигать, кого-то убеждать. Теперь становится возможным жить. Жить по-настоящему, открыто.

Через это ощущение ты находишь себя, распознаешь себя, любишь себя. Ты себя увидел. Возникает уверенность в себе — уверенность в том, что ты существуешь. Вот что такое уверенность в себе на самом деле. Уверенность в том, что ты существуешь! Ты знал об этом?

Эта та точка, из которой сценарист-режиссер создает сценарий жизни, создаёт кино, через которое познает себя же, осознает себя же. И каждый раз для него сюрприз как же в итоге будет выглядеть то ощущение, которое он передал в сценарии? Сценарий это ощущение тебя в моменте.

«Я есть» — это точка, которая дает «угол обзора» на 360 градусов. Больше нет слепых пятен, нет сомнений, нет колебаний, есть устойчивость, гибкость и легкость. Я есть. «Я есть» осознает, смотрит и любит весь кадр целиком, без деления. Он его порождает и любит одновременно. Так Естьность осознает полноту своего существования, проживая себя целым кадром с постоянно меняющимся содержанием.

Ощущение, которое расплывается безгранично и охватывает всю картинку реальности целиком, будто вбирает ее в себя. Отныне в тебе, в Естьности, рождаются импульсы —

ощущения, которые уплотняются в явления — материю и события на экране, в кино под названием «индивидуальная реальность».

«И вот любопытный факт, который отражает реальность. Про богатых людей говорят: „Он обладает целым состоянием“. Богатство — это состояние (целое, полное). А материя — просто его отражение. Все, что тебя окружает, — это зеркало твоего внутреннего состояния. Когда внутри — это полнота „Я есть“, внешнее отражает эту цельность. И тогда вопрос „в каком состоянии пребывать?“ отпадает сам собой.»

Если есть желание поиграть с этим ощущением, ощутить его связь с миром — вот простое упражнение. Оно не для того, чтобы «усилить» единство (оно уже есть), а чтобы увидеть, как это единство уже проявляется в самой обычной реальности, которую ты наблюдаешь.

Когда ум затихает и остается только ощущение «я есть» — ты в этой точке. Теперь, удерживая это ощущение, посмотри на любой предмет перед собой и представь, что ты не знаешь его названия. Просто поиграй в то, что ты не знаешь названия того, что ты видишь, и продолжай смотреть на предмет минуту, две, три.

Теперь, удерживая это ощущение, посмотри на любой предмет. То, что сейчас ты познаешь, трудно описать словами, поскольку то, что ты есть, не имеет ни начала, ни конца и

ничем не ограничено. Любая попытка описать что-то словами или дать название является ограничением истинной сути, если смотреть на слово, а не использовать слово как указатель.

Первична всегда суть, а слова — лишь попытка указать на это. Суть первична, слова вторичны. Слова были созданы, чтобы пытаться описать суть, но мы так в них заигрались, что теперь перестали видеть суть и стали видеть только слова. Пора вернуть истинную природу бытия и использовать инструменты по назначению. А то получается, что мы ножом пытаемся есть суп, а ложкой — красить стены, когда слова используем как объекты, и самое удивительное, что искренне верим в правильность своих убеждений и сами же от этого страдаем.

«Когда палец указывает на луну, глупец смотрит на палец, мудрец — на луну, а просветленный не видит различия между пальцем и луной.»

Смотря на объекты в реальности, не поддаваясь искушению сразу что-то назвать словами, ты чувствуешь единство с явлениями объективного мира. Откуда-то возникает теплота внутри, возникает красота, благодарность, любовь. Описание сейчас — тоже попытка передать ощущение Естности, но оно не является Естностью. Тебе важно в прямом опыте прожить это ощущение, пройдя по указателям, как мудрец, чтобы в итоге прийти к состоянию просветления от слова «свет» (ясность того, что есть).

Теперь двигаемся дальше. Ты есть — ощущение, все объекты реальности тоже есть по ощущению, значит, суть тебя и всей картинки объективной реальности одна — ощущение факта существования. Словно одно безграничное, которое включает в себя все, смотрит на это и осознает факт своего существования.

Для того чтобы ты знал (не ментально, а на уровне осознания), что ты существуешь, тебе нужен объективный мир — декорации. Когда ты спишь и не видишь снов, как ты узнаешь, что существуешь? Никак, но ты при этом все равно есть. Поэтому ты создаешь (отражаешь) объективный мир, отправной точкой которого является тело, и через него (через пять органов чувств) познаешь вновь и вновь сам факт своего существования. Но чтобы тело могло получать сигналы, ты создаешь целый мир, в котором через тело будешь проживать чувственный опыт, и вот тогда — да, ты точно знаешь, что существуешь.

Маленький эксперимент. Если бы ты не ощущал движение ветра, то как бы ты знал, что ветер существует? Если бы ты не ощущал вкуса, то как бы ты знал, что есть вкус? Существование чего-либо всегда зависит от факта твоего существования. Всегда. Именно ты придаешь факт существования чему-либо в индивидуальной реальности. Ты делаешь что-то существующим через ощущения.

Вот здесь тонкий момент. Ты есть всегда, но осознаешь существование только посредством восприятия (отра-

жения). Ты создаешь так все объекты, все различия, все цвета. Абсолютно все! То есть из одного ЕСТЬ создаешь внутри множество (разные формы существования) через органы восприятия. Без органов восприятия все одно, просто есть. Но с органами восприятия ты наделяешь что-то формой существования: разные звуки, вкусы, ощущения и так далее. Но ключевое — это ты создаешь все, что существует в мире форм одновременно (все, что различается пятью органами чувств) из ОДНОГО себя — ЕСТЬ.

Сценарист-режиссер (творец) — и есть Естьность, и есть ты. Он проживает одновременно все, что попадает в его сценарий: от взаимодействия с каждым актером до деталей интерьера. Он создает целостную картинку реальности, не выбирая только одну роль.

Ты создаешь всю картинку и проживаешь ее полностью. Все зарождающиеся идеи возникают на уровне чувств, а дальше он смотрит, как эти идеи будут выглядеть в виде картинки. Он не знает на уровне ума, он только ощущает — как художник ощущает идею картины и в итоге наблюдает, что рождается у него на холсте. Естьность — это и художник, и краски, и холст одновременно.

«Я есть» — это художник, но не как человек и не как роль, а как пространство, в котором возникают идеи и воплощаются на холсте. Он не знает заранее, где какой цвет будет нанесен, он следует за импульсом и потом лицезреет, что получается. Его импульс продиктован «строительным материалом»

его самого (его сутью) — любовью, творчеством, интересом. Это все синонимы сути Естности. Чтобы создать объективную реальность, нужно пространство, где она сформируется.

Естность или осознанность «Я есть» — это и есть пространство, не имеющее ни границ, ни начала, ни конца. Ровное, спокойное, свободное, манящее, теплое, принимающее, любящее, словно матка, в которой создается творение в виде ребенка. Ты создаешь то самое пространство, в котором создается мир объектов и явлений.

Естность рождает весь объективный мир, в котором будет интересно играть, ощущать, чувствовать, жить и таким образом осознавать сам факт своего существования. Все, что ты знаешь о своей жизни, ты можешь наблюдать только со своего места наблюдателя. Любой человек, любое животное, планеты, государства — это все, на что смотришь ТЫ! И именно наблюдение позволяет в свою очередь создавать это кино.

Конструкция твоего мира выглядит так: Естность наблюдает (осознает) свое существование через пять органов чувств.

Простая конструкция, не правда ли? Именно это ты исследовал выше, проходя по указателям. Нет ничего, что выходит за рамки этой формулы, и нет ничего, что не поддается описанию через эту формулу. Это логика построения твоей реальности.

Если задуматься, ты никогда не сможешь посмотреть на

мир глазами другого человека, никогда не сможешь прожить его опыт, почувствовать то, что чувствует другой. Этого просто не дано. А ты задумывался когда-либо, почему? Почему нам не дано буквально увидеть мир чужими глазами?.. Задумайся: а что, если все «другие глаза» — это тоже твоё зрение, только сфокусированное в отдельных точках этой единой картины?

Ты никогда не сойдёшь со своего центра восприятия, потому что он и есть источник света, в котором мерцает вся картина. Разные персонажи в фильме — не разные зрители. Это разные углы съёмки одного кинополотна. Конструкция твоей реальности едина для всех форм существ. Всегда.

Мир, который ты наблюдаешь, — это только твоё кино, которое ты создаешь и наблюдаешь, чтобы осознавать факт своего существования, познавать себя и свои возможности вновь и вновь. И когда я говорю **ТЫ**, я не имею в виду Катю, Петю, Машу, Антона. Ты — **Естьность**, единый создатель картинки, рождающий наблюдение в ней разнообразного мира явлений через органы чувств. И для каждого, кто прочитает эту фразу, она будет справедлива.

Есть только твой мультик, твой фильм. Все, что тебя окружает, — это декорации, которые выстраиваются тобой для создания именно твоего мира, делая его объёмным. Ты — только один, имеющий множество точек зрения (персонажей) в одной единственной картинке. Давай опять же на опыте проверим, сможешь ли ты видеть две разные картинки с

двух разных тел одновременно, не пересекаясь жизнями?

Пока ты смотришь с места этого тела, для тебя не существует других мест. Это невозможно. И все, что попадает в картинку кадра, — просто декорации, как и твое тело. Это все создает завершенность и совершенство кадра. Помнишь, ты исследовал точку восприятия сценариста-режиссера? Вот это она и есть. Есть только «есть», которое смотрит кадр вечного «здесь и сейчас».

Ты — это не один человек, а ты как основа, ради которой существует именно твое кино. Любые мысли в этой картинке — твое порождение. Любые тела — явления для проживания тобой опыта и создания завершенности кадра. Ты — причина существования миллиардов тел, ситуаций, объектов, явлений. И нет никого больше. Вся картинка — это ты, потому что вся картинка без названий просто ЕСТЬ, и ты ЕСТЬ. Вы одно и то же. Каждый штрих на полотне важен для картины, которую ты создаешь и проживаешь.

Кадр твоего кино всегда достаточен и совершенен. В нем всегда все правильно, и он всегда полноценен. И здесь еще важно отметить, что ты есть всегда, просто осознаешь это в полной степени через объективный мир, через ощущения контрастов в нем. И когда ты засыпаешь, ты не исчезаешь: ты либо проживаешь другую реальность, которую считаешь сном, либо просто пребываешь ЕСТЬностью без наблюдения, а просыпаясь, включаешь осознание органов восприятия, и проявляется эта объективная реальность.

Отсутствие сновидений не является подтверждением твоего отсутствия. Ты есть всегда. Лишь индивидуальное сознание может появляться и исчезать, но ты есть ВСЕГДА, как и в режиме глубокого сна или обморока.

Когда я проживаю это осознание, все будто становится на свои места. Внутри возникает невероятное тепло, любовь и радость. В кино появляются и исчезают люди, явления, события. Технически по-разному, но просто в сценарии для них больше нет места сейчас: явление прошло, и наступила пора для следующего. Тогда что остается, когда что-то исчезает из наблюдения? Есть ли ценность в людях? В определенных людях? Каждый пазл твоей картинки ценен. Без них она была бы неполной, пустой и безжизненной.

Естьность наслаждается своим кино, рассматривает свои грани, свои же возможности, постоянно отвечая на вопрос «кто я и как выражаюсь». Ты же любишь смотреть фильмы? Так вот, представь, что ты 24 на 7 находишься в кинотеатре, в котором показывают твой фильм — про тебя. Постоянно.

Разве не естественно посмотреть на свою жизнь как на целостное полотно, где ты — и художник, и краски, и сам взгляд, который на него падает? И как в самом невероятном кино, ты погружаешься в эту картинку и будто становишься участником процесса, но это не отменяет того, что это кино, которое длится, пока это тело существует.

В твоём кадре существует то, что наполнено жизнью — движением, переменами, развитием. Все, что безжизненно,

неактуально, не привносит ценности, из картинки исчезает. Картина всегда меняется, кадр сменяется кадром — это ее суть, суть любого явления. Оно временно. Одно только неизменно и постоянно — Естьность, факт твоего существования. Ты — это одновременно и безмолвный экран, и свет проектора, и само возникающее на экране кино. И наблюдение за этим — не отстраненный анализ, а самоузнавание.

Выходит, что ты — источник и первопричина своей объективной реальности. Слово «причина» здесь — лишь указатель. Указатель на то, как «Я есть» осознает сам факт своего существования. Не вдавайся сейчас в причинно-следственные связи ума. Просто исследуй этот опыт: ощущение себя тем, из чего возникает весь наблюдаемый мир — твой единственный мир.

А если ты все еще сомневаешься, задай самый простой и честный вопрос: «Если исчезнет это „Я есть“ — останется ли что-нибудь? Будет ли существовать мой мир, со всеми его красками, звуками, людьми?». Под картинкой объективной реальности здесь имеется в виду индивидуальный комплекс органов чувств, которые осознаются тобой.

Теперь, когда ты осознаешь, что твой мир это кино, созданное для игры в нем персонажей, что тебе интересно в нем увидеть? Какой жанр ты бы желал посмотреть? Здесь у нас на самом деле не так много выбора, как кажется. Поскольку ты создаешь и транслируешь картинку внутри себя через отражение себя, а суть твоя — это позволение, это при-

знание. А это и есть самая чистая форма любви.

Поэтому и транслировать из этой сути можно только любовь. Когда это понимание пришло ко мне, оно перевернуло все. Единственный «строительный материал» реальности — само признающее присутствие, сама ЕСТЬность.

Все, что возникает в ее поле, уже любимо — просто фактом своего допущения к существованию. Любовь. Конечно, ум сейчас может устроить невероятный бунт, учитывая разные события, которыми наполнен мир. Но тут спорить бесполезно. Ты же ощутил состояние ЕСТЬности? Это и есть та самая непонятная для ума безусловная любовь, которая проявляется через позволение всему быть, изобилие всего в объективном мире. Ведь изобилие — это когда есть все, и этого бесконечно много, ничего не исключая. Позволение этому изобилию быть полностью без исключений и условий и есть проявление безусловной любви.

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.