

12+

Хелко

Всё само



Хелко Хелко

Всё само

<https://litres.ru/74149522>

ISBN 9785007002745

Аннотация

Быть человеком — тяжело. Даже когда всё хорошо, что-то давит. Мысли, оценки, «надо», «как правильно», «что обо мне подумают». Книга-указатель для тех, кто чувствует эту тяжесть. Здесь нет практик, нет аффирмаций, нет «стань лучше». Здесь просто смотрение: где этот «я», которому тяжело? А если его нет — то кому тяжело? Короткие главы, никакой воды. Не для ума — для смотрения.

Содержание

Глава 1. Всё само	5
глава 2. Человеческая жизнь	7
глава 3. Время	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Всё само

Хелко

© Хелко, 2026

ISBN 978-5-0070-0274-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Всё само

Всё происходит само.

Мысль приходит и уходит — сама. Так же движение и говорение. Солнце встаёт само. Ветер дует сам.

События случаются сами: цунами, войны. Бывшие кидают на деньги, не платят алименты. Всё само.

Здесь нет контролёра. Нет управляющего.

Если бы был управляющий, откуда берутся непредвиденные ситуации? Значит — никто не управляет.

Отсюда следующий вопрос: откуда берётся деление? Вот я. Вот он. Вот они.

Но нет этого деления. Всё едино. Всё из одной материи. Одна основа проявляется в разных формах.

Я однажды услышала фразу: «Если заморозить воду в форму зайчика — она станет зайчиком?» Нет. Она так и останется водой.

И вот эта буква «Я» — она просто буква. Как иероглиф без значения. Мы подставляем под неё всё: свою историю, боль, достижения, тело, счёт в банке. И тогда значок становится монархом.

Но если посмотреть на букву «Я» без описаний — она ничего не обозначает.

Мысль приходит сама и описывает: хорошо, плохо, сладкий, горячий, много, мало.

А если посмотреть на счёт в онлайн-банке? Посмотреть на цифры. Они не несут значения. Неважно — ноль или двадцать миллионов. Если посмотреть искренне — это просто цифры. За ними пустота. Они не несут в себе ничего.

Когда собирается иллюзия эго-центра — Я, моё, мой — тогда появляется точка отсчёта. И относительно неё возникает: мало, много, больно, не больно, грустно, счастливо.

А если убрать центр? Убрать ось? Убрать эту координату?

Остаётся ли тогда хорошо, плохо, много, мало?

Нет.

Всё растворяется.

Хотя его никогда и не было.

глава 2. Человеческая жизнь

«Видение, слышание, думание и действование происходят тем же образом, как и рост ногтей. Перестань принимать на себя ответственность за то, что не делал.»

Здесь нет человеческой жизни. Здесь никто не живёт.

Всё — это формы. И сама мысль «я человек», «я личность» — это просто мысль. Опять же — ты её не вызывал.

Где личность? Что такое эго? Его кто-нибудь видел? Где оно?

Это просто мысль. Форма в виде звука. Можно написать — будет форма в виде букв.

Если ты считаешь себя человеком, жизнь будет тяжёлой. Потому что появляется тот, у кого могут быть «тяжёлые» ситуации. Тот, кто описывает эти ситуации как тяжёлые. Опять разделение. Сравнение. «Я хороший — он плохой».

Жизнь живёт саму себя.

Например, Хелко взяла кредит. Сценарий был идеальный: продать землю, продать машину и закрыть этот кредит моментально. Дело двух месяцев. Время — это отдельная история, его нет, но сейчас не об этом.

В итоге? Бывший муж продаёт машину и деньги ей не отдаёт. Вот и всё.

Что-то пошло не так? Нет.

Живой момент, живая жизнь — она сама проявляется. Но она не «решает», как будет. Опять идёт сборка.

Теперь: я не человек. Я — жизнь. Я — ткань бытия. Но без Я. Эта база, эта основа, которой ты являешься, — она без названия. Потому что каждое название подтягивает образ, а образ — это всегда ограничение.

Если считать себя человеком, или душой, или аватаром... На всех этих условных уровнях всё работает. Но эти уровни — формы тебя. Формы пустотности, базы. Можно залипнуть и играть в это. Верить. Можно и так, и по-всякому.

Но проще увидеть, как оно на самом деле. Сбросить эти иллюзорные оковы, которых никогда не было.

И просто...

Просто момент себя живёт.

Тут даже некому наслаждаться. Просто мысль приходит, момент раскрывается, меняется восприятие. Случается какая-то ситуация, и приходят мысли: «О, прикольно», «Ой, интересно». Но это не позитивное мышление. Это ясное видение сути.

А когда говорят: «Ну и что теперь, можно идти убивать, грабить?» — так оно не убивается и не грабится. Это только мысль пришла и ушла. Не происходит этого. Не раскрывается этим момент.

— —

Про тело

Тело — это форма. Оно пустотно. Оно не может болеть.

А если что-то болит, если какие-то болезни проявляются — допустим, болит голова — можно просто посмотреть в это ощущение. Не как «моя боль», не как «тело болит». А просто как голое ощущение.

Ощущение — это тоже форма.

Форма тела. Форма звука. Форма говорения. Форма ощущения.

Когда внимание смотрится в это ощущение — без описаний, без «это больно», без «я хочу, чтобы прошло» — в него смотрится ясно. Оно не называет себя. Оно просто есть.

И тогда оно исчезает.

Не потому, что кто-то его убрал. Потому что не осталось того, кто его держит. Нет «я», есть просто ощущение. А когда нет «я» — нет и «моей боли».

Но может тут же снова собраться. Потому что есть ещё сцепка, связка: «моё тело», «я человек», «я могу болеть».

Но может ли ткань бытия, пустотность, болеть? Может ли она быть без денег? Может ли она быть в долгах?

Очевидно, что нет.

И если ясно увидеть это, глядя в боль без описаний, без оценок — просто посмотреть в это ощущение, как форму среди форм, — оно исчезает.

глава 3. Время

«Никто не принимает решения испытывать жажду; жажда сама появляется. Также и мысли возникают сами по себе. Думающий — это следующая мысль. Действия делаются; действующий — это тоже следующая мысль.»

Пустота чувствуется как застой, только если есть тот, кто сравнивает. Тот, кто якобы знает, как выглядит движение, а как — застой. Но это опять образ. Фантазия. Мысль. Именно тот, кто проводит черту.

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.