



Живой дневник - ДАР. Путь к Себе

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Диана Дар

Живой дневник - ДАР. Путь к Себе

<https://litres.ru/74393063>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Живой дневник — ДАР. Путь к Себе» — история моего пути от страданий к Истинному Я. Этот волшебный путь помог мне обрести внутреннюю свободу, изменить своё сознание и превратить мою жизнь в настоящую сказку, в которой намерения легко воплощаются в реальность.

В книге — вступление и 150 дней самоисследования и различных практик: откровенные записи о мыслях, чувствах, сомнениях и открытиях. Здесь нет образа идеального человека — есть честное наблюдение за собой. В ходе этого путешествия родилась система ДАР — восемь ступеней исследования собственного ума, внимания и привычных программ.

Пусть эта книга поможет тебе услышать своё сердце, обрести внутреннюю свободу и найти путь к Истинному Я. Изменив свои внутренние программы, ты сможешь освободиться от власти эго, жить счастливее и осознанно моделировать своё будущее.

Пусть свет и любовь раскроются в каждом сердце.

Содержание

ДЕНЬ 1.	11
ДЕНЬ 2.	27
ДЕНЬ 3.	41
ДЕНЬ 4.	54
ДЕНЬ 5.	63
ДЕНЬ 6.	71
ДЕНЬ 7.	80
ДЕНЬ 8.	88
ДЕНЬ 9.	97
ДЕНЬ 10.	104
ДЕНЬ 11.	113
ДЕНЬ 12.	121
ДЕНЬ 13.	129
ДЕНЬ 14.	137
ДЕНЬ 15.	150
ДЕНЬ 16.	160
ДЕНЬ 17.	170
ДЕНЬ 18.	178
ДЕНЬ 19.	186
ДЕНЬ 20.	194
ДЕНЬ 21.	202
ДЕНЬ 22.	216
ДЕНЬ 23.	225

ДЕНЬ 24.	234
ДЕНЬ 25.	246
ДЕНЬ 26.	254
ДЕНЬ 27.	262
ДЕНЬ 28.	270
ДЕНЬ 29.	282
ДЕНЬ 30.	291
ДЕНЬ 31.	297
ДЕНЬ 32.	305
ДЕНЬ 33.	315
ДЕНЬ 34.	327
Конец ознакомительного фрагмента.	334

Диана Дар
Живой дневник -
ДАР. Путь к Себе



ВСТУПЛЕНИЕ



Это мой волшебный путь, во время которого я записывала все свои мысли, чувства, ошибки и открытия. Я делюсь своими сомнениями, переживаниями и тем пониманием, которое постепенно раскрывалось во мне. Все мысли, откры-

тия и толкования в дневнике сохранены такими, какими они возникали в тот момент. По мере прохождения пути моё понимание менялось, поэтому ранние выводы не всегда совпадают с тем, к чему я пришла позже. В книге также собраны стихи, которые рождались сами собой на разных этапах этого пути.

Именно в ходе этого путешествия родился ДАР — система из восьми ступеней, которая помогает увидеть работу собственного ума, освободиться от власти эго, ложных убеждений и бессознательных программ. Эта книга — не новая философия, не теория, не биография и не очередное духовное учение. Это возвращение к самому себе.

Мой интерес к духовному пробуждению начался в тот день, когда я впервые услышала о Будде. Но сам путь начался после смерти мамы. Тогда меня интересовал только один вопрос: «Что на самом деле освобождает человека от страданий?» За двенадцать лет я прочитала множество книг, слушала десятки мастеров, посещала сатсанги, переживала яркие духовные опыты, состояния глубокого счастья, периоды полного отчаяния и снова продолжала искать. Несколько раз мне казалось, что я уже нашла ответ. Но каждый раз жизнь показывала, что настоящее освобождение — это не красивое переживание и не очередное изменённое состояние сознания. Тогда я начала искать духовного Наставника, но никто не был для меня тем, кем был Будда. В конце концов я решила пробудиться самостоятельно. Я набрала в поиске:

«Как остановить ум?» И нашла сайт Станислава Милевича. В тот момент моё сердце словно засияло. Я читала его сайт и не могла остановиться. В каждом посте, в каждом слове я чувствовала Истину. По моим щекам текли слёзы счастья. С того дня Станислав стал моим Наставником.

Я начала ежедневно наблюдать за своим умом, исследовать мысли, чувства, реакции и убеждения. День за днём я записывала всё, что происходило внутри меня. Эти записи постепенно превратились в дневник моего внутреннего путешествия. Я не знала, чем закончится эта книга. Но с каждым днём становилась всё спокойнее, свободнее и счастливее. Постепенно исчезали страхи, тревоги, внутренние конфликты, старые программы и привычные реакции. Всё яснее раскрывалось то, что невозможно создать, потому что оно всегда было внутри нас, — осознанность, тишина и естественная свобода.

С бесконечной любовью и благодарностью я посвящаю эту книгу светлой памяти моей мамы — самой лучшей мамы на свете. Её уход стал началом моего пути к Себе, а её безусловная любовь помогла мне пройти через боль и осознать, что истинная любовь не знает ни рождения, ни смерти.

С глубокой признательностью и преданностью я посвящаю эту книгу своему Наставнику Станиславу Милевичу, указавшему мне путь к Источнику осознания.

Благодарю и своих дочерей, которые каждый день были моими самыми искренними учителями. Именно благодаря

этому пути я смогла стать по-настоящему счастливой мамой, перестав перекладывать свои страхи и убеждения на их плечи.

Нет на свете путешествия более великого, чем путь к самому себе. Всё, что человек ищет во внешнем мире — счастье, любовь, покой, свободу и смысл жизни, — всегда было в нём самом. Всё остальное однажды останется в прошлом. Лишь то, что ты откроешь в себе, останется с тобой навсегда.

Когда я начинала писать эту книгу, я была искателем пробуждения. Сегодня этот поиск завершён. Но то, что продолжает раскрываться, не имеет границ. Это невозможно описать словами... Это можно узнать только через собственный опыт. Я нашла внутреннюю гармонию, истинную любовь и теперь живу в Испании. Все мои искренние мечты сбылись, и жизнь продолжает удивлять меня своими чудесами. Когда живёшь сердцем, мир начинает отвечать взаимностью. Теперь во мне живёт целая Вселенная, а мои намерения воплощаются в реальность с удивительной лёгкостью.

Мой поиск закончился.

Пусть теперь начнётся твой.

ДЕНЬ 1.



НАСТАВНИК:

Техника — запись всех мыслей. Начни записывать их, и ты увидишь, чем ежедневно наполнен твой ум: какие мысли доминируют, какие страхи и убеждения за ними скрываются, что запускает привычные реакции и какие шаблоны поведения повторяются изо дня в день.

МОИ МЫСЛИ

Так рано, и не уснуть больше. Может, встать?

Какие дети милые, когда спят. Может, их оставить дома сегодня? Риана (младшая дочь) точно обрадуется.

Надо перестать общаться со сплетниками и рассказывать им о своей жизни.

Боже, как хорошо, что я отключила телефон. Этот ненормальный звонил мне в два ночи.

В моём окружении вообще нет мудрых людей. С кем мне тогда общаться? С подругами? А о чём мне с ними говорить? Может, они и не нужны мне вовсе? Вот и посмотрим, кто из друзей останется теперь со мной общаться!?

НАСТАВНИК:

Тебе нужно весь день рассеивать своё внимание. Рассеянное внимание — держишь ум на периферии. Ты видишь всё, и конкретно ничего. Это Внимание на всей комнате (180 градусов), а не на происходящем, тогда не будешь вовлекаться в мысли.

Буду теперь смотреть на 180 градусов!

(ТЕХНИКА ВНИМАНИЯ 180)

Позвоню Алексею и скажу, что пробудилась! Нет! Это же неправда! Что за бред? Кто пробудился? Это и есть важность? Почему такая мысль пришла? Так работает эго? Типа я лучше других?

(Руслан расспрашивал про моё детство, а мне даже не хотелось ничего рассказывать.)

НАСТАВНИК:

Никогда не рассказывай про себя, о своих планах на будущее и о своём прошлом, тогда тобой нельзя будет манипулировать и никто не сможет предать, а ты будешь всегда непредсказуема и неуязвима.

Господи, где же были эти наставления раньше? Я бы никому и никогда не рассказывала о себе!

Может, вообще перестать общаться с людьми?

Попробую на шарик медитировать.

НАСТАВНИК:

Концентрированное внимание — это противоположность рассеянному. Ты концентрируешь свой луч фонаря настолько сильно, что становишься тем, на что попадает луч. Твоё «я» принимает форму. Мир исчезает. Остаётся только то, что ты видишь. То, что ты видишь, — это и есть ты. Ум достигает одно-направленности. Ум как лазерный луч проникает в предмет и раскрывает его изнутри в тебе или ты в нём, не важно.

(МЕДИТАЦИЯ НА ШАРИК)

Блин, спина устаёт сидеть прямо. Теперь вообще спать хочу.

НАСТАВНИК:

Основная утечка энергии — это думание. Медитация не удаётся из-за:

- 1. Страх**
- 2. Позы (боль в прямой спине)**
- 3. Нехватки энергии (спать охота)**

4. Цепляния мыслей (беспокойный ум)

Так хорошо воду пить. А холодную можно пить? Или это вредно? Или кипячённую нужно пить? Или это неважно?

Интересно, я выйду замуж когда-нибудь?

Боже, как он мне надоел. Это последний раз, когда я от него трубку взяла. Вот это и есть настоящая дурная компания!

Ого... Снова сердечко. Я каждый день их замечаю.

Я поздравляла их с Новым годом, а они мне так ничего и не ответили. Ну и бред я вспоминаю! Новый год уже давно прошёл. Откуда эти мысли приходят?

Как жаль, что не было Наставника, когда мама ещё жива была. Он бы точно вылечил её бессонницу.

НАСТАВНИК:

Нельзя оплакивать умерших людей, иначе их душа не сможет найти покой.

О Боже, я столько плакала после её смерти. Мамочка, я благодарю тебя за всё... Ты была самой лучшей мамой на све-

те... Я всегда чувствовала твою любовь... Ты научила меня любить бескорыстно. Я люблю тебя... Я отпускаю тебя... Будь счастлива в новом мире! (слёзы)

Мне так хорошо. Это слёзы счастья? Или всё-таки есть ещё боль потери? Я искренне хочу отпустить её... Она не должна страдать из-за моих воспоминаний. А может, мне вспоминать только хорошее? Тогда будет в душе радость, а не печаль?

И зачем я ей обещала? Вообще не хочу туда ехать.

Как Риана справится в школе? Она же так плохо говорит по-эстонски. Но Тиана (старшая дочь) же как-то справилась?! Значит, и Риана сможет!

Как мне закрыть все долги? Как можно заработать 200 тысяч евро? Это же невозможно!

НАСТАВНИК:

Ты можешь всё! Нужно лишь научиться делать правильное намерение. Для начала нужно очистить свой ум техниками и самоисследованием.

Так красиво сказал... «Ты можешь всё!» (появилась радость)

Если бы мне вернули долги, я бы закрыла все долги. А если бы я никогда не давала в долг, у меня было бы как минимум 2 квартиры... Опять я о прошлом!

(Тиана испортила стул, и я накричала)

Ну почему я не сдержалась? Я такая дура! Ну что мне делать? Почему я не смогла контролировать себя?! Ненавижу себя за это!

НАСТАВНИК:

Отвращение к себе — это важность. Я на самом деле лучше, а должна играть роль, которая мне не нравится.

Обалдеть! Я бы никогда не подумала, что это важность!

Я плохая мать! Меня мама никогда не ругала. Почему я голос повышаю на Тиану? У меня такое плохое чувство сразу появляется. Как будто яд в теле. Почему так?

НАСТАВНИК:

Нельзя срываться на детей. Это запрещено. Никогда не передавай негатив ребёнку. Иначе он вырастет плохим. Учись направлять внимание на гнев!

Боже, я желаю своим детям только добра и радости.

Всё! Я буду теперь каждую свою реакцию ловить!

Как же мой Наставник умеет одним словом меня менять в лучшую сторону! Он настоящий Будда!

(Наставник рассказал притчу про «Может быть».)

Боже, такая классная притча. Тоже так хочу — не оценивать, не реагировать и быть такой же спокойной, как этот фермер.

ПРИТЧА ПРО МОЖЕТ БЫТЬ

У старого фермера убежала лошадь. Соседи пришли и сказали: Какое несчастье!

Фермер ответил: Может быть.

На следующий день лошадь вернулась и привела с собой несколько диких лошадей.

— Какая удача! — обрадовались соседи.

— Может быть, — ответил фермер.

Сын фермера попытался объездить одну из диких лошадей, упал и сломал ногу.

— Какое несчастье! — снова сказали соседи.

— Может быть, — ответил фермер.

Вскоре началась война, и всех молодых мужчин забрали в армию. Сына фермера не взяли из-за сломанной ноги.

— Какое счастье! — сказали соседи.

Фермер ответил: Может быть.

Я всю свою жизнь мечтала быть независимой. В итоге всё перепробовала, и ни одна идея не принесла мне удовлетворения. У меня, конечно, всегда было везение, и я всегда имела деньги, но в итоге всё потом теряла. Почему я постоянно попадаю на мошенников? Я никогда никого не кидала на деньги, а меня так много раз обманывали. Что я делаю неправильно?

НАСТАВНИК:

Если будешь держать внимание на ощущениях и не опираться на слова, ты всегда будешь видеть намерение собеседника. Если будешь внимательна и будешь удерживать внимание только на чувствах, то никто не сможет тебя обмануть.

Обладеть! Как такое возможно? Я очень хочу научиться делать эту технику.

Я такая несчастливая. (настроение пропало)

Это мои мысли о моей жизни сейчас так меня расстроили? Но ведь в роддоме, когда я рожала первую дочь, я была самая счастливая. Это было невероятное чувство. Мне каза-

лось, что счастьем наполнен весь мир. Я даже простила всех своих должников. После родов я всем говорила, что самое большое счастье — стать мамой. Куда же исчезло это счастье? Значит, счастье — это всего лишь одно мгновение, когда становишься мамой? А быть мамой — это уже что-то совсем другое?

У меня нет ни мужа, ни работы... Может, поэтому и исчезло моё счастье? Может, я живу неправильно? А как правильно? Меня же не учили этому в школе! Да и моя мама тоже была несчастлива. Она всегда говорила, что единственная её радость — это я.

НАСТАВНИК:

Всегда думай так: а что, если это просто концепция, не имеющая никакого отношения к реальности?

Ого! Это не относится к реальности? Но я же действительно без мужа и без работы. А-а, я поняла! Это оценки ума! Почему я решила, что без мужа и работы — плохо? Это же действительно лишь идеи в уме. На самом деле я не голодаю... У меня есть крыша над головой... У меня есть дети... Моей жизни прямо сейчас ничего не угрожает. Тогда почему я несчастлива? Неужели меня расстроили не сами обстоятельства, а мои мысли о них? Мысли об этом расстроили меня? Получается, страдание рождается не из реальности, а

из того, как ум её оценивает?

Мысли не имеют никакого отношения к реальности! А что реально? Момент здесь и сейчас?

(Звонит телефон)

Вот что она опять хочет? Мне абсолютно неинтересно её слушать. Не буду трубку брать!

(В магазине)

Могла бы ребёнку и дверь поддержать! Ещё и хамит! Ну что за люди?!

НАСТАВНИК:

Кто-то говорит плохо, смеётся, грубит — не отвечай, оставь эти слова им! Люди покупают билеты в театр, а ты пошла в магазин и посмотрела шоу бесплатно.

Ого, я так никогда не думала раньше. И вообще, может, у продавщицы худший день в её жизни, а я тут комментирую её.

Доченька у меня такая же рассеянная... Прямо как я в детстве.

Может, мне пойти на праздник? Нет... Эти разговоры слушать... Не хочу! А что сказать? Они же обидятся! Сказать, что уезжаю?

НАСТАВНИК:

Люди всегда обижаются на свои же убеждения. Не реагируй на людей, которые обижаются. Это люди-манипуляторы. Ты ни в чём не виновата.

Наставник умеет так классно сказать, что сразу все переживания исчезают куда-то.

Макароны подогреть? Так они вообще бесполезные. Одно тесто. Но если каждый день покупать полезную еду, то денег не хватит. Так здорово было бы покупать всё, что хочешь.

Настроение куда-то пропало... Подумала о деньгах... И сразу настроение пропало. Получается, это мои мысли меня постоянно расстраивают?

А если я напишу всем красивые сообщения, это улучшит мою карму?

НАСТАВНИК:

Карма - это все твои эмоциональные реакции и желания. Карма характеризует все твои действия. Ко-

рень кармы - это думание. Оно делится на 4 части:

- 1. Влечение**
- 2. Отвращение**
- 3. Важность (эго, серьёзность)**
- 4. Страх**

Блин, а о чём я только что думала? Неужели можно настолько отключиться, что уже через секунду не помнить собственную мысль?! Или я ни о чём не думала?

НАСТАВНИК:

Делание (думание) это все мысли в уме. Думание нужно прекращать разными инструментами. Внимание на ощущения, распознавание ложного и обнаруживание образов в голове (когда опираешься на чужие слова и начинаешь воображать) — эти образы видеть как пустые, не развивать.

Надо не забыть искусственные цветы в ванну купить!

Не понимаю, зачем люди дарят «живые» цветы? Ведь срезанные цветы уже совсем не живые. А на могилу несут цветы в горшках. Такое чувство, что в этом мире люди всё делают наоборот.

Я хочу новую машину. Хочу, но купить не могу. А что то-

гда делать? Страдать от того, что купить не могу? Или смириться со старой? Или искать возможность заработать на новую? Но если бы у меня сейчас появилось 20 тысяч евро, то я бы не машину купила, а стала бы свои долги закрывать. Зачем я тогда о машине мечтаю, если у меня долги? Значит, мне нужно не 20 тысяч, а 220 тысяч евро? Тогда долги можно закрыть и машину новую купить. Но я бы тогда их лучше на квартиру отложила? Значит, квартира для меня важнее, чем машина? М-да... Осталось найти идею, как такую сумму можно заработать. Я уже не раз пыталась. Ничего не получилось! Может, лотерею купить?

НАСТАВНИК:

Желания сбываются только у людей, чей ум абсолютно спокоен. Их намерение материализуется очень быстро, потому что сознание абсолютно чистое.

Боже... Я от его наставлений моментально успокаиваюсь. Мне больше ничего не нужно. У меня всё есть!

Надо не забыть утром пол в ванной включить.

Я совсем забыла про 180 градусов. Эта техника постоянно вылетает из головы.

(ВНИМАНИЕ 180)

НАСТАВНИК:

Начни каждый вечер перед сном читать «Васиштху». Это медитативная книга, которую надо читать по 2–3 страницы за раз.

(Читаю Васиштху)

Боже, какая чудесная книга «Васиштха». Я в восторге от неё. Почему я никогда раньше о ней не слышала? Я так счастлива. Вот где Истина! Теперь я точно пробужусь!

ТЕКСТ ИЗ КНИГИ ВАСИШТХА:

«Так человечество было благословлено присутствием Васиштхи. Он и сейчас приходит на помощь к тем, кто искренне взывает к нему, и дарует им божественное знание».

Так же и ко мне пришёл Наставник! Боже, спасибо тебе огромное за это. Я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю, я люблю тебя!

Васиштха рождается уже восьмой раз! 8 — это же моя любимая цифра! У меня даже номер на машине — 888.

ДЕНЬ 2.



Вот это сон у меня был! Я так часто во сне вижу Егора (мою первую любовь). Мы во снах с ним всегда вместе, хотя расстались очень давно. Может, поэтому и говорят, что первая любовь не забывается?

Почему я его продолжаю видеть в своих снах? Мы были 8 лет вместе... Может, поэтому в подсознании сидят эти воспоминания? Или у меня есть какие-то сожаления? Да, наверное, есть. Если бы можно было вернуть это время, я бы больше не выпила ни капли алкоголя. Именно алкоголь был причиной почти всех наших ссор. Почему в школе не учат, как жить так, чтобы не создавать себе столько проблем? Но я же и так знала, что алкоголь вредит здоровью... Почему же одного этого знания оказалось недостаточно?

НАСТАВНИК:

Алкоголь убивает мозг. До 100 г сухого вина в сутки выводится почти без вреда. Потом всё в геометрической зависимости. Каждая рюмка усугубляет в несколько раз. Спирт — самый вредный и опасный наркотик.

Как хорошо, что я больше вообще не употребляю алкоголь. Может, это была моя карма? Может, по-другому и не могло быть?

НАСТАВНИК:

Карма - это все твои эмоциональные реакции и желания. Карма характеризует все твои действия.

Риана кашляет уже 2 недели. Вдруг в хроническое перейдёт? Сегодня буду капитально её лечить!

Это же совсем не полезный завтрак для детей. Может, поэтому Риана и болеет у меня так часто?

НАСТАВНИК:

Если ребёнок болеет — не фокусируй внимание на болезни. Создай намерение «здоровья» и не вовлекайся умом. Чтобы стать наблюдателем своих мыслей, следует научиться направлять фокус своего внимания на наблюдение за движением своих мыслей, не позволяя себе вовлекаться в события.

Ну вот... А я постоянно переживаю и бегу в аптеку.

А чего он хотел-то? Просто так позвонил, что ли?

Действительно... Почему я должна переживать из-за чужих обид? Это же их переживания, а не мои!

Я такой душевный стих сочинила в школе про свою первую любовь. Жаль, что я не помню его. Может, мне снова начать писать стихи? А где все остальные мои стихи? Вдруг я буду поэтессой?!

ПОЭТЕССА!

**Когда-то я хотела быть актрисой,
Но смелости мне не хватило!
Потом мечтала стать певицей,
Но голоса природа не дала!
Решила я, что стану поэтессой,
И в своих стихах три года прожила!
Теперь я смерти не боюсь...
А в сердце лишь любовь живёт!
Куда же быть ещё смелей...
А душа отлично и без голоса поёт!**

Я так люблю своего Наставника. Он такой хороший. Самый лучший! С-т-а-н-и-с-л-а-в = 9 Даже в имени у него высшее число!

О, кусок хлеба в виде сердечка.

Боже... Я выгляжу ужасно! Я же не могу так пойти. Точно

подумают, что ненормальная.

Может, ногти нарастить? Нет, не буду. Я же теперь даже не крашусь... и всё благодаря Наставнику. Буду теперь всегда естественная... и никаких фальшивых ногтей, волос и ресниц.

НАСТАВНИК:

Желание казаться лучше основано на том, что ты считаешь себя хуже. Но ты не можешь быть ни лучше, ни хуже, а только собой. Просто будь собой, и всё.

Так просто? Просто быть собой? Круто!

Не хочу на праздник идти.

Я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя.

В один прекрасный вечер Я познакомилась с тобой.

В меня дул любовный ветер, теперь не нужен мне другой.

Я стала в небо подниматься и нарисовала в рай полёт.

Ну и что тут удивляться — Девочке шестнадцать лет...

Ого, я вспомнила первый куплет своего самого первого стиха... Мне тогда было 16. Как всё-таки время летит.

В магазин собираться надо.

Надо попросить, чтобы она посидела часик с Рианой. Нет... Я с ней поеду! Не буду никого ни о чём просить!

Может, мне свой сайт сделать? Выставляю туда всю мудрость, которую знаю. О, я туда напишу все наставления своего Наставника! Вся его мудрость — это настоящий ДАР! Круто! И сайт будет dar.ee

Ну где эта кукла? Я же видела её вчера. Иногда вещи сами как-то неожиданно находятся. Может, и она так найдётся? Но мне нужно прямо сейчас! Как так? Ребёнок попросил, а я не могу найти!

(Однажды, когда дочка спросила, где её игрушка, я ответила, что спрошу у глазок. Я закрыла глаза ладонями и стала вспоминать, где видела игрушку в последний раз. Потом пошла в другую комнату и нашла её. Сегодня Риана увидела, что мы не можем найти куклу, и сказала: «Мама, спроси у глазок». Я закрыла глаза и вспомнила, что в белом пуфике ещё не смотрела. Я сказала где посмотреть, и она нашла.)

Боже... я не знаю как это работает, но сейчас это волшебство стало делать ещё легче. Техники внимания делают чудеса!

Интересно, сколько дней полотенце уже висит?

Почему я маму в Италию не отвезла? Или в Германию! Почему я её лучшим врачам не показала? Но откуда же я знала, что всё может так закончиться?

НАСТАВНИК:

То, что уже случилось, — это неизбежность. Никогда ни о чём не жалею и не копайся в прошлом!

Ну вот, снова всплыли сожаления о маме. Это уже давно случилось... а я всё жалею об этом.

Блин, я опять забыла про технику 180 градусов.

(ВНИМАНИЕ 180)

Мне так хорошо сразу становится, не могу сосредоточиться. Ощущения внизу живота... Сейчас попробую там внимание удержать.

(ВНИМАНИЕ)

Так классно, сразу возбуждение проходит.

Я люблю тебя, слышишь, мальчишка, я люблю тебя даже во сне.

Даже в школе за партой, за книжкой, я мечтаю всегда о тебе.

Вижу волосы чёрного цвета и твой задумчивый взгляд.

Как же можешь смеяться, мальчишка? Ты же знаешь, что тайно люблю!

Ты же знаешь, что тайно страдаю... И сказать тебе, что люблю... не могу!

Ого! Я вспомнила свой любимый стих из детства. Боже... Как я его обожаю. Интересно, кто его написал? Я влюбилась в этот стих с первого раза... Мне тогда было лет 11 или 12. Я так давно мечтала его вспомнить. Я всегда помнила только первую строчку, а сейчас весь стих вспомнила. Как так? Это рассеянное внимание так влияет на память? Буду дальше делать эту технику.

(ВНИМАНИЕ 180)

Обалдеть! Я так давно хотела вспомнить этот стих, а как технику сделала, то стих сам выплыл в уме. Когда чистишь ум, получаешь то, что хочешь? И находишь, то что ищешь! (улыбка)

Интересно, почему мне этот стих так нравится? Может, из-за этого у меня нет мужа? Вот это да! Ум ищет причину моего одиночества?

Ты счастлива? Да! Почему? Потому что мне не нужны причины для счастья! (Смех)

Ты счастлива? Нет! Почему? Потому что я за пределами счастья и несчастья! (Смех)

(В магазине)

Ребёнку было жалко леденец поменять! Ужас! Блин... Снова я оцениваю людей!

Может, слоника купить? Когда хобот кверху, говорят, это к деньгам. Снова всплыла идея о деньгах. Вот так ум убеждает покупать ненужные вещи? Или так работает убеждение, когда мысли о деньгах доминируют?

НАСТАВНИК:

Беспокойный ум всегда тратит деньги на ненужные вещи. Покупай только то, что действительно необходимо.

Так вот почему меня постоянно тянет в магазин! Беспокойный ум ищет, чем себя порадовать? Поэтому я трачу деньги на ненужные вещи?

А эта продавщица мне большую скидку сделала... и сразу

настроение поднялось.

Уже забыла, о чём думала.

Откуда у меня эта злость? Из-за голода, наверное. Ну вот, снова причину нашла. Но иногда же ум прав, когда находит причину? Или мне нужно распознавать, когда ум убеждает действовать, а когда мудро рассуждает?

Мне так нравятся мои цветы.

Странно, позвонил узнать, как у меня дела. Что это с ним случилось?

Как хорошо, что мы раньше приехали!

В аптеку забыла заехать. Ладно, буду лечить народными средствами.

О Боже, у меня поварёнок растёт. Такая милашка!

Блин, я забыла шоколад в магазине. Ладно, не буду возвращаться.

Скажу Тиане, чтобы не обижала Риану! Нет, не буду так говорить. А то вырастет и будет помнить, что я только Риану

защищала. Она и так ревнует меня.

Что же ещё дома изменить? Это тоже беспокойный ум?

(ВНИМАНИЕ 180)

Таню почему-то вспомнила. Два года уже не видела её.

Слава Богу, бабушка не звонит больше. Она столько вопросов задаёт.

Я поняла, почему у меня злость была! Я же разозлилась на продавщицу. А почему у меня была такая реакция? Моему ребёнку пожалела леденец поменять... Значит, такая реакция из-за любви к дочке? Или мне не понравилось отношение к ней? Значит, это эго?

(Телефон звонит)

Ну и чего ты хочешь? Ответить или нет? Не знаю... А вдруг что-то важное?

(Нашла шоколад)

Ах, вот где шоколад... А я думала, что забыла в магазине. А как это я так незаметно его в холодильник положила? Значит, я в этот момент была в своих мыслях? Ого, вот это невнимательность у меня! И много я таких действий делаю

в день неосознанно?

Завтра надену белую куртку и белые сапоги.

«Ты же знаешь, что тайно страдаю... и сказать тебе, что люблю, не могу!» Боже... Это же я Брахману говорю, а не мальчику! До меня только сейчас дошло... Не нужно размышлять и искать ответы в уме! Нужно просто отпустить свой вопрос, и ответ потом сам придёт.

Я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя!

Ого... Неужели я столько думала за весь день? А сколько ещё мыслей остались незамеченными...

(Вспомнила про Самадхи)

Интересно, в какой момент я в ловушку попала, когда у меня было Самадхи? Я теперь обожаю Самадхи. Всё было так волшебно! Там вообще не думалось о будущем или прошлом... И врать вообще не могла. Какой-то блок стоял. Как только хотела соврать, у меня слова из уст не выходили. Как только ложная мысль появлялась, я как будто немая становилась. Это было круче, чем в сказке побывать. Как же мне снова войти в это состояние?

НАСТАВНИК:

Вспомни дорогу в свою Самадхи. Вся химия в нас, надо идти по ощущениям в теле, чтобы попасть туда снова. Достичь самадхи несложно, сложно удержаться в нём.

ВАСИШТХА:

«В те времена каждый правитель имел духовного наставника и не делал без его благословения ни одного серьезного шага ни в управлении государством, ни в личной жизни».

Прямо как я! Я постоянно спрашиваю у Наставника совета! Без него как без рук.

Ого... Жену Васиштхи зовут Деви! Прямо как жену Наставника... Юля же тоже Деви!!! Станислав — Васиштха, а Юля — Деви. Боже... Васиштха родился снова в теле Станислава?!

Я перевозбудилась! Мне теперь не уснуть.

НАСТАВНИК:

Чтобы уснуть, нужно научиться расслабляться. Телу нельзя дать команду расслабиться, можно только напрягаться. Научись наблюдать, как тело расслабляется. Техники быстрого засыпания:

1. Сделай лодочку — подними ноги и плечи, создав

из тела лодочку, и держи так долго, сколько сможешь.

2. Удерживание внимания на ощущениях.

ДЕНЬ 3.



Я видела во сне 4 туза. Интересно, что это значит?

О-о... а в таблице «Матрица судьбы» я туз бубновый... на-

верное, козырной. (улыбаюсь)

Так приятно... Наставник сам утром написал мне. Он постоянно помогает мне. Он вообще знает, как волшебным образом он действует на меня?

Боже, вспомнить бы мне этот путь, как я в Самадхи попала?! Мне кажется, это невозможно! Я даже сам вход не помню... я даже не знала, что это Самадхи. Мне показалось, это и есть пробуждение, о чём говорят все мудрецы. Я была уверена, что эта свобода от ума будет теперь всегда. Я постоянно находилась, как бы точнее выразиться, в блаженном непрерывном «сейчас». Это, конечно, не пробудило меня от смертного сна, но зато дало огромное желание избавиться от страданий раз и навсегда. В Самадхи я как будто становилась тем, что вижу, и видела всех людей насквозь, понимая, что они хотят и что чувствуют, а все мои страхи и переживания испарились куда-то.

Если бы я только знала, что попаду в Самадхи. И что тогда? Ум уже начинает выдумывать что-то. Тебя вообще там не было! Молчи лучше! (смех)

(Смотрю старые видео)

Такое красивое видео. Хочу снова быть блондинкой. И зачем я перекрасилась? Так... мысль заставила меня сожа-

леть? Что случилось? Это неизбежность! Теперь нужно извлечь урок — больше не перекрашиваться. Кстати... Наставник говорит, что мы пришли сюда учиться: кто не учится, тот страдает! Я выбираю учиться. Все мои ошибки — это были уроки. Учись или страдай! Всё коротко и ясно.

Всё хорошо!

Надо Тиане позвонить. Или не нужно? Если не знаешь, что делать, — не делай ничего! Как же я люблю эту фразу.

Ого, желток прямо как сердечко.

Красавица моя! Как я сильно люблю её. Так хочется, чтобы они не ссорились больше никогда.

Надо сразу в сумку положить, а то забуду!

Надо же, за 4 месяца ребёнку 100 € перевёл. И что... он теперь «спасибо» ждёт? Ничего мне от него не надо... даже отвечать ему не буду! А на что я злюсь? Да мне всё равно! Видеть его не желаю... только настроение испортил!

НАСТАВНИК:

Найди это ощущение в теле и направь на него внимание. Удерживай внимание до тех пор, пока ощущение

ние не исчезнет. Постоянно исследуй своё «я» и вопрошай «кто я?» Никогда не отвечай на этот вопрос, просто прибывай в нём. Постоянно исследуй своё «я» и вопрошай «кто я?» Никогда не отвечай на этот вопрос, просто прибывай в нём. Исследуя «я», необходимо задавать себе правельные вопросы и подвергать полученные ответы критическому анализу — до осознания их несостоятельности.

(ВНИМАНИЕ НА ОЩУЩЕНИИ)

Неприятное чувство исчезло! А кто злился? Я! Кто я?

Прикольно... теперь как-то легко и спокойно стало! Теперь нужно исследовать: почему я разозлилась? Потому что мне нужно больше, чем он даёт на ребёнка! Кому «мне»? Мне, блин!

Не хочу туда ехать. Не хочешь — не едь! Вообще не думай об этом!

Интересно, у моей доченьки хорошая карма?

Нет, там много сахара. Что же ей дать? Может, купить разных фруктов?

(В магазине)

Ну и отношение! И зачем я только купила у неё? Ещё в очереди стояла. Ну вот, я постоянно оцениваю поведение людей. Пусть делают, что хотят! Мне-то что? Почему это так задевает меня?

НАСТАВНИК:

Если ты поехала в магазин, когда там длинная очередь, значит, ты принимала решение не со спокойным умом.

Для этого нужно держать внимание на ощущении и принимать решения со спокойным умом? Тогда же и все мои желания будут сбываться? Боже... неужели меня ждёт волшебная жизнь?!

Так удобно. Мне она абсолютно не мешает. Как я раньше до этого не догадалась?

Надо отнести в машину, а то забуду, как всегда.

Ну почему я её на руки не взяла? Она сейчас из-за меня упала!

Как детей правильно воспитывать? Я не хочу, чтобы они совершали те же ошибки, что и я. Мне кажется, я всё делаю неправильно.

НАСТАВНИК:

О детях не нужно переживать. О них нужно просто заботиться. Переживания о детях плохо на них влияют. Ребёнку не нужны родительские программы. Когда ребёнок рождается, мы всё делаем сами за него, потом мы учим его, потом помогаем, и когда он получил базовые знания — как ложку держать, на горшок ходить и т. д., — то в какой-то момент он говорит «я сам», тогда и нужно дать ему эту свободу, потому что подсознательно он хочет сам себя реализовывать. Нельзя создавать концепции детям. Пусть сами получают ответы. Им нужно дать лишь направление.

Как же это трудно всё. Ну ладно, буду просто их любить, оберегать и направлять. Люблю тебя, люблю детей, люблю жизнь!

(Кушаю)

Мм... так вкусно. Почему в прошлый раз не так вкусно было?

Ничего страшного... это немного! Или много? Если съела, значит, немного.

Мне так нравится эта песня. А песни можно слушать или

они тоже засоряют ум?

«Прости, прости...» — ну вот опять слёзы. Мне нельзя такие песни слушать. Почему я плачу постоянно под эту песню? Как только начинается припев, слёзы наворачиваются.

НАСТАВНИК:

Опыт прошлого заставляет плакать, а не песня. Это психическое расстройство. Человек, который песню написал, резал себе вены, и у него лилась кровь. Ты именно это чувствуешь — то, что он прожил, а не слова песни. Отличай иллюзорность от реального. Это просто песня, слушай, но не реагируй. Когда женщина плачет, она в своих иллюзиях сидит, смотри, но не реагируй!

Ого, действительно... когда я плачу... это же из-за моих иллюзий в уме. Прикольно... может, я теперь перестану плакать из-за своих мыслей?

«А мне по фэншую на твои слова и любовь большую...» — так и хочется эти слова ему в лицо спеть! Как хорошо, что я закончила эти отношения!

А у Тианы всё-таки хорошая карма... опять получила то, что хотела.

Ладно, не буду покупать! А почему я всегда на себе жа-
лею? Потому что денег мало? Ну да, я лучше детям куплю,
чем себе.

Ненавижу экономить! Так круто было бы иметь безлимит-
ную карту.

(ВНИМАНИЕ 180)

Когда я смотрю на 180 градусов, вообще мыслей нет. Надо
чаще удерживать внимание!

Я больше ни о чём не переживаю. Как же это здорово!
Надолго ли?

Интересно, какой он будет? Снова я думаю о будущем му-
же. Успокойся уже!

(Вспомнила подругу)

Ей так повезло... новая машина, богатый муж, высшее об-
разование... Что это было сейчас? Зависть? А ведь я всегда
думала, что никогда никому не завидую. Получается, я про-
сто раньше этого не замечала? Или раньше у меня было всё,
что мне было нужно, поэтому и не возникало повода срав-
нивать себя с другими?

Какой же ум изменчивый. Никогда не знаешь, что выкинет в следующий момент!

Может, позвонить ему и спросить про работу? Да не, не буду. Не хочу, чтобы они думали, что я нуждаюсь в чём-то.

В психушке кто первый халат надел, тот и доктор. (смех)

Мне очень нравится шутить. Может, мне клоуном стать? Буду клоунесса, а не поэтесса. (смех)

(Вспомнила цитату Пелевина про клоунов и ржу)

«Кто не хочет работать клоуном у пидарасов, будет работать пидарасом у клоунов. За тот же самый мелкий прайс»

Ну и зачем я снова этот телек включила?

НАСТАВНИК:

Просмотр телека — это как жевать пустую жвачку. Зачем тебе пустая жвачка? Жизнь — более интересное кино.

Сразу появилось желание выключить телек!

Ого, у меня тут такой бардак. Завтра утром разберу все вещи!

Опять они в телефонах сидят. Может, их заинтересовать чем-то? Ну тогда мне придётся с ними вместе играть. Что же придумать?!

НАСТАВНИК:

Защищай детей от клипового мышления. По такой схеме сейчас сделаны все известные сайты, чтобы люди там часами время проводили.

Точно! Лента в Фейсбуке или в Инстаграме так затягивает, что ужас! Там можно часами незаметно просидеть. Всё... я теперь перестану ленту крутить в соцсетях.

Я так кушать хочу! Может, капусту погрызть?

Мм... так вкусно! Ну конечно, я весь вечер не ела, а уже так поздно. Как мне привыкнуть не кушать по вечерам? Я уже в штаны не влезаю.

ВАСИШТХА:

«Но смотри, твоего теленка связывают крепкой веревкой. Услышав эти слова, корова высоко задрала морду и приняла угрожающий вид. Ее глаза побагровели от ярости,

она замычала так громко, что казалось, будто это рокочет гром в небесах».

Корова Нандини молодец! Настоящая мать! Я тоже никогда не дам своих детей в обиду!!!

Я же хотела исследовать свой ум... Мне нужно посмотреть, что за мысли у меня были за эти 3 дня?!

Наставник был прав! Начав записывать свои мысли, я сразу увижу, что меня тревожит, куда уходит энергия и какие идеи во мне сидят особенно глубоко. Мои мысли не дают мне даже практиками заниматься. Меня по-прежнему тревожит смерть моей мамы... мои прошлые отношения... мнение окружающих... здоровье... финансовое положение... воспитание детей. Во мне есть страхи, обиды, сожаления, злость, гордость, зависть, привязанность к детям и деньгам. После депрессии такая ерунда стала всплывать в уме. Просто ужас! Я продолжаю оценивать людей, жалеть о прошлом и переживать о будущем. Я верю в карму, мои мысли влияют на настроение, у меня постоянно идёт внутренний диалог, ум скачет с одной мысли на другую. Я не замечаю свои чувства и продолжаю их заедать. Боже, я столько всего узнала! В моём уме столько хлама. Меня ждёт огромная работа, чтобы почистить и успокоить свой ум. Ум — это мои мысли о прошлом, будущем и настоящем. Вот теперь начнётся настоя-

щее исследование моего ума!

НАСТАВНИК:

Древние люди, которые оставили нам Писание, сказали, что обиды, гнев, злость, зависть, гордыня... это психические расстройства, а в нашем мире это считается уже нормальным. Выходи из такого понимания мира и учись быть в ощущениях, тогда будешь сама лечить тело.

Обладеть, я могу сама лечить тело?

Боже, я никогда больше не буду проявлять эти психические расстройства, которые портят настроение и засоряют ум!

Как хорошо, что у меня есть такой Наставник! У меня с ним такое чувство возникает, что все проблемы — это лишь мыльные пузыри. Я до сих пор не могу поверить этому чуду! Я так благодарна ему за всё!

Я так люблю жизнь! Люблю своих детей... и люблю Наставника! Спасибо тебе огромное!

ДЕНЬ 4.



Сон: Я была с Егором в маминой квартире. Мама лежала на диване спиной ко мне.

Обалдеть, она как будто не умерла, а просто спала. Почему в моих снах она всегда живая? Почему я вообще продолжаю её видеть? Я же отпустила её. Или нет? Может, я слишком часто думаю о ней?

Я так хочу, чтобы она была со мной сейчас. Почему она так рано должна была умереть?

(Тиана проснулась без настроения)

Нормально? Теперь я виновата, что она не выспалась?

НАСТАВНИК:

Проработай все свои проблемы и весь негатив с BSFF — работа с подсознанием.

(Ларри Нимс. Стань Свободным Быстро - Be Set Free Fast)

Начну прорабатывать все свои проблемы с техникой BSFF:

- Смерть мамы
- Беспокойство о будущем
- Важность, мнение других людей
- Мои страхи- Мои обиды

- Мои сожаления
- Моя гордость
- Я злюка
- Привязанность к детям
- Я верю в карму
- Мои должники
- Эмоциональная зависимость от Алексея

(Проработала все аспекты)

Обалдеть, какое лёгкое самочувствие, я как будто летаю. Неужели я скинула огромный груз, который меня тяготил столько лет? Какая чудесная техника. Обожаю её!

НАСТАВНИК:

Теперь можешь делать BSFF по надобности и на лету. Но прощение продолжай делать перед сном ещё месяц.

Надо записать, что перед сном нужно делать прощение.

Ого! Я только вчера вспоминала его, и он пишет. Я поняла... я же не раз о нём думала и желала встретиться... вот и случилось это! Мы сами притягиваем ситуации в свою жизнь? Но какие именно мысли материализуются? Не все же мысли сбываются. Но какие-то сбываются очень быстро. Почему?

Боже, на дне кружки сердечко! Как классно! Жизнь только что нагадала мне любовь на кофейной гуще! (смех)

Блин, надо было не выбрасывать! Вот так всегда... Годами не нужна, а как только выброшу — сразу становится нужна.

Ого... Риана научилась мной манипулировать? Но я же не повелась. Но она заплакала, и я уже начинаю думать: как поступить? Но если ей не больно, она не голодная и не в опасности, то мне и переживать не нужно. А почему переживание происходит? Я же именно от этих переживаний и хочу избавиться. Кто переживает? Я. Кто я?

Сейчас настроение почему-то резко пропало. А из-за чего? О чём я думала? Или это плач ребёнка так действует на меня? Но она же не плачет, а манипулирует мной. Я это знаю... так почему я тогда расстроилась? Какая мысль меня расстроила? Что она не должна плакать? Но я не помню такой мысли. То, что происходит, мне не нравится, и из-за этого я расстроилась? А как я заметила, что настроение пропало? В теле появилось неприятное чувство? Значит, мысли влияют на тело?

НАСТАВНИК:

Ты не различаешь чувства от мыслей. Ты продол-

жаешь есть меню. Меню на бумаге — это ложь, а курица на тарелке — это реальность. Слово «яблоко» — это ложь, а яблоко у тебя в руках — это реальность. Золотое украшение «браслет» — эта ложная идея, а золото — реальность. Ребёнок — это реальное, бумаги на отцовства, обиды на отца ребёнка — это всё ложное. Не кушай меню! Как только приходит мысль, которая несёт неприятное чувство, удерживай внимание на этом чувстве. Удерживай как можно дольше пока мысль станет слабой и отпустит! Начни разделять мысль от чувства. Ныряй глубоко в себя, пока сверху буря стихнет. Глубоко всегда спокойно.

(ВНИМАНИЕ НА ОЩУЩЕНИИ)

Это действительно помогает! Неприятное чувство пропало. Наставник говорит, нужно удерживать внимание на этом ощущении, а потом исследовать «я». Почему я расстроилась? Я думаю, что она не должна плакать? А почему я так решила? Мне кто-то когда-то сказал, что ребёнок не должен плакать, и я в это поверила? Кто я?

Пусть этот плач происходит... если я перестану реагировать, то и ребёнок перестанет плакать.

Безусловная любовь! Как красиво. Я так люблю это соче-

тание слов. Ещё я обожаю слова «Вселенная» и «Брахман». Так... это мои мысли... и что с ними делать? Тоже исследовать? А если они не портят настроение? Они тоже не нужны? И что делать? Исследовать? Кто думает? Я думаю. Кто я?

У меня снова возбуждение в теле... мне так хорошо. Интересно, это и есть блаженство? Или это просто эйфория?

Так, может, эти мысли и создают во мне возбуждение? Почему моё тело реагирует на мысли? Моё тело... я реагирую... везде я. Действительно всё привязывается к я! Или к мыслям? Но всё и есть только мысли. И даже я? Кто я?

Так интересно жизнь складывается... у меня длинный путь к пробуждению, а мама за свою жизнь об этом даже не слышала... но она была самая лучшая мама на свете. Может, именно поэтому она стала моей мамой? Интересно, а почему у меня именно такая мама была? Я очень сильно хотела иметь хорошую маму и поэтому получила? Или потому, что сама была хорошей мамой в прошлой жизни? Вот... у меня есть идея, что существует прошлая жизнь. Откуда эта идея взялась? Но есть же люди, которые помнят свою прошлую жизнь. Значит, и эту идею мне навязали?

В мире может быть что угодно, Брахману по силам все чудеса, но моё внимание должно оставаться на «я». Кто имеет

карму? Я. Кто верит во все эти идеи? Я. Кто я?

Мир нереален, а кажется реальным — разве это не чудо? Значит, жизнь — это и есть чудо, и неважно, какая она. Но мне очень важно, что происходит в моей жизни. Кому важно? Мне. Кто я?

Я так часто летаю в облаках, что даже не замечаю, что думаю. Интересно, сколько мыслей я уже пропустила? Мне нужно быть внимательней.

Такая красивая фраза!

А почему мне нравится стихи писать? Может, я нашла своё предназначение? Все парикмахеры обращают внимание на волосы, а я на красивые фразы. Но я цифры тоже всегда замечаю... особенные номера на машинах... число судьбы у всех считаю... значит, я и нумерологом могу быть? Как же я хочу найти своё любимое дело. А как понять, что действительно моё?

Я всегда замечаю волшебные фразы в песнях... в детстве я очень обожала сказки читать... и жизнь у меня теперь как сказка.

ВАСИШТХА:

«Мы можем поймать ветер, ограничить пространство, связать волны, но мы не можем надеяться на нашу жизнь. Человек хочет жить дольше и зарабатывает ещё больше страданий, увеличивая время своих бед».

Ну вот и ответ пришёл на мой вопрос про лотерею. Это же тоже надежда. Мне нужно самой действовать, а не надеяться на жизнь. Я теперь поняла: выиграть или от кого-то получить — это может быть только бонусом от жизни... на это не нужно надеяться. Нужно искать варианты заработка... и не нужно желать больше, чем я нуждаюсь. Получается, мои желания и заставляют меня страдать?

Можно наслаждаться жизнью, но нельзя привязываться к этим наслаждениям. Нужно избавляться от всех желаний, а всё нужное само придёт. Но это же тоже может быть ложной идеей? Так я же могу сама это выяснить... нужно лишь больше заниматься техниками, которые даёт Наставник.

(ВНИМАНИЕ)

Значит, мне нужно избавиться от своих желаний? Но как это сделать? Я хочу замуж. Значит, мне нужно избавиться от этой идеи, что мне нужен муж? Почему я хочу замуж? У всех есть муж, а у меня нет. Мама всегда хотела, чтобы я вышла замуж. Да и как-то странно иметь двоих детей и ни ра-

зу не быть замужем. Значит, это желание навязали мне другие люди? Снова чужая идея из социума? Я теперь знаю, что это желание не моё, почему я по-прежнему хочу красивую свадьбу? Показать перед подругами в белом платье? Значит, моим желанием руководит важность? Это хочет этого, а не я? Но я продолжаю хотеть выйти замуж. Хочу, чтобы меня обнимали по ночам? Нет... чтобы мне помогали материально? Значит, деньги и муж связаны между собой? Снова чья-то идея, что зарабатывать в семье должен муж? А если муж будет бедный, то свадьба уже не нужна? Значит, нужен не просто муж, а уже богатый муж? Но я могу пожелать хороший доход и стремиться к этому. Тогда почему я хочу замуж? Это точно навязанная социумом идея. Кто хочет замуж? Я. Кто я?

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 5.



Сон: Я играла в игру пробуждённых. Я была самым луч-

шим игроком.

Боже, какой классный сон! Сюжет сна очень отличается от всех предыдущих снов. Это мои вчерашние мысли так повлияли?

Боже, я так люблю сайт своего Наставника. Какое-то волшебное чувство появляется внутри меня, когда читаю его статьи.

Ого... в хлебе сердечко. Почему я их замечаю везде?

Юля (жена Наставника) такая классная!

Я ничего... ничего не хочу... я люблю в голове тишину...

Мне так хорошо... у меня точно такое же чувство было, когда я записывала своё Самадхи. Почему я это почувствовала? Что я думала перед этим? Я люблю в голове тишину... значит, моё блаженство было от того, что мысли никак не влияли на меня? Точно... они не имели никакой силы! Почему сейчас такого нет? Значит, это не было пробуждением? Ну да... Наставник же сказал, что пробуждение и просветление — это разные вещи.

Я вспомнила... я не реагировала на мысли, потому что моё

внимание было другим! Боже, я становилась тем, что я вижу! Как это возможно?! Может, мне нужно забыть о своём Самадхи? Эти мысли возбуждают всё моё тело. Но этот опыт же в прошлом... истинное блаженство всегда в настоящем.

Я уже не хочу петь! Вот стану Буддой, тогда и решу, что делать буду! Так поэтому такие желания и не сбываются... то я хочу петь, то не хочу! Я очень хочу, но я даже в ноты не попадаю, какая из меня певица?! Так, значит, убеждения в уме формируют мои действия? Как же мне избавиться от всех убеждений?

НАСТАВНИК:

В 19 веке была знаменитая американская певица Narcissa Florence Foster, у которой вообще не было музыкального слуха.

Повезло ей, что в то время не было столько хейтеров, как в наше время. (смех)

(Вспомнила, какая беззаботная жизнь была раньше...)

И как теперь исследовать «я»? Моё внимание должно быть не на содержании мысли, а на самом «я»? Это и есть исследование «я»? А что мне в итоге нужно понять? Почему оно появляется? Откуда оно появляется? Где оно появляется? Я — в уме? Там, где все мысли?

НАСТАВНИК:

Я - это побочный продукт ума, а не как самостоятельная сущность. Самоисследование его устраняет. Все ищущие только знают о том, что Я — это лишь мысль, но концептуального понимания недостаточно. Не-исследовав это, ты не осознаешь её иллюзорность!

(ВНИМАНИЕ)

Я всё продолжаю искать себе любимое дело. Так, может, я уже этим занимаюсь? Исследую я... пробужусь... и стану тоже Наставником.

Боже... это эгоистическое «я» хочет пробуждения! Ничего не хотеть — вот она, свобода! Ни о чём не думать — вот оно, счастье! Стать тем, что видишь, — вот оно, пробуждение! Но у меня уже было так... никакое это не пробуждение! Я продолжаю реагировать на свои мысли и страдать из-за них!

НАСТАВНИК:

Тебе не надо чего-либо достигать, просто стань чувствами: смотри, слушай, ощущай всё, что происходит здесь и сейчас.

От чего мне ещё отказаться? Я буду просто постоянно в

состоянии покоя и любви. Всё остальное само придёт! Это снова обман ума? Я так успокаиваю себя? «Я» и «себя» — одно и то же я в одном предложении? Что я имею в виду под я? Ум или тело? Или ум и тело? Тело спокойно, значит, нужно ум успокаивать?

Помню, как в 7 лет я очень хотела, чтобы мне уже было 25. А в 25 я вспомнила своё желание и подумала, как же я ошибалась. В 25 лет я с подругой вдвоём отмечала свой юбилей в старой разбитой квартире. Так ясно помню этот момент. Я была тогда такая несчастная... мужа нет, детей нет, любимого дела нет...

Боже... но я и сейчас ошибаюсь... в июне после моего юбилея начался мой волшебный путь... это же 3 месяца спустя! Вот это да! Я с детства чувствовала, что самое волшебное время моей жизни начнётся именно с 25 лет. Значит, я своими мыслями сформировала будущее?

Тогда меня мысли расстраивали... и сейчас расстраивают.

А как так получилось, что на самом деле исполнилось моё желание? На самом деле я хотела волшебную жизнь, просто я думала, что семья, работа — это и есть моя сказка? Но сказка — это волшебство... это жизнь без страданий! Боже, как я люблю тебя.

А может, мой ум сам всё это выдумал сейчас? Может, ум делает выводы, связывая разные ситуации из жизни? Значит, со временем он меняет свои выводы?

А зачем я вообще копаюсь в этих ложных идеях? Ум снова вовлёл меня в мысли! Как у него это получается? Он вспоминает то, что мне интересно, и я начинаю думать? Но это же прошлое! Всё... забыли!

(ВНИМАНИЕ)

Когда я думаю о Боге, о просветлении, о детях, о Наставнике, о стихах — моё сердце наполняется любовью. Когда думаю о друзьях или знакомых — у меня пустота. Почему так? Это важность? Или потому, что у меня нет таких мудрых друзей, с кем можно поговорить об этом? Почему я ко всем не могу испытывать безусловную любовь? А может, мне тогда нужно думать только о том, что меня радует? А это возможно? Мысли же сами приходят... как их контролировать? Наблюдать? Я наблюдаю. А-а... неважно, что радует... важно, кого это радует? Меня? Кто я?

Я так люблю его... так люблю детей... так люблю жизнь... так люблю Бога... так люблю... ну вот, снова плачу. (слёзы)

Мне нужно постоянно следить за своим вниманием! А какая разница — следить за вниманием или за мыслями? Это не одно и то же? Где сейчас моё внимание? В мыслях? Должно быть НА мыслях, а не В мыслях? А где внимание ещё может быть? А-а... в прошлом, будущем и настоящем? Так трудно быть в настоящем. А без мыслей — это и есть быть в настоящем? Но в настоящем тоже могут быть мысли... они что, тоже в настоящем? Нет, если есть мысль, значит, я не в настоящем. А если мысли О настоящем? Ага... как в притче... какая красивая луна! (смех)

ПРИТЧА О ЛУНЕ

Мудрец и его ученик шли ночью по лесной тропе. Вокруг царил полная тишина. Над деревьями сияла огромная луна, заливая всё серебряным светом.

Они долго шли молча, наслаждаясь красотой ночи.

Наконец ученик не выдержал и произнёс:

— Учитель, какая красивая луна!

Мудрец вздохнул и сказал:

— Ну вот, всё испортил...

Вот... я смотрю на стену, она белая. Значит, как только я подумала, что она белая, я уже не в настоящем? Получается, любая мысль меня отделяет от настоящего момента?

Так просто быть в моменте сейчас, когда находишься ДО

мыслей.

ВАСИШТХА:

«Все страдания вращаются вокруг эгоизма, ведь это «я» страдаю. Эгоизм является единственной причиной страданий разума, раскидывая сети удовольствий и желаний, эгоизм ловит людей».

Эгоизм — это и есть эго? Всё привязывается к «я». Чтобы перестать страдать, нужно всего лишь убрать «я»? Все техники и исследование моего я ведут именно к освобождению от «я»? А когда я реагирую на людей или происходящее — это тоже «я»?

НАСТАВНИК:

В твоём случае САМОКОНТРОЛЬ очень важен! Нет бури страшнее, чем потеря контроля над мыслями. Дисциплинируй ум и ничего не бойся. Рождаясь мы все попадаем в океан чувств и эмоций. И у нас есть лишь два способа быть в этом. Первый испытывать страх, что утонешь. Второй - плыть и наслаждаться стихией.

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 6.



Почему я сон свой вообще не помню?

Его смс — как капля дождя в пустыне. Как приятно общаться с Наставником.

Капля в пустыне или капля в океане... Такая большая разница сразу. Вот так нужно реагировать на все слова невежественных людей — как будто их слова — это капли в огромном океане. А я, наоборот, так сильно выделяю сказанные слова, как будто это океан. Почему так происходит? Всё внимание на словах?

Он самый лучший Наставник на свете. Ну, если я ему перестану когда-то верить, то я и себе верить перестану.

Ой, на оливке сердечко. Опять сердечки... Обожаю их.

Точно... Я в Самадхи становилась тем, что вижу! Тогда даже Диму увидела как просветлённого.

Ну вот... Риана снова упала. Я теперь расстроилась. Почему ситуации меня постоянно расстраивают?

НАСТАВНИК:

Это тебе проверка, нужно научиться не реагировать на происходящее. Исследуй «я».

Ого, меня Брахман проверяет? Нужно исследовать, кого это расстроило? Меня. Кто я?

А почему я вообще расстраиваюсь? Потому что мне не нравится то, что происходит? Опять я! Кому не нравится? Мне. Кто я?

А в какой момент происходит расстройство? Как вообще успевает появиться мысль, что что-то не так? Это происходит так быстро, что я не успеваю ловить этот момент. Реакция быстрее мысли? Разве это возможно?

Я где-то слышала, что если падаешь, то на другом конце мира Вселенная восстанавливает баланс и кто-то, находившийся на грани смерти, остаётся жив. Это, конечно, тоже идея ума, но позитивные идеи мне нравятся больше, чем плохое настроение.

Ну и чем их кормить? Кашу вообще не хотят. Опять переживание о здоровье детей! Ну что мне делать, если они не хотят кашу? Так... Снова я начинаю делать проблему из ничего! Нужно просто найти более вкусный вариант каши.

Ну вот... Все поели. И чего я переживала? Так здорово! Вот видишь, всё само решается, если отпускать ситуацию!

(Рассказала детям притчу. Они были в таком восторге.)
Как здорово влияют мудрые притчи на моих детей. Обалдеть! Буду каждый день им теперь притчи рассказывать.

Как только он начинает мне писать, я становлюсь раздражительной. Вот чего надо от меня? Надо исследовать мою реакцию. Кто раздражён? Я. Кто я?

Неужели я расстроилась не на него, а на свои мысли? Но где эти мысли были? Я снова моментально расстроилась. Я не понимаю почему. Что мне не нравится? Что он звонит? Нет. Что я обижена на него? Да. Что он спорит со мной? Да. Мне это не нравится? Да. Кому не нравится? Мне. Кому «мне»? Кто я?

(ВНИМАНИЕ НА ОЩУЩЕНИИ)

Я должна научиться не реагировать на него хотя бы ради нашей дочери. А если не исследовать, а находить причину, ради которой я готова поступать по-другому, — это поможет мне не реагировать? Но как это сделать, если реакция наступает раньше, чем мысль?! От чего я реагирую? От увиденного? Значит, у меня какое-то убеждение сидит в уме?

НАСТАВНИК:

Пересмотр или избавление от убеждений можно

осуществить, задавая себе правильные вопросы и исследуя полученные ответы до осознания их несостоятельности.

Мне не нравится, что он со мной спорит... А я зачем с ним спору? Чтобы доказать свою правоту? Это «я» спорит? Кто я?

Теперь на дороге осталось два дурака... Боже, какая классная притча.

ПРИТЧА ПРО СМЫСЛ ЖИЗНИ

Теперь на дороге осталось 2 дурака.. Боже, какая классная притча.

*Шёл по дороге дурак, а навстречу ему — семь мудрецов.
— Вы такие мудрые! Скажите, в чём смысл жизни? —
спросил дурак.*

*Один из мудрецов остановился и начал ему объяснять.
Остальные шестеро пошли дальше.*

Теперь на дороге остались два дурака...

Он думает, что напишет письмо и мы будем дальше дружить? Нет, конечно!

Ну почему я так реагирую? Я не знаю, что делать... Моя реакция приходит автоматически. Это обида во мне сидит?

Она управляет мной? А обиды — это тоже идеи ума?

НАСТАВНИК:

Это уже выработанные рефлексy, и они основаны на твоём опыте.

А-а, я поняла... Мы столько раз спорили, столько раз ругались, столько раз расходились, что я уже на автомате реагирую на него негативно?! Мне нужно оставаться в моменте «сейчас» и общаться как в первый раз... не вспоминая прошлое?!

Хочешь жить легко и просто? Не верь, не бойся, не проси! Хочешь быть всегда свободна? Не обещай и не звони! Хочешь быть всегда здорова? Не думай и все ночи спи!

Круто придумала! (смех)

(Фильм «Трасса 60») «Вы уронили семёрку червей» — обалдеть, даже доктор не увидел реальность и на автомате сказал. Неужели я тоже такая невнимательная? Боже, какой классный фильм. «Все события неизбежны, иначе они не случились бы!» — точно!

«Говори, что думаешь, и думай, что говоришь!» — супер-фраза!

«Он врёт? Тебе решать!» — обалдеть... Я могу сама решать, кто мне врёт, а кто говорит правду? Круто! А от чего зависит моё решение? От идей в уме?

«Сигареты вызывают рак! Не балуйся больше никогда!» — о Боже, я так часто балуюсь с сигаретами. Всё! Больше не буду!!!

«Я джокер в колоде жизни!» — я тоже. Кто я? (смех)

Я так балдею от мудрых фраз. Может, зайти в интернет и почитать их? Интересно... Пришла мысль, которая заставляет меня действовать. Так программа ума и работает? Думаю — действую. Значит, я сама создаю свою судьбу? Или мои мысли создают мою судьбу? А если я думаю и не действую, кто тогда создаёт моё будущее? Мысли? Значит, нужно наоборот — не думать, а действовать? А как я буду знать, что делать? Значит, действовать нужно исходя из момента «сейчас»?

«Ты уверен, что красных пик не бывает?» — Боже, как круто. Мне так нравится масть пики, но в детстве я всегда хотела, чтобы они были красные. Теперь моё желание сбылось. (смех)

Ну и зачем я на ночь объелась? Как от этой привычки избавиться?

НАСТАВНИК:

Телевизор, переедание... это всё беспокойный ум. Эти действия вгоняют в тамас. Тамас — инерция. На уровне ума проявляется как невежество, заблуждение.

Так... Нужно чистить ум! Надо чаще делать техники!

(ВНИМАНИЕ)

ВАСИШТХА:

«Человек соблазняется иллюзией счастья и в погоне за ним падает в яму страданий».

Счастье — это иллюзия? Люди действительно всю жизнь гонятся за счастьем! Для кого-то счастье — это семья... для кого-то — деньги, власть... для кого-то — духовность, Бог. А Бог тоже заставляет страдать? Кто такой Бог вообще? Все о нём говорят, но никто никогда не видел. Он, значит, тоже иллюзия?! (смех)

(ПРОЩЕНИЕ)

Мне не уснуть. Буду делать «лодочку».

ДЕНЬ 7.



Ого, я даже не помню, как уснула. Эта «лодочка» — просто супертехника.

«Никогда себе не лги!» — я проснулась с такими мыслями. Во сне я кому-то рассказывала про мудрость... А кому — не помню!

А-а... Вспомнила! У меня был сон покруче «Трассы 60». Я учила волшебника, как сделать так, чтобы моя дочь была счастливой и её желания всегда сбывались.

Даже сны показывают, как сильно я хочу, чтобы мои дети были счастливы. Но моя мама тоже хотела, чтобы я была счастлива. Она передала мне свои убеждения? Я хочу, чтобы дети были счастливы... Может, просто убрать «я», и всё — дети счастливы! (смех)

Боже, в салате сердечко! Я тоже тебя люблю! (смех)

Какой классный фильм. Ну вот, фильм был вчера, а мысль о нём снова появилась в уме. Почему ум вспоминает прошлое? Как так получается, что я думаю о вчерашнем дне? Я вчера много чего делала, почему именно фильм вспомнила? Потому что получила много эмоций от просмотра? То есть я вспоминаю то, что меня сильно радует или огорчает?

НАСТАВНИК:

Не давай уму блуждать. Научись отличать ложное от реальности. В слове «яблоко» нет никакого яблока. Все идеи ложные. Когда научишься это видеть, перестанешь реагировать на происходящее. Не разрешай уму думать о прошлом и будущем и рассказывать тебе о происходящем — тогда перестанешь оценки давать.

Значит, мне просто нужно не думать? Но я и не думаю... Мысли сами приходят. Откуда они вообще появляются? Из памяти?

Не думай! Всё всегда хорошо! Потушу свет в уме. Прикольно... Я новую технику придумала — выключить свет в уме.

Я вчера смотрела фильм с огромным интересом, а ночью у меня был такой же волшебный сон, как и этот фильм. В подсознание закладывается самое яркое впечатление прошлого дня... Прикольно!

Ну он, конечно, и кадр! С ним поведёшься и останешься, как тот мужик из притчи, — без топора, без денег и ещё должен. (смех)

ПРИТЧА ПРО ЗАЙМ

Пришёл мужик к ростовицику попросить рубль в долг.

— Хорошо, дам рубль, но через год вернёшь два. А в залог оставь топор.

Мужик согласился, отдал топор и получил рубль.

Ростовицик говорит:

— Через год тебе будет тяжело сразу отдать два рубля. Давай один вернёшь прямо сейчас, а второй — через год.

Мужик подумал, что разумно, и отдал полученный рубль обратно.

Идёт домой и думает:

— Топора нет, денег нет, ещё и рубль должен... Вроде всё правильно, а где меня обманули?

Я смотрю, мне очень нравятся притчи. Может, их тоже на свой сайт выкладывать?

Обалдеть... Я вчера в фильме даже не поняла сразу прикол про адвокатов: «Будешь просить помощи или помогать — получишь за это!» Я всегда всем подряд помогала и из-за этого приобретала кучу проблем?

Я должна ещё раз посмотреть этот фильм... Там ещё много моментов, которые сразу не дошли до меня.

(Фильм «Трасса 60») «А смерти боятся все, когда одна

секунда остаётся», — как точно сказал!

«Мы видим то, что ожидаем увидеть» — тоже верно! Мы видим через свои идеи. Так это же то же самое, когда я решаю, врут мне или нет!!! Если мне человек нравится, то я ему верю и поэтому вижу то, что хочу видеть. Да... Ум всё-таки так часто обманывает!

«Может, я твой идеал, но ты об этом никогда не узнаешь» — так классно сказал.

Я теперь обожаю этот фильм. Он такой старый уже. Почему я раньше о нём ничего не слышала? Ну конечно, полмира не знает даже о существовании книги «Васиштха», а ей вообще пять тысяч лет. (смех)

Ого... Я только недавно думала об этом. Как так получается, что мысли сбываются? Почему мысли иногда очень быстро сбываются? Потому что точно знаю, чего хочу? Непрерывность внимания? А-а... Это когда других мыслей вообще не существует, кроме моего желания? Но у меня же и других мыслей полно?!

А может, это техники так влияют? Поэтому нужно держать внимание? Чтобы моё сознание было чистым? Ум — это и есть моё сознание?

Вот это да... Моё просветление мишурой называл, а теперь в любви признаётся. Я больше не хочу возвращаться в эти отношения! Но почему я продолжаю реагировать на него? А-а... Это же проверки от Брахмана... Мне нужно работать над своими реакциями и исследовать «я»! Кто реагирует? Я. Кто я?

ВАСИШТХА:

«Старик начинает задумываться о том, кто он и что он должен делать, — слишком поздно, чтобы изменить свою жизнь, поменять её стиль или наполнить смыслом».

Мне уже почти 40 лет... Так много времени ушло впустую! Почему я каждую свободную минуту не трачу на техники? Почему я не медитирую? Почему я не исследую своё «я»? Потому что я постоянно забываю это делать.

А может, в 40 — жизнь только начинается? Почему «может»? 100%!!! (смех)

Меня радует, что старость ещё не наступила.

(ВНИМАНИЕ) А если нет переживаний, то как исследовать? Просто наблюдать свои мысли? Как бы хотелось стереть все свои мысли и быть всегда в настоящем моменте.

А что мне мешает это сделать прямо сейчас? Мысли? Значит, нужно рассеять своё внимание, и мысли пропадут.

А может, мне помедитировать сегодня? Надо сразу сделать «прощение», а то вдруг я усну.

(КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ТОЧКУ)

Дети уже уснули? Ну вот... Мысль появилась. Невозможно медитировать без мыслей... Нужно больше заниматься чисткой ума! Кстати, медитация так хорошо показывает, насколько у меня чистый ум... Насколько он спокойный... Какие идеи доминируют.

Одна знакомая мне когда-то сказала: «Я вообще не понимаю, что за смысл в медитации? Это так скучно!» Зато я теперь понимаю, почему ей скучно! Ум настолько сильно управляет ею, что ни за что не позволит останавливать его.
(смех)

(КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ТОЧКУ)

Блин... Забыла детям притчу рассказать. Ну вот, снова мысль о детях. Значит, дети — это самое важное в моей жизни. Так и есть... Очень люблю их... Хочу, чтобы у них тоже

была волшебная жизнь... Настоящая сказка!

Вот и вся медитация. Даже минуты не прошло. Мне ещё далеко до Самадхи. Кто так решил? Ум? Мысль в уме? Нужно заменить эту идею на «я всегда в Самадхи, просто не осознаю ещё». Да, так намного лучше. Уже спать пора!

Я заметила, что мой ум любит только позитивные идеи. Это меня радует, что позитива во мне всё-таки больше. Кого радует? Кто так думает? Я? Кто я?

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 8.



Ого, я сама проснулась в 7 утра. На полчаса раньше будильника.

Сон свой опять не помню. У меня вообще были сны сегодня? А бывает так, что вообще не видишь снов? Или они есть всегда, просто я не помню их?

А если никакого завтра не будет? Сегодня было вчера! Приходи ко мне вчера... Будем чай смотреть в окно. (смех)

А что такое завтра? Просто слово? Время определяет завтра? А если я вообще спать не пойду, когда завтра наступит? Где граница между вчера и сегодня? Если сейчас 12 ночи... то то, что я делала 5 минут назад, было вчера? Вчера, сегодня, завтра... Где границы?

НАСТАВНИК:

Завтра не существует. Это идея ума. Всегда только сегодня. Ты ложишься спать — сегодня. Когда ты утром просыпаешься — тоже сегодня. Всегда есть только сегодня, это настоящее, это момент «сейчас».

(Фильм «День сурка») Какой классный фильм!

«Несчастен тот, кто собою лишь живёт. Жизнь его теряет высший смысл. Никем могильный прах его не воспет и не оплакан. И мёртвым стал он до своей кончины» — какой глубокий стих!

Я поняла... Они такие разные, поэтому она изначально была не в его вкусе!

Мы чувствуем, когда в прошлой жизни уже встречались? Так поэтому иногда бывает любовь с первого взгляда? Снова прошлая жизнь... Какие-то идеи... Зачем я вовлекаюсь в свои мысли? Мне нужно, наоборот, смотреть, откуда они появляются? Или просто не обращать внимания? А как? А-а... Техниками. Постоянно забываю держать внимание.

(ВНИМАНИЕ)

За Тианой не забыть бы поехать. Поставлю будильник на всякий случай.

Она поверила ему и осталась с ним. Так же и ученики остаются, если верят своему учителю. Я верю тебе без малейшего сомнения, я люблю тебя без малейшей гордости!

330,66\$ — это три шестёрки. Я постоянно обращаю внимание на цифры.

Не бывает плохих учителей, бывают недозревшие ученики! (смех)

Я кайфую от себя! Это важность? Или любовь? Не знаю. Да без разницы!

Боже, я теперь замечаю, как с Рианой сливаюсь. Она тоже открыта мне и излучает любовь. Как всё-таки мир сразу меняется от таких волшебных знаний.

Ого, лужа в виде сердца... Такое огромное. Может, это Брахман со мной так общается? Мне так нравится. Обожаю сердечки! Помню, как их постоянно в школе рисовала. Это мой любимый символ.

Обалдеть... Как хорошо, что я вспомнила про парковку. Сейчас бы штраф получила. Эти штрафы так сильно влияют на настроение. В этот раз мне повезло. Брахман больше не хотел проверку мне устроить? Или это не нужно мне больше?

Мне надо чаще за ней наблюдать... Она такая чистая... Такая милая. Правильно Иисус сказал: «Будьте как дети!»

Я ещё один момент вспомнила о Самадхи! Иногда мне было трудно дышать... С одного вдоха мне воздуха не хватало... Я прямо надышаться не могла. Интересно, почему?

Откуда это ощущение в теле? Почему оно появилось? Что

с этим чувством делать? Смотреть на него? Направить внимание на чувство?

(ВНИМАНИЕ НА ОЩУЩЕНИИ)

Эта техника всегда работает. Мысли так сильно связаны с чувствами... Это просто невероятно!

Ого! Я теперь не перевариваю духи. Как только Наставник сказал, что не нужно этой химией пользоваться, у меня сразу к ним неприязнь появилась. Но так же не бывает, что любое слово Наставника имеет такую огромную силу?! Почему не бывает? Как раз с волшебниками и бывает, а все остальные мастера — просто люди... Да ещё и смертные. (смех)

Ну вот и ответ... Он Будда... Он Бог... Он бессмертный... Он волшебный! Мне невероятно сильно повезло! С таким Наставником мудрость Брахмана впитывается намного быстрее.

«Никогда не наказывай детей!» — он это сказал, и я сразу же перестала их наказывать. Он сказал: «Алкоголь — это яд», — и мне сразу расхотелось употреблять его. Так если слова Наставника такие сильные, то пусть он меня ими и пробудит. Он сказал, что переживать уже не о чем, всё уже случилось! Так почему я по-прежнему переживаю? А-а, это

же моё «я» переживает. Мне нужно увидеть, как это «я» появляется? Тогда и придёт освобождение?

Какой он классный... Невероятно! Шлифует меня, шлифует, шлифует... Скоро буду настоящий бриллиант! (смех)

— Купите билет в рай. — А в ад тоже есть? — А в ад всегда бесплатно, проходите! (смех)

Теперь это мой любимый анекдот! Так рай же тоже бесплатный! Это мой выбор — жить как в аду или как в раю. В уме — это в аду, а без мыслей — в раю. Получается, если опустошить ум, то и границы между адом и раем пропадут?

Воображаемая картина в уме. Это мысль или воображение? Я вижу мир — это картина в уме? А мысли об этом — тоже в уме?

О-о... А может, мне зеркалить в уме картину, которую вижу? И мыслей тогда не будет!

(Зеркалю) Ого... Мой ум в шоке. Обалдеть!

(Смотрю на Риану) Господи, какая маленькая ножка... «Я буду целовать песок, по которому ты ходила». Почему я эту песню вспомнила? Ножка Рианы напомнила? Вот как мысли и всплывают на поверхность? Ум связывает настоящее и

прошное? А-а, нет... Ум переходит из настоящего в прошлое. Хорошо, что я уже замечаю это... Нужно просто не давать уму блуждать.

(ВНИМАНИЕ)

Блин... А может, зря?! Мои мысли — это настоящий дурдом! Они точно мои? Откуда они? А от меня чего хотят? Я их думаю? Кто я?

ВАСИШТХА:

«Это загадочное существо обитает во всём, в индивидуализированном виде это эгоизм, нет ничего сильнее его. Вся Вселенная находится под его контролем».

Эгоизм управляет миром? Во всех людях есть эгоизм? Это и есть жадность... Гордость... Злость? Почему люди эгоистичны? Что возвращает эго? Можно ли управлять своим эгоизмом?

НАСТАВНИК:

Любая мысль в той или иной степени связана с рефлексией. Такую связь принято называть эмоцией. Эта связь обусловлена кармическими тенденциями и разорвать её не так просто. Но есть практики, которые позволяют дисциплинировать ум, снизить и све-

сти к минимуму эту зависимость. И одна из основных практик — это перенос внимания на ощущение, или другой объект. Это позволяет не разгонять эмоцию.

(МЕДИТАЦИЯ)

(Плакала минут пять, потом было страшно где-то полминуты, потом смеялась минуты две и успокоилась.) Что это было? Ни одной мысли не было!!! Я смотрела сквозь вещи, не думая о них... Не оценивая их... Просто смотрела, как будто глазами Бога! Ум был прозрачным... В уме было только то, что я видела... На что смотрела.

Это глюк или озарение? Это пропало, но мне не описать, как это здорово было! Я знаю!!! Это были глаза Бога! Он так и видит мир!

(КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ТОЧКУ)

(Очень легко было, но каждый раз, когда точка двигалась на меня, зрачки дёргались и я начинала моргать. Легла спать. Примерно через 5 минут начался сон-туннель, как в детстве, но мне не страшно было. Какой-то другой этот сон был. Проснулась.)

(Слёзы) В детстве я каждый вечер видела этот сон... Я падала в один и тот же туннель, который как будто кружил-

ся... Или я в нём... Не помню... Поэтому я боялась спать без света... Как только я закрывала глаза, вновь попадала в этот туннель. Мне было где-то 7 лет. Боже, такое знакомое чувство появилось.

НАСТАВНИК:

Это у тебя был вход в Самадхи.

Боже, если бы я только знала это тогда, я бы ничего не боялась и каждый вечер ждала бы этот сон.

Всё, спи!

ДЕНЬ 9.



Блин... Сразу сон не записала и теперь забыла его.

Ой, я забыла вчера прощение сделать.

(ПРОЩЕНИЕ)

У меня вчера инсайт был? Может, снова сделать медитацию?

(МЕДИТАЦИЯ)

О-о, я стих напишу про свой вчерашний опыт!

ГЛАЗАМИ БОГА

Видеть глазами Бога — Как пребывать в Самадхи. Ум становится прозрачным и отражает всё, на что падает взгляд. Это не значит, что не существует больше никаких мыслей, А только то, что они теперь не могут на мой внутренний покой повлиять. Я вижу мир таким, какой он есть на самом деле, — Не создавая никаких представлений!

Я люблю — и в этом нет причин.

Я благодарю — и в этом все мои причины.

А кто Я? — ответа нет, но и нет сомнений!

Какая прелесть! Такой чудесный стих родился... Боже, как всё правильно!

Нет никакой стены! Я всегда смотрела глазами Бога, просто не замечала этого! Глазами Бога... Гаутама Будда... ГБ.

Мне ещё Наставник не звонил.

Так... Сейчас появился страх, что Наставник пропадёт у меня. Откуда эта мысль взялась? Это самое важное сейчас в моей жизни, и я стала бояться это потерять? Так ум и создаёт страхи? Мыслями?

После опыта «глазами Бога» я думала, что больше никаких мыслей не будет, а они продолжают появляться.

(В 2015 году, когда Тиане было 2 года, мы играли с ней в игру, кто дольше сможет смотреть в глаза... Через 2 минуты у меня началась истерика, я то смеялась, то плакала и никак не могла остановиться) Что это было? Непривычное состояние ума? Самадхи? Почему я тогда не пробудилась?

(На дне чашки осталось сердечко) Вот это да!!!

Опирайся на Истину! Прямо как в фильме «Трасса 60»: судья опирался на слова (ложное), а свидетель — на реальность (бомба). Снова я вспомнила этот фильм.

Наставник сказал, что мои мысли отличаются от других — в них больше любви и чистоты, чем у других людей. Так приятно, что ему нравится. Мне так важно, что он думает? Мне всегда было важно, что обо мне думают люди. Это у меня от мамы, наверное... Ей тоже было важно. И как избавиться от этой важности? Меня так бесит, что я очень часто переживаю, что обо мне подумают! Как мне избавиться от этого?

Интересно, мама была бы рада, что у меня есть личный «Будда»? Нет, конечно... Она даже ничего бы не поняла. Снова я в мысли ушла.

Я люблю тебя, Брахман!

Хочу снова свой стих прочитывать. Как классно смотреть глазами Бога.

Обалдеть... Наставник сказал, что я всегда буду его слышать! Ущипните меня! — Я сплю? — Да! — А почему мне больно? — Кому? — Мне. — А ты кто? (смех)

Не дууумай, не дууумай, не дууумай...

Главное, чтобы в уме не было мыслей. «Главней всего погода в доме, а всё другое — суэта-а-а-а...» Ну вот, ум снова

вытащил знание из памяти. О-о... Дом — это ум, а суета — это мир. Есть я и ты... Нет, есть я и Я... А всё, что кроме... Кроме — это иллюзия... Легко уладить с помощью зонта... А зонт — это техники и самоисследование. Короче, самое главное — это чистый ум, всё остальное — это мир, который является иллюзией, и нет других... Есть только много таких же «я», как и я... И чтобы избавиться от этого ложного «я», нужно исследовать. Лариса Долина спела песню про Истину! (смех)

Как оплатить аренду? А зачем я думаю о счетах? На этот месяц у меня есть... А на следующий месяц само найдётся. А если не найдётся? У меня страх? Мысли вызывают беспокойство и страх? Нужно срочно сделать технику внимания!

НАСТАВНИК:

Относись к деньгам не как к благополучию, а как к цифрам! Все плачут по ним, как о самой жизни, — в этом плохая энергетика. А как математик, ты будешь всегда получать и выигрывать. Деньги не твои и никогда твоими не были. Пришли — заплатила, поела, может, съездила куда... Всё! Нет их — и не надо!

Обалдеть! Деньги — это просто цифры? Как математик? Боже... Такая лёгкость появилась.

Ого, формочки пришли. Сегодня будем делать арбузное мороженое. Я так люблю их... Мои девочки... Мои ягодки... Мои принцессы.

Она не сказала «пожалуйста». Если бы сейчас в гостях были, кто-то сказал бы ей, что так нельзя! Ну забыл ребёнок... И что теперь?! Меня так бесят все эти учителя вокруг! Вы сами сначала станьте счастливыми, а потом детей воспитывайте!

Наставник дал такую классную притчу про фею. Теперь дети всегда будут говорить с удовольствием: «Пожалуйста, спасибо, здравствуйте и извините!»

Я хочу медитировать! Может, снова увижу «глазами Бога»?!

(КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ТОЧКУ)

Ну вот... Телефон звонит. Нужно было звук отключить!

Ого... Я так долго не моргала. Всё вокруг начало расплываться, но я начала мысленно рассказывать о происходящем Наставнику и всё испортила.

Так круто... Мне так спокойно... Так хорошо... Без при-

чин. Или есть причина? Дети... Наставник... Уютная квартира... Ну что ещё надо? Господи, спасибо тебе за всё!

ВАСИШТХА:

«Только тот действительно свободен, кто без усилий не увлекается чувственными удовольствиями, у кого нет цели добиться признания или других благ».

Получается, мне, наоборот, крупно повезло, что у меня нет отношений... Нет работы? Я свободна от чувственных удовольствий, и нет цели делать карьеру? Я теперь точно смогу избавиться от всех ограничений, потому что у меня есть Наставник и эта книга! Я так сильно этого хотела, и моё желание сбылось. Значит, сбываются только искренние желания? Всё дело в том, насколько сильно я этого хочу? Мне до сих пор не понятен процесс, как сбываются мысли? Но я теперь точно знаю, что чистка ума способствует этому!!!

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 10.



Сон: я видела Виталика во сне. Он начал мне объяснять, что существуют разные виды животных и что они значат в

жизни людей. Я ответила: «Может быть! Полгода назад я бы с тобой поспорила на эту тему, но сейчас скажу... может быть! А то, что они говорят о твоей жизни, — это только тебе решать... В любом случае ты будешь прав!» Он ответил, что может исполнить все мои желания, и спросил, чего я хочу? Я засмеялась и ответила: «Полгода назад я бы огласила тебе длинный список желаний, а сейчас вот думаю... хочу ли я вообще что-то? Но раз такое дело, то одно желание у меня всё-таки есть...» — и я проснулась.

Что же я пожелать хотела? Мне так интересно!

Такие сны у меня прикольные. А может, я сейчас смогу заказать своё желание? Что меня волнует? Мои дети? Так я сама их желания исполняю! Моё Пробуждение? Так оно тоже ко мне само придёт! Я знаю, что я загадаю, — я хочу своего Наставника слышать вечно! (слёзы)

Люблю, люблю, люблю, люблю, люблю, люблю, люблю!

Как сделать так, чтобы она больше вообще Риану не обижала?

НАСТАВНИК:

Расскажи им притчу про старшего и младшего брата — как король передал свою власть тому, кто был

добрым и честным, только поменяй в рассказе братьев на сестёр.

Ого... И всё? Так легко воспитывать детей? Мудрыми притчами? Даже на меня они положительно влияют. Что же я в прошлой жизни делала, что заслужила такое счастье? Обязательно вечером расскажу им эту притчу.

Боже... Я подсознательно так и делала всегда. Я такая счастливая мама... И не потому, что мои дети такие прекрасные, а потому, что мне так сильно нравится роль мамы!

Я люблю тебя!

Мама, спасибо тебе большое, что ты мне Анжелу оставила (мамина лучшая подруга).

У всех иконки в машине, а у меня дочкино сердечко, которое она подарила мне.

Как классно в машине петь. Никто тебя не слышит. Все песни о любви я в мыслях посвящаю Богу почему-то.

«Больно мне, больно, умирает любовь...» — что это за любовь такая, которая умирает? Или это иллюзия, что любовь умирает? Кто так решил? Я? Кто я?

Я буду свои песни сочинять... Где будет настоящая, истинная любовь!

Я опять парковку забыла поставить! Почему я не вспомнила? Блуждала умом? Вот если бы я держала внимание на ощущении, я бы точно не забыла поставить часы. Почему я постоянно забываю держать внимание?

(ВНИМАНИЕ)

Ого... Я снова не получила штраф. Боже, спасибо тебе. Брахман, наверное, любит меня! А почему иногда везёт? От чего зависит везение? Оно определяется чем-то? Поступками? Мыслями? Кармой? Чем?

Говорят, все страхи сидят в подвале... В самом глубоком подвале подсознания. А почему тогда чувство страха так легко в теле появляется? Например, страх за детей появляется сразу, как только дурная мысль возникает в уме. Значит, это снова чья-то ложная идея? Не нужно верить своим мыслям? А мысли вообще мои?

(Открыла баночку шоколадного крема и на дне увидела сердечко.)

Ой... Опять сердечко. Почему я постоянно вижу их? А мо-

жет, это знак? Типа... Да, ты права про ложные идеи. Круто! Я буду теперь всегда наблюдать, о чём я думала перед тем, как увидела сердечко. Это будет означать ответ «да» от Брахмана! (смех)

О-о... Я всех кукол Барби одену и посажу красиво. А эта идея почему ко мне пришла? Мне хочется порадовать Риану? Или ум хочет заставить меня действовать? Или думать? Чем отличается действие от думанья?

Почему все думают, что мне одной с двумя детьми трудно? Мне абсолютно не трудно! Наоборот... Без них было бы трудно. Дети помогают мне... Учат меня... И у меня всегда есть свободное время, так как они постоянно играют друг с другом. По-моему, мне очень повезло!

ПЕСНЯ ДУШИ

Думаешь, я буду петь о своём успехе? Или о своей любви вовеки?

Я даже о детях своих петь не буду! Мои мысли принадлежат лишь Богу!

Однажды я его услышала! Сразу подумали — сумасшедшая!

Больше я о нём не говорю! Только помню, пою и люблю!

Ого... У меня такая сильная любовь к Богу? Круто!

Рианочка... Девочка моя... Я люблю тебя... Очень сильно люблю тебя!

Наташенька, прости меня, что с тобой так разговаривала! Ого... Я вспомнила то, что было уже давно. Это техника прощения так влияет на меня? Я прощаю вас всех! Я люблю вас... Но общаться с вами больше не хочу! Спасибо вам за опыт! Эта Наташенька меня 10 лет назад кинула на 100 тысяч евро и всё моё золото в ломбард сдала. А теперь я прощаю её, да ещё и прощения прошу. Кому расскажи — подумают, что я с ума сошла. (смех)

Прощать и прощения просить... Это как будто одно и то же... Я прощаю... И я прошу прощения. Я прощаю... Кто я? Я прошу... Кто я?

Кстати... А это считается, если я прошу у человека прощения мысленно?

НАСТАВНИК:

Необязательно просить прощения глаза в глаза. Это можно сделать и про себя, от чистого сердца.

Меня так бесят эти «пробуждённые»! Сидят на сайте и

умничают. Кого бесит? Меня-я-я-я!!!

(Фильм «Самадхи») Тут всё про Самадхи. Обалдеть! Если бы я только знала тогда, что это значит?!

Демон — это и есть ум? Да ладно!? Я только недавно думала, что ум — это ад. Так и есть?

Боже, мы кормим постоянно этих маленьких «я»! Они и есть маленькие начальники? Обалдеть... Наставник мне всегда говорит про «я».

«Ты сможешь осознать цель души, если будешь способен наблюдать обусловленное я с его бесконечными желаниями и отпустить их!» — ого... У души есть цель? А моя цель какая? Пробудиться?

«Внешний мир — это отражение внутреннего мира... Шутка Вселенной!» — да, это величайшая шутка Брахмана! Даже мой Наставник так говорит.

(Рассказала детям притчу) Тиана так быстро решила, что сама будет королевой. Вот это чудо! Я буду теперь искать в интернете притчи и корректировать их под ситуации для детей. А мои малышки будут собирать волшебные идеи и станут волшебницами. А волшебные идеи тоже ложные?

Бесит, когда мне говорят, что я слишком оберегаю своих детей и когда наступит взрослая жизнь, то они якобы не справятся в этом суровом мире. Ну и бред у людей в головах! Такую фигню пытаются мне навязать! Во-первых, я не оберегаю, а люблю их! Во-вторых, это они передают своим детям суеверия и прочую ненужную чушь!

Мне не нужно никому ничего доказывать, я знаю, что у них будет жизнь ещё круче, чем у меня. Обожаю тебя, Брахман!

«В бесконечном Сознании возникла идея Создания — это всё, что есть!» — идея создания? Обалдеть!!! Весь мир — это просто идея? Мысль? Мысль Бога? Я видела глазами Бога... Это моя мысль? Я была Богом? Кто я? (слёзы)

(ПРОЩЕНИЕ)

ВАСИШТХА:

«Когда что-то не удаётся, искать причины надо в недостаточных усилиях. Это очевидно! То, что называется судьбой, есть выдумка, и никакой судьбы, которую изменить нельзя, нет. Нет силы большей, чем правильные действия в настоящем».

Ого! Я так часто слышала выражение «это судьба!». Оказывается, это просто очередное ограничение ума? В этом мире возможно всё, нужно просто больше прилагать усилий! А если, как бы ни старался, не идёт... Значит, это не моё? Не нужно ломиться в закрытую дверь? А кто решил, что она закрытая? Может, просто другой ключ попробовать? Так другой подход — это и есть другая дорога, а значит, другая дверь.

ДЕНЬ 11.



Сон: я попала на тайный сайт Адвайты. В компе был вирус, и меня выкинуло из форума.

Офигеть... Мне даже во сне показывают, что нечего мне делать на этом сайте! Я сейчас же удалюсь оттуда!

Этот сайт — такая мусорка! Здесь одни беспокойные умы, которые спорят об истине и хвастаются своими опытами. Это же и есть дурная компания!

Я снова вовлекаюсь в эти споры. Ну кому мне нужно здесь что-то доказывать? В такой компании же невозможно успокоить ум!

НАСТАВНИК:

Люди, которые спорят на тему пробуждения, постоянно кормят свой беспокойный ум и чувство важности. Таким образом, внимание находится всегда снаружи, и продвижение на духовном пути сводится к минимуму.

Боже, до меня только сейчас дошло, что люди, которые годами сидят там, находятся в ловушках собственного ума. Там одно «я» балаболит другому «я» о просветлении, создавая всё больше новых концепций. Я теперь точно на этот advaitaworld больше заходить не буду!

Мне Наставник уже давно говорил про эти ловушки, а я всё продолжаю вариться в этих ложных идеях об Истине! Запомни: Наставник всегда прав!

Алексей так бесился всегда. Говорил, что для меня нет авторитетов, что я никого не уважаю, никого не слушаю, со всеми спорю. Он, наверное, себя имел в виду. Вот теперь у меня появился настоящий авторитет. Я готова в ноги кланяться своему Наставнику.

НАСТАВНИК:

Новая техника. Наблюдай «Где ум?» и отмечай, где он блуждает — в моменте «Сейчас» (С), в прошлом (П) или будущем (Б)?

Где мой ум!? (С)

Как хорошо! До ребёнка дошло про короля и сыновей. (П)
Она действительно не хочет сестрёнку больше обижать. (С)

О Боже! Тиана меня копирует. (С)

(Фильм «Самсара»)

Ого... Бедные животные! (С) Я больше никогда не буду есть мясо! (Б)

Тиане тоже нравится этот фильм... Так классно! (С)

А курицу можно есть? (П)

Неужели люди так и живут, как бессердечные роботы? Да они хуже животных! Даже лев не будет есть косую, если он сыт! (С)

Она действительно её целый день не обижала! (П)

Обалдеть! Он позвонил! Я знала, что это случится когда-нибудь. (С) Я так давно хотела ему сказать это. Пусть знает: пока человек не возвращает долг, у него в жизни вряд ли всё будет складываться хорошо! (П)

Что-то невероятное происходит... Моих детей будто подменили. Они стали такими послушными. (С) Неужели так притчи воздействуют? (П)

Ой, какое маленькое сердечко на стенке... И я заметила его... Обалдеть! (С)

Подожди... Снова сердечко! О чём я думала перед этим? О притчах? Точно... Они хорошо влияют на моих детей! Я не верю тому, что происходит! Брахман действительно разговаривает со мной? (П)

Блин... Всю чашку разлила. (С)

Так классно: я вообще не ругалась, что ребёнок молоко разлил. (П) Это так круто — не кричать на детей, если они что-то разливают, пачкают, ломают или теряют... Люблю тебя, люблю, люблю, люблю! (С)

Что же мне сделать? Чай или кофе? (С)

Картошка такая вкусная! (С) Почему я раньше её так не делала? (П)

Люблю! Люблю! Люблю! (С)

Возьми мою руку и веди, пока есть дорога... Я закрою глаза, чтобы окружающий мир не отвлекал меня... Новый стих? (С)

Какой же Наставник волшебный. Я думала, что люблю его максимально, но сейчас я чувствую, что ещё больше люблю! Разве это возможно? (П)

У Рианы опять сопли. (С) Как хорошо, что она сегодня в ванну не пошла. (П)

Я заметила, что мои мысли из «сейчас» часто переходят в прошлое. (С) Как, например, последняя мысль: «У Рианы опять сопли» — эта мысль в «сейчас», так как я слышу, как она сморкается, а следующая мысль уже в прошлом — «как хорошо, что она сегодня в ванну не пошла». Я это уже не раз замечаю. (П)

А-а... Это и есть вовлечение в мысли? Ум уводит меня из настоящего в мысли о прошлом? Нужно замечать это и сразу направлять внимание на ощущение. (С)

(ВНИМАНИЕ)

Он совсем не изменился. Маты, глупости и грязное бельё про бывшую жену. Снова дурная компания! Брахман показывает мне, какие люди лишние в моей жизни. (С)

Офигеть... Отвечая им всем, я наработывала себе карму? (П) Ужас! Где ужас? В моих мыслях? Я сейчас оценила свои мысли? (С)

НАСТАВНИК:

Карма плетёт свою паутину из эмоциональных реакций. Научись не реагировать на происходящее.

Боже мой... Такое неприятное чувство на душе, как будто

своровала в магазине и меня поймали! (С) Как хорошо, что я ушла с этого ужасного сайта! (П)

(ВНИМАНИЕ)

Боже, спасибо тебе за всё. (С) С появлением Наставника вернулся свет в мою жизнь! (П)

Я столько глупостей в жизни натворила! Просто не верится. Как я сама ничего не понимала? Как робот жила. Под каким-то гипнозом! (П)

Где мой ум? (С)

Что мне делать? Чувствую, нет сил на медитацию. Детей уложу и спать пойду. Утром начну. (Б)

ВАСИШТХА:

«Человек должен освободить себя от чувств желания, отвращения, заняться праведными личными усилиями и достичь высшей Истины, зная, что личные усилия — это просто другое название божьей воли».

Люди часто говорят, что это судьба... Это божья воля. Но все результаты — это мои личные усилия? Мне нужно избавиться от чувств желаний и отвращений? Когда появляется

оценка — это нравится, а это не нравится, — и возникает соответствующее чувство? Нужно перестать чувствовать? Или перестать чувствовать из-за своих мыслей? (С)

Мои мысли в основном появляются из-за происходящего... Но есть и мысли о прошлом и будущем. Это всё эго? Роберт Адамс говорит, что эго, ум и мысли — это одно и то же. Эго, правота, гордость — это мысли... Всё происходит в уме. Значит, чувства — это тоже мысли? (П)

Так лень притчу рассказывать. (С) Завтра расскажу! (Б)

(ПРОЩЕНИЕ)

Нет... Сегодня надо рассказать! (Б) Притчи же очень хорошо влияют на детей. (П)

Где ум? (С)

ДЕНЬ 12.



Сон: вся эта «духовная банда» с сайта Адвайты убеждала

меня, что все мои чудеса — полная чушь. А я в ответ взяла и съела всю их спелую клубнику. (П)

Это не метафора! Я реально сидела и выбирала самую спелую клубнику из коробки и ела её. Ну и сон! Интересно, что это значит?

Тиана впервые рассказала мне свой сон: «Мама, я видела во сне, что мы были у Кристины в гостях. Я каталась на коньках, и ты меня поймала, когда я падала». (П)

Какой волшебный сон у неё был! Так символично — я действительно никогда не дам ей упасть! (С)

Как было всё-таки здорово смотреть глазами Бога! Я так ясно помню этот опыт. (П)

Ого! Наставник был прав: мне не нужно переживать, если я что-то забуду. Я сейчас вспомнила, что хотела записать! (П)

Мои записи — это как волшебный календарь. Я когда-то начала его делать, но у меня в итоге получилось совсем не то, что я хотела. Боже... Волшебный путь, волшебный год, волшебный календарь! Волшебную жизнь — вот чего я хочу. (Б)

Боже... капля теста пожарилась в форме сердечка! (С)

Так... Сердечко... А на что мне Брахман «да» сказал? На мои записи? Я всё-таки сделаю «волшебный календарь»? О, Боже! Да ладно?! У меня будет волшебная жизнь? (Б) А может, у меня уже есть волшебная жизнь? (С) А что волшебного в долгах? А может, долги — благословение Брахмана? (П) Мошенники и вруны тоже обычно в долгах... Их что, тоже благословили? Но я же не знаю причины происходящего! Мне никогда этот мир не понять? (П) А чего мне понимать его? Мне бы себя сначала понять! Вот кто я? Ум не знает! Или знает? А в ответ тишина... (смех) (С)

Блин... Я снова думаю о деньгах как о благополучии. Это же просто цифры! Запомни — просто цифры, как в математике!!! (П)

1 миллион или 2 миллиона... Нет разницы... Это просто $1 + 1$. Ну или $2 - 1$. (смех) (С) А почему тогда разницы нет, если $1 + 1 = 2$, а $2 - 1 = 1$? А-а... Я поняла... Оба — примеры! Значит, не в ответе дело, а в моём внимании? Где моё внимание? (С) Опять я забыла его держать! (П)

(ВНИМАНИЕ)

Какой всё-таки волшебный сайт у моего Наставника. Боже, какая здесь чистота... Какой свет... Я прямо как дома! (С)

Милевич — Малевич... Так похожи. (П)

Ты знаешь, что в мировом искусстве живёт Малевич... А в моём сердце живёшь Ты, Милевич! (С)

Боже, как классно! Я знаю, куда поставить письменный стол. (С) Я как-то думала об этом, но места не было... и за-была (П), а сейчас место само нашлось. (С)

Все... Все мои мысли, задумки и желания подряд сбываются! (П)

Люблю тебя! (С)

НАСТАВНИК:

Можешь ли ты установить тот момент, когда яблоко, которое ты съедаешь, становится тобой?

Яблоко становится мной? Я так никогда раньше не думала! Организм + яблоко играют в двойственность... Потом они — одно целое... Потом яблоко выходит из организма, и вновь я отдельна от яблока. О Боже! Я отдельна от яблока!!! Я сама себя отделяю от яблока? Снова я. Кто я? Прочитав

— задумываешься, а исследуя — обалдеваешь! Вот люди и топчутся годами на одном месте — читают, но не исследуют! (С)

Мой самый хороший, самый любимый, самый лучший, самый мудрый, самый-самый! (П)

Она, как всегда, говорит только о своём — новый диван, отпуск, еда, школа. Уже надоело это слушать. Похоже, это тоже дурная компания. (С)

НАСТАВНИК:

Новая техника — обет молчания. Старайся общаться с людьми по минимуму. Есть 4 вида молчания: молчание речи, молчание чувств, насильственное обуздание и молчание глубокого сна. Последнее способствует освобождению!

Обет молчания? Прикольно! (С) Такого я ещё никогда не делала. (П)

Боже, как он меня всё-таки чувствует. Невероятно! (П)

Бог, Наставник, гуру, мастер, доктор, учитель, психолог, психиатр — он может быть кем угодно! (П)

Боже, благодарю тебя! Благо дарю тебе! (слёзы) (С)

Почему я постоянно забываю держать внимание?

(ВНИМАНИЕ)

На старт... Внимание... Марш! (смех)

(После разговора с Алексеем)

Снова эти претензии! Дурак! А зачем я принимаю его слова? Это же просто набор букв. Может, тогда и реакции не будет?! (С)

(ВНИМАНИЕ)

Мне так легко — я чувствую, как перевозбуждение переходит в покой! (С)

У Рианы температура... Что же мне дать ей? Или пусть организм сам борется? (С) Я только сейчас понимаю, каким бредом я всё-таки занималась каждый день — эти споры, пустословие, игры эго... Фу! Вот она, жизнь — в тишине. Лечи ребёнка... Играй с ребёнком... Будь тем, что видишь... Смотри глазами Бога! (П)

Какие же у меня были нелепые представления обо всём!

(П)

Так... Я даже в Фейсбук заходить не буду! (Б) Как хорошо, что у меня теперь обет молчания. (П)

Я так рада, что у меня здоровый образ жизни... Я не пью алкоголь... Я не курю. (П) Мне бы ещё начать делать физические упражнения. Может, йогой заняться? (Б) Нужно успокаивать ум. Вот это самое важное, походу! Нет... Самое важное — это спокойный ум! (С)

ВАСИШТХА:

«В разуме человека формируется будущее проявление в виде многочисленных скрытых тенденций, они приводят к различным действиям: физическим, словесным и умственным. Несомненно то, что действия каждого находятся в строгом соответствии с этими тенденциями, по-другому быть не может».

А какие у меня скрытые тенденции? Интересно, много их у меня? Какие действия я из-за них совершаю? Как мне узнать это? Мои тенденции сидят в подсознании? А сны мои подсознание показывает? (П) Может, я там могу видеть свои тенденции? Мне нужно срочно прочитать все свои сны! (Б)

Да я вообще свои сны почти никогда не помню! (П) Буду

теперь каждое утро свой сон сразу вспоминать и записывать!
(Б)

Я так мало техник делаю. Как же мне помнить о своём внимании в течение дня? (П)

О-о... Сегодня я Рианочке расскажу притчу о волшебной принцессе, которой всегда везло. (Б)

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 13.



Сон: у Регины родилась двойня.

Странно, у неё только один ребёнок. Может, в будущем так и будет? Почему некоторые люди видят вещие сны? От чего это зависит? Или это дар? Дар — обожаю это слово. (П) Dar — Diana And Rainbow. А на русском как расшифровать? Диана Автор Радуги. (смех) (С)

Надо снова своим сайтом заняться. (Б)

А если просто в соннике посмотреть, что значит двойня?! (Б) Ого... Столько разных сонников. Как это возможно, что для всех людей толкование снов одинаковое?! (С) Это как гороскоп на каждый день... Ну полный бред! Но многие же верят в это. (П) А кто верит, у того всё сбывается? Значит, не сонники и гороскопы работают, а мысли, которые возникают при чтении? А я считаю, что не нужно себя ограничивать чужими идеями! Если хочешь знать, какой у тебя будет сегодня день, то сама и реши это! (Б) И вообще, я могу сама растолковать свой сон: двойня — значит, двойственность... А если у подруги, значит, не у меня двойственность. (смех) (П)

(Фильм «Солярис») Ничего не понимаю, что за Солярис у них там в космосе? Походу, этот фильм мне тоже надо смот-

реть несколько раз. (С)

Боже... На 36-й минуте, когда он ехал через туннель, я заплакала... У меня появилось то же самое ощущение, что и в детстве во сне. Боже... Это такое бесстрашное чувство... Почему я в детстве боялась этого? Я, наверное, не понимала, что значит бесстрашие. (П)

Люди — лишь наше воображение, и они могут появиться даже после смерти. Все клоны, как в книге говорили... Бесконечные двойники. Двойники? Я во сне двойню видела! (П) Это знак? В этом фильме я получу какие-то важные ответы? (Б)

Он не может её отпустить! (С) Боже, если мы не отпускаем умерших, то они страдают! (П) Я больше не буду по маме тосковать! (Б)

Он умер от стыда? Стыд спасёт человечество? Ничего не поняла! (С)

Она очень любила его... Больше, чем себя. Прямо как моя мама меня. (П)

Когда человек счастлив, он не думает о смысле жизни... А зачем об этом вообще думать? (С) А то будет как в притче про дураков! (смех) (П)

Что за надежда у них появилась насчёт «Соляриса», я так и не поняла. (П)

(ВНИМАНИЕ)

Я не узнаю себя. Слишком спокойно внутри. И мне это так нравится! (С)

Боже, это как просветление — не нужно бояться, если я снова войду в Самадхи! (Б)

Второй раз даю кому-то машину, и второй раз после этого она не заводится. Машина только меня признаёт? Или это знак, что не нужно другим давать свою машину? (П)

Зато Тианино желание исполнилось. Она не хотела, чтобы я уезжала. (П)

Боже, как всё правильно! (С)

Тиана теперь тоже везде сердечки замечает... Так мило! (С) Я просто обязана ей этот шарик теперь купить! (Б)

Как здорово: никаких звонков, никаких разговоров... (С)

Солнышко моё... Она уже так хорошо понимает меня. (С)

Может, мне сделать личную страничку в Фейсбуке? У меня же обет молчания... Чего я придумываю тут?! (С)

Голова начинает болеть. Интересно, отчего? Потому что дома постоянно сижу? (С)

НАСТАВНИК:

Болят голова! Внимание на боль! Стань болью! Это снова игра одного актёра! Ум придумал боль и рисует её дальше, ищет причину и решение. Нет никакой боли, тело не существует.

Попробую боль убрать вниманием... (С)

(ВНИМАНИЕ)

Боль сначала увеличилась, а потом стала утихать... Неужели вниманием возможно убрать боль? (П)

У меня в прошлом месяце тоже голова болела. А почему? В чём причина? Высшая чакра на макушке открывается? (смех) (П)

(ВНИМАНИЕ)

Но боль действительно исчезла! Как это возможно? Всё так просто?! Боже, я всегда говорила, что жизнь проста — это сами люди создают трудности в своей жизни. Но жизнь, оказывается, ещё и волшебная! Я живу в самой волшебной сказке, и меня не волнует то, что знакомые думают про меня! (С)

Так ведь я тоже постоянно сама создавала себе кучу трудностей!

НАСТАВНИК:

Если появляются трудности, то это просто изменились условия игры — успокой ум и увидишь, как действовать дальше.

Как же мне раньше не хватало этих знаний! Значит, всему своё время? (П)

ВАСИШТХА:

«У царства Свободы стоят четыре стражника: самоконтроль, дух познания, удовлетворённость и хорошее общество. Мудрый искатель должен усердно стараться завоевать их дружбу и расположение — или по крайней мере одного из них».

У меня есть уже два из них: дух познания и лучший Наставник во всей Вселенной. Самоконтроль и удовлетворённость есть иногда. (П) Мне нужно стараться получить их дружбу и стабильное присутствие? (Б)

Так, давай-ка разберёмся с самоконтролем! Я больше не срываюсь на детей... У меня аж чувство гордости сейчас появилось! Я горжусь тем, что больше не порчу их своими вспышками раздражения? (П)

О-о... Я расскажу сегодня детям притчу про головную боль. Это прямо про меня. Как я хочу, чтобы мои дети не страдали от своих мыслей. Люблю, люблю, люблю! (Б)

Им так притча понравилась! (П) Надо будет их все записать. Когда-нибудь перечитаем их все вместе. (Б) Меня так мотивируют мои дети. Они мои музы. (С)

А у Омара Хайяма кто муза была? (П)

Омар Хайям писал мудрые стихи... Но в чём была причина? Стих... Стих... Надо срочно записать! (С)

МУЗА

Омар Хайям писал мудрые стихи

Но в чём была причина? Волшебное вино?

**Да нет, я перепробовала всё!
Думала, найду себе хорошее вино
Но нет, мне ничего не нравится
И я вовсе отказалась от него!
Алкоголь дурманит и обманывает
Ложность мира мне показывает...
Нет, не алкоголь был его музой!
Музой ему сама жизнь была
А вино лишь карусель кружило!**

**Всё! Я даже вино больше пить не буду. Алкоголь — это
яд! (Б)**

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 14.



Сон: я видела сон про деньги... но я во сне проснулась, показав этим, что деньги не имеют власти надо мной.

Ещё была какая-то ключевая фраза, которую я разгадала... но я забыла какая, пока сон записывала. (П)

Так может, я теперь действительно отношусь к деньгам как к цифрам?

Вау... Кушак упал, и получилась форма сердечка. (С) Прямо как в день зачатия Тианы. О Боже... Мне Брахман уже тогда сказал «Да»! Я ночью забеременела, а рано утром увидела на полу сердце из кушака. Моя доченька у меня тоже волшебная. Как же я могла раньше на них ругаться?! Я такая дура! У меня такие дети... Такая жизнь... Такой Наставник... (П)

Может, Руслан — мой будущий муж? (Б) Ну вот опять! Прижилась в моей голове идея замужества как пиявка... Прямо как в фильме «Начало». Заложили в мою голову чужую идею. (смех) (П)

Он постоянно вопросы задаёт. Интересно, это не нарушает мой обет? Вопросы вроде все по теме... Никакой бессмысленной болтовни. Ну конечно, нарушает! Я общаюсь и начинаю уже думать о будущем. Какой бред! Мне же нельзя сей-

час ни с кем общаться. (С)

Риана такая ласковая... Цветочек Аленький. (С)

Какая хорошая память у детей... А какие они внимательные у меня! Риана всегда заметит мой новый маникюр. (С)

Как мне нравится этот покой! Я как рыба в воде. (С)

(Фильм «Револьвер») «Чтобы улучшить способности, нужно играть с тем, кто лучше тебя». — Такие мудрые фразы! Надо записать! А кто лучше меня? Дети и мой Наставник!

«Не существует проблем, есть лишь ситуации». — Даже здесь говорят, что проблем не существует!

«Единственный способ стать умнее — это играть с противником умнее тебя». — Брахман умнее меня, значит, у меня лучший противник. Подожди... Он же не противник... Мы с ним в одной команде играем. (смех)

«Дай сопернику немного того, чего ему так хочется... Он поверит в свою силу, и ты сможешь управлять им». — А может, мой соперник — это дьявол? Нет, мой соперник — это ум! (смех)

НАСТАВНИК:

Вопрос в том, с кем ты собралась бороться?

Действительно... Это же просто идеи в уме, а ум даже не реален. Жаль, что я пока не осознаю это. (С)

«Своей болью ты защищаешь его — лучшего друга (врага). Найди причину этой боли, и ты победишь в этой игре!»
— Ничего не поняла!

НАСТАВНИК:

Не ищи объяснений, только исследуй, используй это как указатель.

Значит, причина боли — это мой собственный ум? Нужно перестать вовлекаться в него? Без мыслей я — Брахман, а значит, непобедима! (смех)

«Измени ситуацию с тем, кто контролирует тебя, и ты сможешь изменить ситуацию тем, что контролируешь его сам!»
— Это и есть техника Кунг-Фу?

НАСТАВНИК:

Основной принцип Кунг-Фу — не вступать в бой, не сопротивляться.

Так классно! Спорить не надо, бороться не надо... Отпусти всё! Не сопротивляйся, и будет всё, как должно быть! Да, я теперь реально волшебница! Мне прямо не верится. (П)

У меня тоже так было! Как мне нравилось, когда меня хвалят. Меня хвалили, а эго радовалось. А я даже понятия не имела, кем являюсь на самом деле. (П)

«Его лучшая разводка в том, что он заставил тебя поверить, что он — это ты». — Обалдеть! Это фильм про эго? Я прямо чувствую, как этот фильм помогает мне от чувства важности избавляться.

НАСТАВНИК:

Не стоит брать из фильмов информацию. Ты получила много идей и запуталась в них. Ключевая фраза этого фильма — что он заставил тебя поверить, что он — это ты!

Блин... Я постоянно записываю мудрые фразы из фильмов... Это же чужие идеи, которые я собираю. (П) Надо избавляться от всех идей! А как понять, что за идеи у меня? Да у меня их миллиард, наверное. Продам миллиард идей за миллион евро! Кому нужно? (смех) (С)

Ну вот... Сумку забыла. Вечно что-то забуду. (П)

Надо постоянно смотреть глазами Бога, тогда ничего забывать не буду. (С)

(ВНИМАНИЕ)

Конечно, ему не нужна вера — он и есть вера. (П) Кто во что верит, то и получает. (Б)

Я так люблю свою жизнь. (С) Я буду плыть по течению и собирать нектар жизни! (смех) (Б)

Если у меня заберут права, то у меня будет личный водитель! (Б) Круто я придумала! Кто я? (С)

Я все ситуации решаю с разбега и без усилий! А для разбега разве не нужны усилия? Я и есть разбег! (смех) (С)

Всё! Я свободна от иллюзорных проблем, их не существует! (С)

Я буду больше медитировать! (Б)

Где ум? (С) Вспомни глаза Бога! (П)

Попробую на свечке сконцентрироваться. (С)

(КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПЛАМЯ)

Вообще неудобно... Пламя шевелится постоянно, зрачки двигаются... Нереально сконцентрироваться. (С)

НАСТАВНИК:

Лучше медитировать на объектах, которые не двигаются. Иначе трудно будет сконцентрироваться.

Попробую тогда на шарик. (С)

(КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ШАРИК)

Глаза слезятся. Почему у меня не получается? Я мало тренируюсь? (С)

Может, сделать исследование своего «я»? Где все мои идеи? «Мои» — это уже идея? Чьи мои? Кто я? (С)

Значит, надо избавляться от слов «моё», «мне» и «мои»? (Б) В этом мире нет ничего моего? А дети?

Какая музыка... Обалдеть. Я слилась прямо с ней. А музыку можно слушать в обет молчания? (С)

Хочу микрофон. Так... Убери слово «хочу» из лексикона! Если что-то очень нужно, то иди и купи... Без «хочу». (С)

Мне нужна проверка! Хочу знать, я буду реагировать или нет?! (С)

А что я хотела сделать сейчас? Забыла! (С)

А-а... Внимание на ощущении держать! Обалдеть! Ум даже такое может забыть, лишь бы не делать техники. У меня, конечно, очень сильный соперник. (С) Так вот кто мой соперник... Это ум! (П)

(ВНИМАНИЕ)

(Риана сейчас подошла и сказала, что чай разлила на диван, а я спокойно сказала, что ничего страшного.) Обалдеть! Я хотела проверку, и она тут же появилась! Как это возможно?

(ВНИМАНИЕ)

Круто! Даже такси поймала за 3 секунды. В чём же секрет такого везения? Не переживать или не думать? И то, и то? (С)

О-о, Кристина к нам в гости приедет. (Б) А Тиана её во сне недавно видела. (П)

Ого, меня Юля добавила в друзья. (П) Мне так приятно! Обожаю её. (С)

Какая классная притча, где ученики спрашивали: «Есть ли Бог?», а мудрец дал всем разные ответы. (С)

ПРИТЧА ПРО БОГА

Однажды к мудрецу пришёл человек и спросил:

— Существует ли Бог?

— Да, существует, — ответил мудрец.

Затем к нему пришёл другой человек и задал тот же вопрос:

— Существует ли Бог?

— Нет, не существует, — сказал мудрец.

Позже пришёл третий человек и тоже спросил: Существует ли Бог?

Мудрец посмотрел на него и ответил: Выясни это сам.

Ученик, наблюдавший за происходящим, удивился: Учитель, почему на один и тот же вопрос ты дал три разных ответа?

Мудрец объяснил: Первый человек не верил в Бога, поэтому я ответил «да». Второй был убеждён, что Бог суще-

ствует, поэтому я ответил «нет». Оба пришли не искать истину, а получить подтверждение своим убеждениям. Третий же был готов к поиску, поэтому я сказал ему: «Выясни это сам». Истину нельзя получить в виде готового ответа — её можно только открыть самостоятельно.

НАСТАВНИК:

Не нужно вообще спорить! Люди опираются на концепции, а если у них забирают эту опору, то это для них как война! Мудрец не забрал опору ни у атеиста, ни у верующего, ни у ищущего. Пустые споры похожи на боксирование пустого пространства.

Ого... Я постоянно забирала опору у людей? (П) Я не хочу никому причинять такую боль, поэтому больше не буду спорить! (Б)

Пустые споры похожи на боксирование пустого пространства, а я была в этом чемпионом! (смех) (П)

Интересно... Существуют ли соревнования по спорам? Я бы могла просто так на этом зарабатывать.

Получается, и про то, что этого мира не существует, тоже рассказывать нельзя? (Б)

НАСТАВНИК:

Это учение не для всех. Нельзя рассказывать людям, которые ещё не готовы. Они не поймут, а ты соберёшь чужую карму. Даже когда человек тебя будет спрашивать об этом, убедись, что он хочет слушать тебя, а не утешить своё самолюбие или поспорить.

Обалдеть! А у меня наоборот... Когда я впервые об этом услышала, мне хотелось ещё и ещё. Я никак не могла насытиться этой информацией... Это учение было самым интересным, что я слышала за всю свою жизнь! (П)

Нет ни меня, ни тебя... Только звёзды! Боже, как красиво! К чему слова, когда на небе звёзды... (С)

У Бога хороший юмор! (смех) (С)

Дети поздно легли сегодня. Ну и ладно. Зачем об этом переживать? Кстати, почему произошло переживание? Ум сказал, что это неправильно? А откуда у меня такая идея? Кто-то сказал, что детям нельзя поздно ложиться спать... И я в это поверила. Кто я? Так легко сразу стало! (С)

НАСТАВНИК:

Ты научилась разрушать свои идеи. Продолжай так же!

Это я сейчас идею разрушила? Теперь я не буду переживать, когда дети снова поздно спать лягут? Прикольно! Мне хочется ещё разрушить. О чём я переживала в последнее время? Из-за Алексея — я постоянно злюсь на него. Почему? Мне снова кто-то сказал, и я поверила? А во что я поверила? Что так нельзя себя вести? У меня есть идея, как он должен себя вести? Но это просто моё восприятие... Люди могут вести себя как угодно... Мне не нужно оценивать это... Мне не нужно реагировать на это! Но реакция происходит, значит, идея не разрушена. А кто реагирует? Я. Кто я? Кто решил, что это неправильно? Я. Кто я?

НАСТАВНИК:

Любая мысль в той или иной степени связана с рефлексией. Такую связь принято называть эмоцией. Эта связь обусловлена кармическими тенденциями и разорвать её не так просто. Но есть практики, которые позволяют дисциплинировать ум, снизить и свести к минимуму эту зависимость. И одна из основных практик — это перенос внимания на ощущение, или другой объект. Это позволяет не разгонять эмоцию.

ВАСИШТХА:

«Всё хорошее и благоприятное происходит из самоконтроля. Всё порочное разгоняется самоконтролем. Никакие

успехи, богатства и удовольствия в этом мире и на небесах не могут сравниться с блаженством самоконтроля. Удовольствие, ощущаемое в обществе того, кто полностью контролирует себя, не сравнимо ни с чем. Каждый интуитивно доверяет ему. Никто не испытывает ненависти к нему, даже демоны».

Как здорово! Эту книгу нужно в 9-м классе уже преподавать! Почему нас этому вообще не учат?

Все проблемы от ума! Даже фильм есть такой — «Горе от ума». (П) Может, посмотреть завтра? (Б)

Кстати... Надо посмотреть, сколько мыслей у меня было о прошлом и сколько о будущем?! Так... Наставник дал мне технику 4 дня назад.

Ого, я, оказывается, в настоящем моменте нахожусь больше, чем в прошлом и будущем. Супер!

О будущем я обычно думаю перед сном, когда планирую что-то на завтра. Значит, меня уже не так сильно беспокоит прошлое и будущее? Здорово!

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 15.



Сон: я во сне видела маму, крёстного и Егора, хотя все трое уже на том свете.

Ого... Прямо все собрались! К чему бы это? Говорят, что если умершие приходят во сне и что-то говорят, то это правда. Но они мне ничего не говорили. Вот... Снова всплыла чья-то идея, в которую я верю. Ум заполнен одними идеями. Я же могу прекрасно и без них жить.

Раз мы проснулись так рано, буду готовить завтрак.

Как мне нравится, когда дети едят кашу с удовольствием.

Как только я поговорю с Наставником, у меня сразу всё хорошо. Я уже не смогу жить без него! Его «доброе утро» — как солнце в чистом небе. Был бы ум такой же ясный, как чистое небо.

Просто невероятно! Я так рада, что Юля лично будет делать мне медитацию сегодня.

(Роберт Шекли «Запах мысли») Я сначала ничего не поняла, пока его разум не освободился. Обалдеть — телепатия. «Постой, а как так может быть, что на твоём теле нет совсем ожогов?» — обалдеть!

Рассказы Шекли — это фантастика? Ого, мне так и нужно относиться ко всему, когда я хочу говорить с кем-то об Истине или спорить на эту тему! Это просто фантастика... Выдумки... О чём вы вообще говорите... Я ничего не знаю! (смех)

Я знаю... Если чувство важности придёт хоть на секунду, надо это чувство вниманием ловить, удерживать и молчать. Всё... Теперь начну уничтожать корни кармы!

Плакать хочется... Это потому, что много смеялась вчера? Вот... Снова идея ума, что если много смеяться, то потом будешь плакать. Почему тогда кажется, что так и есть? То смеюсь, то плачу... Я такая сентиментальная. От этого можно как-то избавиться? Или мне нужно сначала от эго избавиться? А как с ним бороться, если он такой сильный?

НАСТАВНИК:

Не борись с эго, никогда не с чем не борись, это можно делать только с ленью, когда не охота заниматься практиками. Будь войнам, который бороться только со своим невежеством. Всегда различай ложное от реального, не ведись на слова, особенно на цитаты.

Опять я сама все игрушки убрала! Как же детей заставить с удовольствием убираться? Они это делают, только когда гостей ждут... А я не хочу никаких гостей. Точно! Надо притчу придумать!

Так... Что-то настроение упало. Это из-за бардака? Ум постоянно управляет моим настроением. Как ему это удаётся? Как разрушить эту идею? Так... Мне нужно задавать правильные вопросы. Почему мне не нравится бардак? Потому что должно быть чисто! А кто так решил? Мне мама говорила. А почему я поверила? Не знаю. А у мамы всегда было чисто? Нет, но она всегда убирала, когда был беспорядок. Так значит, иногда может быть бардак? У всех иногда бардак. Так зачем я тогда расстраиваюсь? Это «я» расстраивается? Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

О, хочу спеть в караоке!

(Караоке)

Ужас! Вообще голоса нет!

Ну вот, сразу настроение пропало. Кто расстроился? Я? Кто я?

Я подумала, что нет голоса, поверила в это и расстроилась. Я подумала, и я расстроилась. Мысль меня расстроила? А я кто? Тоже мысль? (ум в тупике)

Мысль расстроилась сама на себя? (смех)

Такое необыкновенно классное чувство, когда ум в тупике. А когда машина заезжает в тупик, то это не так классно. (смех)

Я... Я... Кто я?

Обалдеть! Это я из-за такого бреда расстраиваюсь постоянно? Мысли управляют моим настроением?

Стереть бы всю память! Интересно, а те, кто память теряют, освобождаются от своих убеждений? Что в них меняется? Может, им легче всего пробудиться?

Где ум?

Меня сегодня эта смс абсолютно не задела, только улыбнула. Вот так и нужно всегда реагировать... С улыбкой!

Так... Молчать, не вовлекаться, не реагировать! Теперь осталось всё это не забыть! (смех)

(ВНИМАНИЕ 180)

Проблема — это идея ума о том, что что-то не так. Проблема — это тоже ложная идея? Боже... Я всю жизнь жила во лжи?!

Ого... На асфальте сердечко... О чём я сейчас думала? Брахман подтвердил, что я всю жизнь жила во лжи? Или моё «я» живёт во лжи? Кто я?

(МЕДИТАЦИЯ С ЮЛЕЙ)

Это было круто, но я почему-то плохо могла расслабиться. Это из-за мыслей в теле накапливается напряжение?

НАСТАВНИК:

Новая техника. Делай комплекс упражнений каждый час, чтобы сбрасывать напряжение в теле. Голова, плечи, пояс, кисти, приседания, ноги... Всё по 7–10 раз.

Ого... Я только недавно думала начать делать физические упражнения. Круто!

(КОМПЛЕКС)

2:22 мин — опять двойки.

Ого... Моё решение зависит от знаков или цифр? Интересно, я принимаю в эти моменты правильные решения?

Надо прочитать книгу Пелевина «Числа». Может, узнаю что-то новое про себя?! Или про цифры.

(ВНИМАНИЕ 180)

Боже... Это же эго ограничивает! Я увидела это!!! У меня на мгновение пропала эта ограниченность — эго, это обман! Жаль, что я не осталась в этой свободе.

(КОМПЛЕКС)

Тиана со мной делает упражнения. Так здорово! Детям нужно давать хороший пример, и они автоматически сами будут становиться хорошими. Я только недавно переживала о правильном воспитании, а на самом деле всё так просто. А почему мне казалось, что это трудно? Была идея, что я не знаю, как правильно воспитывать? А куда эта идея пропала? Или страх пропал? Я поняла!!! В чистом уме всё видится по-другому.

«Не будет по любви, будет по-другому...» — обожаю эту песню. А может, у меня тоже будет по-другому, когда любимый мужчина появится? Эта любовь, которая есть у моих знакомых, мне не нужна! Там столько обид, ссор, запретов, упреков, алкоголя... В общем, много лишнего мусора. У меня будет всё по-другому!

Мм, такое вкусное мороженое из киви получилось.

«Мама, я не могу ждать» — это не ребёнок, а просто прелесть! (смех)

Кстати, у детей вообще терпения нет. Я как только скажу, что завтра в бассейн пойдём, они сразу хотят этого и постоянно думают об этом. Так, может, мне перестать заранее что-то говорить? Зачем я сказала? Хотела обрадовать их? Так завтра бы и обрадовала! А может, это у меня терпения нет? Может, я хотела, чтобы они стали послушными? Точно! Я хотела, чтобы они убрали свою комнату!

Так, держи внимание!

(ВНИМАНИЕ)

Блин... Ну зачем я пообещала ему приехать?! Так лень!

НАСТАВНИК:

Обет или обещание — это значит, теряешь свободу. Никогда ничего не обещай!

Ого... Почему мне раньше об этом никто не говорил? Я вечно что-то наобещаю, а потом от этого страдаю. Надо запомнить! Никогда ничего не обещай!

Я теперь буду говорить так: «Если получится, приеду!». А у меня не будет получаться, если не будет желания. (смех)

(КОМПЛЕКС)

Втроём уже делаем зарядку... Так прикольно!

Возбуждение от удовольствий должно исчезнуть. А как это сделать? Если я не буду отождествляться, то это свобода?

Где есть тенденции и ограничения, там есть и ум. Значит, все ограничения от ума? Мысли — это и есть ограничения?

Я же хотела посмотреть фильм.

(Фильм «Горе от ума») Ну и Санта-Барбара. Что-то мне вообще не интересно. Не буду его смотреть!

(КОМПЛЕКС)

(Притча для детей)

ВАСИШТХА:

«Человек должен стараться всеми силами и возможностями поклоняться и служить святым мудрецам, которые познали Истину, в чьих сердцах тьма непонимания была разогнана. Те, кто не оказывают таким людям уважения, призывают на свою голову страдания».

Боже... Я так много людей знаю, кто говорит, что мой духовный путь — это полный бред. Сочувствую им!!!

Так жаль, что не все люди знают об этой книге или вообще не понимают её важности в жизни.

Но тогда игры бы не было. Что я тут сожалею? О ком переживаю? Все люди в моём уме! Где ум? В мыслях. Кто думает? Я. Кто я?

О-о... Время ровно 00:00.

(ПРОЩЕНИЕ)

(Книга Пелевина «Числа»)

ДЕНЬ 16



Сон: Юля мне делала во сне медитацию.

Боже, как круто. Значит, самые большие впечатления отражаются во снах?

Я постоянно удивляюсь всему. Может, эти моменты мне тоже нужно исследовать? Кто удивляется? Я. Кто я? Я-мысль меня удивляет? Мне уже как-то смешно становится от этого. Кому мне? Кто я?

Вчера Юля сделала мне медитацию, и я увидела это во сне... Значит, медитация была глубокая, и это осталось в подсознании? Мне нужно чаще делать техники! Тогда ум станет спокойным даже в подсознании, и я смогу легко его остановить.

(ВНИМАНИЕ)

(КОМПЛЕКС)

Жизнь проста, если жить сердцем! Я всегда так говорила, сколько помню себя. Интересно, такая цитата уже существует или она моя?

Старость не радость... Если ты не пробудился! (смех)

Любовь зла, полюбишь и козла... Придумали козёл и овца! (смех)

Не свисти, а то денег не будет... Сказал тот, кто боится

свистеть! (смех)

Я уже могу делать список своих личных цитат.

Глазами Бога... Я была в настоящем моменте... Я не смотрела на мир из памяти... Я снова хочу такой опыт. Или это «я» хочет? Кто я?

Нам перед глазами поставили целый мир, чтобы скрыть правду, и мы не воспринимаем уже реальность? Всё из-за памяти? Из-за моих знаний? То, что ум записал, впервые увидав... Впервые услышав... То мы и видим? Но мы же видим одинаковый мир! Кто мы? У меня во сне тоже мир и другие люди... Откуда я знаю, как они видят мир?! О Боже... Это моё сознание... И люди тоже в нём. (слёзы)

Исследование творит чудеса! Каждый раз что-то происходит, и это не объяснить словами, потому что сами слова меняются. Или их значение? Или их сила? А может, это минни-самадхи?

НАСТАВНИК:

Безмолвное знание не объяснить словами, но им можно пользоваться. Оставь идеи, которые тебе нужны для выживания, остальное выкинь!

(КОМПЛЕКС)

(ВНИМАНИЕ 180)

Какой-то страх или воспоминание появилось на секунду, что ничего не существует... Даже моих детей. (слёзы)

Не знаю, что это было... Разрушение моего мира? Но в Самадхи мой мир не разрушился... Я вообще о нём не думала!

(ВНИМАНИЕ)

Со слезами техника внимания не работает! Мне ещё больше плакать хочется.

(КОМПЛЕКС)

Как мне всё-таки повезло... Никакого графика работы... Я могу целыми днями делать техники. Так почему я их тогда так мало делаю? Я забываю о них. Надо на руку себе напоминание сделать!

Начну ловить свои эгоистические мотивации и действия. Они же есть у меня?

Ого... Камушек как сердечко!

(ВНИМАНИЕ)

Я очень рада, что ушла с этого форума. Так бы и продолжала сидеть в своих мистических опытах! Я ушла несколько дней назад, а мысли об этом постоянно всплывают. Я там так много спорила, что до сих пор эмоции в уме? Всё, забудь этот мусор!

(КОМПЛЕКС)

Я люблю тебя, я люблю тебя... Боже, у меня эйфория. Надо ловить вниманием это чувство.

(ВНИМАНИЕ)

Боже, неужели я стану самой лучшей мамой на свете?

(КОМПЛЕКС)

Мне так хорошо. А почему я больше не исследую? Кому хорошо? Мне. Кто я?

Возьми мою руку... Новый стих?

МОЛИТВА

**Возьми мою руку...
И веди, пока есть дорога.
Я буду вечно твоей слугой!
Дай мне своё благословение
Мне нужен лишь этот покой!
Прошу, молю тебя...
Потуши все мои желания,
Печали, обиды и злость!
Забери все мои страхи
Сожги во мне эту важность!**

(КОМПЛЕКС)

(Дети телевизор разбили) Нужно направить внимание на гнев!

(ВНИМАНИЕ)

Обалдеть, я не ругалась! Как круто! Это даже хорошо — страховка деньги даст.

Обалдеть, когда детям эту игрушку подарили, я сразу хотела избавиться от неё... Этим телек и сломали. Всегда буду теперь свою интуицию слушать! Теперь появилось неприятное чувство. Такая злость внутри! Так обидно! Телек жалко? А почему сейчас эта эмоция появилась? Потому что я

подавила её? А как тогда нужно делать? Или это тоже надо исследовать? Кто жалеет? Я. Кто я?

Нет, у меня злость на себя, что не выкинула этот подарок, которым телек разбили. Я снова под влиянием ума?

НАСТАВНИК:

Не задерживаться в прошлом, не мечтать о будущем, сосредоточить ум полностью на настоящем моменте и контролировать свои эмоции. Всегда удерживай внимание на любой эмоции.

Блин, но я же контролирую свои эмоции уже. А ум всё равно беспокойный! А-а... Я поняла! Всё уже произошло, а я продолжаю думать о разбитом телеке?

(ВНИМАНИЕ)

Сразу легко на душе становится. Или в теле? А душа и тело — это одно и то же? Или душа — это чувства? А чувства — это что? Ум, что ли? Чувства — это тоже ум?

Сегодня у них праздник. Как хорошо, что у меня телефон отключён.

Я знаю, почему люди расходятся! Они не то чтобы друг

друга не понимают, они даже самих себя не знают!

Боже, как мне нравится петь. Я прямо растворяюсь в песнях.

(КОМПЛЕКС)

Я читаю его сайт, и меня накрывает волной... Тёплой волной ясности и тепла. Я очень, очень люблю тебя!

Опять жор нападает. Я не наелась, что ли? Это от того, что я мясо не ем? Блин... Переедание — это же беспокойный ум! Надо просто чай мятный сделать и успокоиться.

ВАСИШТХА:

«Как движение — в природе воздуха, так и проявление, тонкий воспринимающий разум и плотные объекты, им воспринимаемые, — сущность этого ощущающего Сознания. Воспринимающий разум благодаря невежеству думает, что он такой-то объект, становится им. Этот объект воспринимается только в субъекте, а не где-нибудь!»

(мини-самадхи) О Боже... Сознание проявляется как переживание... И все объекты?

(ПРОЩЕНИЕ)

Пойду сказку им расскажу.

(Книга Пелевина «Числа»)

Я тоже постоянно эти цифры замечаю!

ДЕНЬ 17.



Сон: я должна была Наставнику доказать, что я понимаю, что я ни капли не заблуждаюсь.

Такой странный сон! Ничего не поняла... Это моё эго? Я наяву готова его ноги целовать, а в подсознании что-то доказываю?

Я поняла! Когда он мне сказал, что нужно контролировать свои эмоции... Я подумала, что у меня же получается уже... И теперь во сне хотела это доказать?

А может, моё эго слабеет и в подсознании ещё пытается удержаться? Или эта информация только сейчас дошла до подсознания?

Вчерашний стих был про Наставника, и я его увидела во сне... Обалдеть!

О Боже... Моим стихом была молитва... И он реально пришёл ко мне во сне! Спасибо тебе, что взял мою руку... (слёзы)

БЛАГОДАРНОСТЬ

Спасибо, что взял мою руку... Я буду вечно тебе благодарна!

Спасибо, что показал мне дорогу... Теперь я знаю, что жизнь шикарна!

Спасибо, что потушил желания... Они были лишь мои страдания!

Спасибо, что сдул все печали... Они лишь слёзы мне давали!

Спасибо, что убил мою важность... Живу с умом теперь так дружно!

Спасибо, что подарил мне покой... Мне больше ничего... Не нужно!

Это же ответ на молитву!!! Так легко рождаются стихи, когда есть вдохновение. Неужели Наставник даёт мне эту силу и энергию? Или это Брахман? Так это одно и то же! У меня появилась муза!

(КОМПЛЕКС)

(Когда Риана доела макароны, я заметила на дне тарелки сыр в форме сердечка.)

Люблю тебя!

Люблю тебя! (слёзы)

О тишине невозможно молчать... Приколно!

У меня пропал этот страстный поиск пробуждения, который меня заставлял страдать! Наставник подарил мне ду-

шевный покой и уверенность, что однажды я проснусь СВОБОДНАЯ. Боже... Эта мысль так согревает. Но это тоже обман ума, да? Где ум?

(Фильм «Эксперимент»)

Ого... От ответа зависело, станет он надзирателем или заключённым!

Чувство власти его возбудило?

«В тюрьме не нужно быть правым! Что бы у тебя в душе ни горело — погаси! В тюрьме людей наказывает унижение, а умиряет страх». — Лучше бы людей отправляли к мудрецам... Или к монахам... А не в тюрьму!

Обалдеть! Из-за правосудия начинаются войны! Права... Правота... Все качают свои права. Мне надо перестать спорить. Это ничего не даёт... Только это укрепляет!

«Чтобы человечество развивалось, нужно подставить вторую щёку. Значит, вы знаете, что нужно для развития? Нет, я говорю лишь то, что говорят люди, которые умнее меня, давным-давно!» — Так классно сказал! Он знает, что говорил Иисус, и верит в это. Кстати... А откуда он взял, что это правильно? Он просто согласен с этим и поэтому так говорит? Но это же тоже просто идея?! Наставник сказал же, что

не нужно брать информацию из фильмов. Снова я собираю чужие концепции!

«Всё ещё думаешь, что мы выше обезьян?» — Действительно... Мы ничем не лучше! 1000 лет назад была война, 100 лет назад была война и сейчас постоянно воюют... Люди вообще не умнеют на этой планете!

Ну и соседка у меня... Ужас! Вечно с недовольным лицом ходит... Постоянно фыркает... Никогда не здоровается! А зачем мне её «здравствуйте»? У меня сидит убеждение, что нужно здороваться? Типа это вежливость?

НАСТАВНИК:

В тебе ещё не пробуждена ахимса. Ты продолжаешь создавать оценочные суждения, которые вызывают переживания.

Ого... Так это же как в рассказе Шекли «Запах мысли». Нельзя думать о соседке, и она не будет меня раздражать. (смех)

Может, разрушить идею? У меня в уме идея, что нужно здороваться, потому что так принято в обществе. А кто принял это правило? Кто решил, что так правильно? Кто сказал, как надо? Чей-то ум? Люди говорят, и я им верю? Я верю.

Кто я?

Походу, я начинаю понимать... Говорят другие, а верю я!
Кто это «я», которое постоянно верит всем?

(КОМПЛЕКС)

Значит, у Будды была ахимса полностью пробуждена?

НАСТАВНИК:

Ахимса — лишь первая ступень. Высшее спокойствие возникает, когда все восемь ступеней пройдены. Тогда даже лев не тронет.

Какая красивая песня... мне так нравится петь про любовь!

Где ум?

(ВНИМАНИЕ)

Боже... Что это? Опыт пустоты? Такого у меня ещё не было!

«Неплохо для искателя!» Я перестала искать? Это он хотел сказать мне? Я такой же искатель, как и все? Нет, он хо-

тел сказать мне, что никакой разницы нет между мной и другими! Да! Я должна смотреть на всех как на себя... Без разницы... Без разделения... Тогда я смогу всех любить. (слёзы)

(КОМПЛЕКС)

Всё, я буду ещё больше соблюдать обет молчания!

Руслан, между мной и тобой нет разницы... Я такой же искатель, как и ты!

Позор? Я боюсь позора? Во мне этот страх сидит?! Боюсь потерять уважение? Сколько ещё страхов скрыто, о которых я не знаю? Это всё важность? Боже, как я ненавижу это эго. Кто ненавидит? Я? Кто я?

(КОМПЛЕКС)

Вот и объявился наш папа! Сказал, что я помолодела и похудела. Я почему-то не раздражалась в этот раз. Удивительно! Или это из-за комплиментов?

Подожди... Я перестала на него раздражаться, и у него сразу поменялось поведение? Обалдеть!

(КОМПЛЕКС)

А почему я на нём не тренировала внимание? О чём я думала, когда он говорил?

Я такую классную перестановку сделала! Мне так нравится моя спальня. Прямо как я мечтала когда-то.

Я так классно придумала! Теперь дети будут спать от меня отдельно.

ВАСИШТХА:

«Разум возникает как волна на поверхности спокойного океана при волнении».

Брахман — это океан, а волны — это ум? Когда нет волн... Нет мыслей, то ум спокоен и соединяется с Брахманом?

(ПРОЩЕНИЕ)

Хочу заново стих прочесть.

Господи... Спасибо тебе за Наставника. Во мне такая сильная благодарность. Это прощение так действует или техники?

ДЕНЬ 18.



Сон: школа, учительница, экзамен...

Снова сон из прошлого. Мне часто прошлое снится. Всё моё прошлое сидит в подсознании?

О Боже, сколько людей мне звонило. Слава Богу, что телефон отключён был!

(Книга Пелевина «Числа»)

Я тоже постоянно из цифр себе знаки создавала! Так может, это я сама их себе придумываю, а не жизнь знаки даёт?

Дети спят ещё... Так мило.

Сегодня буду весь день своё внимание держать!

(ВНИМАНИЕ)

Ого... В сыре сердечко!

Так... На что мне Брахман «да» сказал? А-а... Нужно внимание держать весь день! Обалдеть!

(ВНИМАНИЕ)

Вчера так классно поиграли. Где мой ум? В прошлом? Весь вчерашний день вспомнила. Как мне не думать о про-

шлом? Кто думает? Я. Кто я?

Чтобы не блуждать умом, нужно внимание держать!

(ВНИМАНИЕ)

Где ум? Сегодня буду только в настоящем моменте! Ага... Я так каждый день говорю! Почему у меня не получается?

Опять она в долг просит. Мне и так полгорода денег должны. Нет у меня больше денег. Даже дохода нет... Кроме детских денег.

НАСТАВНИК:

В долг не давай и никогда не проси. Если хочешь дать в долг, сразу прощайся с ними. Давай столько, сколько не жалко потерять. Если вернут долг, то это будет бонусом от жизни. Нельзя помогать людям с плохой кармой. Ты будешь их проблемы на себя брать. Они сами должны пройти этот урок жизни.

О Боже... Я столько помогала проблемным людям. Если бы я только знала, что так нельзя! Получается, я сейчас была бы вообще самая богатая и счастливая? Нет, не нужно ни о чём жалеть. Господи, спасибо, что сейчас получаю эту мудрость. Я люблю тебя!

(КОМПЛЕКС)

Ого, есть такой фильм — «Дар».

(Фильм «Дар»)

Обалдеть... Он умер ради дочери, а она отдала сына ради больных людей. Нет, я никогда своих детей не отдам! У меня такая большая привязанность к детям. Как от неё избавиться? Но я не Мария, которая отдала своего сына Иисуса на распятие! Так мне и не нужно отдавать. Мне нужно просто отпустить их в уме? А как это сделать?

(КОМПЛЕКС)

Катя в поисках любимого уже 10 лет. Такая красавица, и даже детей нет. Что в ней не так? У неё есть образ, каким должен быть её будущий муж? Поэтому ей не найти своего человека? Но у меня тоже мужа нет. В чём причина? Может, он и не нужен? Брак от слова «брак» — даже русский язык об этом говорит напрямую! (смех)

Наблюдение — это переживание, а покой — это свобода от переживаний? То, что я вижу, всегда переживается? Или само наблюдение переживается? (ум затих)

Обладеть, мой ум в тупике. Я как будто попала в безмолвие. Так, может, это и есть мини-самадхи?

Я вспомнила концовку Самадхи! Или это было начало? Там в тишине я нашла ответ, который никому нельзя было говорить. Там был секрет, который знают только пробуждённые. Если я его расскажу, то мой дар пропадёт. Просветление — это и был дар? А секрет был в том, что как только я кому-то скажу про Истину, она сразу пропадает? О ней нереально сказать что-то. Её даже некому рассказывать, потому что есть только я... Высшее Я... Брахман. Я вспомнила!!! Это мысли меня отделяли от меня же... У меня постоянно появлялись мысли, и я смеялась над ними. Мысли не имели никакой силы. Мысли как будто кричали без звука. Боже, там никого не было... (слёзы)

Ну как я туда попала? Этот волшебный мир Самадхи такой классный. Этот опыт неопишем. Там была бесстрашная красота свободы... Или бесстрашно красивая свобода? Короче, там была безусловная любовь!

(КОМПЛЕКС)

Им нравится теперь отдельно спать... Так здорово!

Какую же им сегодня притчу рассказать?

Я же хотела выписать из интернета все классные притчи и переделать их под детский рассказ.

Ого... В интернете столько притч для детей. Сегодня расскажу про любовь, богатство и удачу.

Так мило... Они в восторге от моих рассказов. Я читаю каждый вечер мудрую книгу, а они слушали каждый вечер мудрую сказку. Я обожаю эту волшебную жизнь. А жизнь и мир — это одно и то же? Жизнь — это... Не знаю даже... Брахман? А мир — это ум? Как зеркало и изображение в нём? Мир — это картинка. Я вижу мир, а жизнь — это проживание, чувства, путь... Это и есть Брахман? Так значит, жизнь — это ум? Я вижу мир... Я чувствую жизнь... Получается, всё есть ум? А может, это просто слова, не имеющие никакого отношения к реальности? Боже... Наставник прав! Все слова ложные. А что реально? Я не знаю! Кто не знает? Я. Но это тоже ложное! Что реально? Не знаю! Кто не знает? Я. Кто я? Боже... Это же мысли меня отделяют от Истины!!! (мини-самадхи)

ВАСИШТХА:

«В Создателе, чья мысль стала Вселенной, возникла пульсация. Она создала тонкое тело всех существ, сделанное из Сознания. Созданные только мыслью, все существа

только кажутся существующими, хотя они ощущают эту иллюзию реальной».

О Боже... Я только что об этом думала!!! Брахман общается со мной не только через сердечки, а ещё и через Васиштху! Так Васиштха и есть Брахман!

Он ещё и мысли материализует. Как же это происходит? Как начинают приходить ответы? В момент исследования я сливаюсь с высшим Сознанием?

Значит, мир — это Вселенная, а Создатель — это Брахман? Все тонкие тела — это и есть индивидуальные сознания? Я тоже ощущаю эту иллюзию реальной. А как увидеть Истину? Смотреть глазами Бога? Мне нужно снова свой стих прочитать!

А если мои стихи и есть путь в Самадхи? Почему мне хорошо, когда я их читаю? Или это ум кайфует? Или тело? А может, всегда держать внимание на ощущении, когда появляется это чувство? Ведь это тоже обман ума?! Кто кайфует? Я. Кто я?

(КОМПЛЕКС)

Боже... Любить без причины и смотреть глазами Бога...

Вот она, Истина! Люблю, люблю, люблю... Как же я люблю тебя!

(ПРОЩЕНИЕ)

Ну вот... Снова я про внимание забыла! Его невозможно держать весь день!!!

ДЕНЬ 19.



Сон: Мама мне улыбнулась и сказала: «Доча, я побежала к Тоби!» (и я проснулась).

(Тоби — это мамин очень хороший друг, который умер на 2 года раньше её.) Обалдеть! Я так рада! Неужели я её отпустила, и она теперь спокойно ушла в свой мир? Мамочка, я тебя очень люблю! Спасибо тебе огромное! Я так рада, что у тебя всё хорошо! Я счастлива, что ты не страдаешь! Не переживай... Мне очень легко жить с моими детьми. У меня тоже всё хорошо! (слёзы)

Это так невероятно... Она пришла и сама успокоила меня! Или это Брахман? Он мне показал, что не нужно больше плакать о ней? Так здорово! Я даже на кладбище больше ходить не буду. Мне так не нравилось туда ходить! Меня всегда так бесило, когда люди спрашивали: «А ты была у мамы?» Почему люди думают, что так важно ходить на кладбище?

НАСТАВНИК:

Ходить на кладбище — человеческая глупость, повторяющаяся веками, становится традицией и требует к себе уважения.

О Боже... Мне с детства это кладбище не нравилось! Я даже к бабушке на похороны не хотела идти, когда мне было 14 лет. Вот что там стоять над мёртвым телом? Лучше с улыбкой вспоминать родных людей! А надо ли вспоминать вообще? Поминки — это же тоже глупая традиция!

Может, сны мне всегда что-то говорят, а я просто не умею

их расшифровывать? Но я точно знаю, что мы видим то, о чём много думали недавно или сильно переживали о чём-то. Так я и прошлое во сне вижу... Школу... Егора... Хотя об этом давно уже не думаю. Я теперь буду внимательнее к своим снам. Может, что-то новое узнаю про себя?! Про кого «себя»? Про ум? Или про мысли свои?

Идеальных людей не существует! Но есть идеальное Сознание, которое существует в каждом человеке! (смех)

(КОМПЛЕКС)

— А ты что за технику делаешь? — А я по утрам зарядку делаю! (смех)

Интересно, а мы были знакомы в прошлой жизни с Наставником? Я сейчас представила свою следующую жизнь. Я продолжаю умом блуждать! Какая разница, что там было... И что будет?! Это всё лишь идеи ума, не имеющие никакого отношения к реальности!

(ВНИМАНИЕ 180)

В теле появляется дискомфорт. Вообще не могу долго смотреть 180 градусов. Это ум не может уgomониться? Ум так и хочет постоянно двигаться.

Боже... Я постоянно забываю, что все слова ложные! Ну зачем я спорю?! Кому нужна эта правота? Это же просто бла-бла-бла. О-о... В рифму сказала! Бла-бла-бла... И глубокая пустота! Нет... Пустота — это когда ум пустой, а когда бла-бла-бла, то это полная фигня! (смех)

Спор ничего не даёт, кроме плохих ощущений. Почему я тогда спорю? Но мне же это нравится! Нет... Я просто хочу доказать свою правоту! Значит, это «я» спорит? Блин, я же своё эго кормлю. Чем больше эго, тем дальше Истина! Ещё слово такое придумали — эго... Чтобы прямо чётко и гордо звучало! Эго — это рвотина! Фу!!! Кому нужна эта правота? Мне. Кто я?

(Фильм «Я — начало»)

Обалдеть!!! Концовка просто супер! (слёзы)

(КОМПЛЕКС)

«Не стремись к людям, но и не избегай их, не восхваляй, но и не осуждай их, принимай их такими, какие они есть». — Короче говоря, не обращай на них внимания! (смех)

О-о... Внимание!

(ВНИМАНИЕ)

Почему я не могу принять людей такими, какие они есть? Что мешает? Эго? Пусть они делают, что хотят... Говорят, что хотят... Я же всегда могу держать внимание на ощущении. Они же практика для меня! Чего я комментирую их? Соседка у меня супер, отцы детей — супер, подруги мои — супер... И неважно, что они и понятия не имеют об Истине. Зачем им это? Они лишь в моём уме. Боже, я сейчас осознала, что не в людях проблема, а во мне!!! (слёзы)

Я постоянно притягивала духом очень сильных мужчин. Значит, я тоже такая? Или почему я притянула именно таких мужчин в свою жизнь? Может, это карма? Или у меня мысли такие были? А может, у нас были похожие желания и жизнь свела нас вместе?

НАСТАВНИК:

Работа с кармой — это самоисследование и контроль над эмоциями. Не будешь реагировать, то не будешь наращивать карму.

Ну вот... Я за всю жизнь столько реагировала... Столько спорила... Столько психовала... У меня теперь кармы накоплено ещё на целую жизнь! Я же теперь не пробужусь! Ага... Размечтался!!! Кто? Ум! (смех)

Диана... Джняна! (смех) Интересно, а какие привычки у богатых людей? Надо в интернете почитать.

- Богатые люди не смотрят телевизор.
- Они знают, что обязательно нужно сделать сегодня.
- Они читают, но не для удовольствия.
- Они слушают аудиокниги.
- Успешные люди ставят перед собой чёткие цели и держат их на виду перед собой.
- Они регулярно работают сверхурочно.
- Они не надеются на джекпот.
- Они следят за своим весом и здоровьем.

Я согласна только с первым и последним пунктом. Остальное вообще неважно! Может, поэтому я не богатая? А что значит богатый? Разве человек, которому достаточно того, что он имеет, не может быть богатым?

Как мне от телевизора избавиться? Его постоянно хочется включить. Почему? Наставник же сказал: «Сама жизнь намного интереснее». Зачем я включаю телек? Может, мне каждый раз медитировать, когда приходит желание включить телек? Какая медитация, если я даже внимание забываю держать?!

(ВНИМАНИЕ)

А-а... Телек — это тоже беспокойный ум!!!

Время 17:17. Я каждый день замечаю одинаковое время.

Я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя!

Такое приятное ощущение вверху живота. Буду там удерживать внимание!

(ВНИМАНИЕ)

Чувство усиливается! Значит, это не эйфория?

(Я сказала вслух: «Я волшебница», а Тиана сказала: «Я твоя помощница».) Она такая классная у меня! Почему я иногда срываюсь на неё? Может, мне попросить её помочь мне? Каждый раз, когда я начну злиться, она должна будет сказать мне: «Мама, я люблю тебя!»

(КОМПЛЕКС)

(Увидела на ковре наклейку в виде сердца.) Боже... О чём я думала? Ни о чём? Я буду теперь сразу внимание держать, как только я сердечко увижу где-то!

(ВНИМАНИЕ)

Я люблю тебя, Брахман! Кто я?

Материальное богатство и знания профессоров — тоже ничто по сравнению со знанием Истины!!! О Боже... Богатство — это же от слова «Бог»!!! Я богатая! Я очень богатая! Кто я? (слёзы)

ВАСИШТХА:

«Религиозные практики только добавляют тщеславия. Есть только одно лекарство от незнания Бога — твёрдый и решительный отказ от желаний наслаждений для чувств».

Неужели всё так просто? Нужно только отказаться от своих желаний? Именно от тех желаний, которые создают чувство наслаждения? А почему возникает желание? Потому что я хочу получить наслаждение? Это моё эго хочет наслаждаться?

(Книга Пелевина «Числа»)

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 20.



Сон: я сказала Антону, что Будда круче, чем Иисус.

Так интересно получается, я вчера с ним спорила на эту тему, а ночью это во сне увидела. Самые эмоциональные события закрадываются в подсознание и проявляются во сне. А что этот сон значит? Что я была права! Я — Будда, а он — Иисус... Значит, я круче. (смех)

Сразу вспомнила анекдот про крутые яйца.

Интересно, а что ещё сидит в моём подсознании? Должники? Я как подумаю про них — злость появляется.

НАСТАВНИК:

Техника прощения — это и есть твоё покаяние.

Я теперь поняла, почему мне так спокойно и приятно становится, когда я должников своих прощаю. Техника работает! У меня сразу любовь к ним возникает... Правда, потом она исчезает... Особенно когда они внезапно вспоминаются.

Я очень много энергии трачу впустую. Может, мне начать направлять энергию в другие русла? Наставник сказал, одно другому не мешает! Чем же мне заняться?

(КОМПЛЕКС)

Техниками нужно заняться... Вот чем!!!

(ВНИМАНИЕ)

Какая классная музыка у Nagval! Я прямо чувствую в ней силу какую-то. Или это чистое Сознание? Ну конечно... Если там Наставник играет, то это самое чистое и высшее Сознание!!!

Что меня держит подать на алименты — любовь или гордость? Если я решаю, то я выбираю не делать ему плохо. Я жива, дети здоровы. Всё! Эту тему я закрою навсегда! Никогда не говори «никогда»! (смех)

(КОМПЛЕКС)

Где мой ум? Здесь и сейчас?

Почему во мне чувство страха? Чего я боюсь? Я боюсь, что мне денег на жизнь не хватит? Или что я никогда не освобожусь от страданий? Или и то и другое?

НАСТАВНИК:

Ум постоянно обманывает. Не верь ему! Разрушай все ложные идеи исследованием!

О Боже... Точно! Почему я постоянно забываю исследовать?! Почему я боюсь? Здесь нет проблем, они только в уме! Кто боится? Я. Кто я?

Как можно быть такой душой и верить мыслям? Ум — обманщик!

(ВНИМАНИЕ)

Моя любимая корона сломалась! Как символично — как будто моё эго сломалось. (смех)

Сегодня буду с Юлей медитировать. Так здорово.

Как мне разрушить все идеи? Мыслями? Мысль разрушает другую мысль? Как мыльный пузырь разрушает другой пузырь, когда они сталкиваются? (смех)

Я знаю: теперь после каждой мысли я буду внимательно исследовать!

Ого, я захотела крикнуть на Тиану, но я промолчала. Кто злится? Я. Кто я?

Почему я разозлилась? Мне не понравилось поведение Тианы. Неужели я снова попала в эту же ловушку? Почему

я думаю, что так нельзя себя вести? Откуда эта идея? Мне нужно её разрушить! Кто решил, что так нельзя? Я. Кто я?

Кому не нравится происходящее? Мне. Кто я?

Ого... 15:15.

(МЕДИТАЦИЯ С ЮЛЕЙ)

(В конце медитации я заплакала)

Это не описать! Я такого ещё не чувствовала раньше. Она волшебница!

Боже, я теперь не живу во Вселенной, а Вселенная живёт во мне! Мне так хорошо и спокойно — я летаю без крыльев.

Я люблю тебя, я люблю тебя! Так... Надо это чувство тоже ловить. Кто радуется? Я. Кто летает? Я. Кто я?

Есть мысль «я радуюсь», и есть «я», которое радуется? А кто оценивает эту мысль? Тоже я? А чувство радости откуда появляется? Из-за мысли? Нет, чувство появилось раньше мысли? Из-за медитации? Была медитация... Потом радость. А что мне тогда исследовать? Своё «я»? А если нет «я», и радость просто происходит? Значит, и нет проблем. Но чувство же появилось. Просто держи внимание на чувстве — и

всё!

(ВНИМАНИЕ)

Женя сам позвонил и предложил работать у него! Боже, я не верю тому, что происходит. Это просто невозможно! Я недавно думала сама ему позвонить, но потом передумала. Обалдеть!

Как же это работает? О чём я тогда думала? Или я вообще больше об этом не думала и поэтому это произошло?

Все мои мысли и желания сбываются. В чём загадка? Это техники открывают волшебную силу?

НАСТАВНИК:

Нужно всего лишь быть в согласии с самим собой и в гармонии с окружающим миром!

Это благо, которое он дарит мне, работает! Я знаю, это он... Мой Наставник... Самый лучший на свете!

Мне так хорошо, я не могу... Надо удерживать внимание на этом ощущении.

(ВНИМАНИЕ)

Убить эго и отпустить все желания — и Истина сама ко мне придёт! О Боже... Эго — это и есть я... Моё личное «я». Кто я?

Юлин голос такой проникающий... Такой приятный... Я балдею от неё! Она должна диски делать со своими медитациями и продавать их по всему миру!

(Книга Пелевина «Числа»)

Ого... Зубная паста высохла на раковине в виде сердечка.

ВАСИШТХА:

«В украшениях я вижу только золото, в волнах я вижу только воду, в воздухе я вижу только движение, в пространстве я вижу только пустоту, в мираже — только жар и ничего более. Так же я вижу только абсолютное Сознание, а не миры».

Как бы мне тоже так видеть?! Смотреть на людей как на Брахмана. Но если не можешь, то смотри на них как на капли в океане! (смех)

(ВНИМАНИЕ)

Я опять летаю. Это мне после её медитации не уснуть?
Откуда возбуждение? Надо «лодочку» сделать.

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 21.



Опять я сон забыла записать. Нужно телефон положить рядом с кроватью, чтобы проснулась и сразу записала!

Говорят, телефон вредно в спальне держать. Интересно, правда это или нет? Может, исследовать это убеждение? Я хотела положить телефон рядом... Пришла мысль «это вредно», и что мне делать? Положить или нет? Получается, мой же ум и мешает мне действовать? Ну если телефон вредный, то я же могу ручку с бумагой положить... Тогда телефон и не нужен. А кто сказал, что телефон вредный? Весь день его в кармане носить — не вредно, а тут сразу вредно стало. Я больше не позволю уму мне мешать! Я буду теперь действовать всегда так, как мне удобно! И как мне угодно! (смех)

Значит, в исполнении желаний мешают мои же мысли? Надо ещё какой-то пример найти! Я хочу свои долги закрыть... Для этого нужны деньги... И где их брать? Зарабатывать? Тогда я и квартиру хочу купить... А таких зарплат даже не существует!

НАСТАВНИК:

Нужно создать намерение, а не желать. Желание и намерение — это разные вещи. Создай намерение и больше не обдумывай действия, не замазывай и не засоряй своими мыслями сознание. И будь внимательна во всём. Держи внимание только на настоящем, раз-

деляй ложное от реального.

Так вот почему мои желания и намерения сбывались?! Я держала внимание и тем самым не засоряла ум? Какие техники всё-таки волшебные! Нельзя про них больше забывать!!!

(ВНИМАНИЕ)

Может, мне сделать намерение? Мне нужно 200 тысяч евро, чтобы закрыть свои долги. Теперь нужно забыть об этом и держать внимание в настоящем моменте!

Так... Ещё я хочу замуж. Значит, нужно пойти туда, где есть мужчины, и просто познакомиться? Ну как я так пойду знакомиться? Что обо мне подумают? Ну вот... Мысли снова мешают действию. Значит, если желание действительно есть, то не нужно верить мыслям, а просто делать? Всё так легко и просто? Но я не хочу никуда идти знакомиться! Я уже назнакомилась — теперь у меня двое детей и статус матери-одиночки. (смех)

О Боже... Свадьба — это тоже глупая традиция? Значит, не нужен мне никакой муж? Если только это не сам Брахман. (смех)

Я не хочу больше страдать из-за своих желаний, а значит, неважно, что я там хочу! Важно осознать, кто там в уме вечно хочет?! Ого... Это же я... Само эго постоянно что-то желает! Получается, эго и желания — это всё «я»?! Нужно избавиться от «я», тогда и эго пропадёт?

Он сказал, что я особенная. Правда, что ли? Ну вот, теперь засели эти слова в уме. М-да... От эго нереально избавиться!

НАСТАВНИК:

От эго не нужно избавляться, надо лишь распознать его ложность.

Так... Мне нужно быть всегда в настоящем моменте, тогда я буду волшебницей и все намерения будут сбываться быстро и без всяких страданий.

Боже... Мне так хорошо... Я так люблю свою жизнь!

Это чувство возникло из-за мысли? Мысли и чувства связаны. А как их развязать? Увидеть, что мысль ложная? А как это осознать? Исследовать? У меня появилось хорошее чувство от мысли «я волшебница». Значит, я представила себе это, и поднялось настроение? Но здесь нет никакой волшебницы... Есть мысль «я», которая что-то думает. Вот это «я»

и нужно осознать как мысль, чтобы она не воздействовала на чувства?

НАСТАВНИК:

Мысли — это все слова и мысли о мыслях. Чувства — это разновидности мыслей. Тебе нужно научиться видеть чувства внутри, а мысли — снаружи, тогда происходит разделение.

Чувства в теле — это внутри... Мысли снаружи — это всё, что я вижу... Мир снаружи... Тело тоже снаружи... Я чувствую тепло в теле... А всё, что я об этом думаю, — это мысли, которые я должна видеть снаружи. «Я волшебница» — это мысль... А хорошее чувство от мысли появилось в теле... Но я же не могу их разделить?!

НАСТАВНИК:

На сайте есть упражнения йоги. Начни делать йогу-кундалини, по одной чакре в день.

(ЧАКРА 1)

Ого, чакры разного цвета... Прямо как радуга. Обожаю радугу!

Боже, я когда-то делала радугу одежды — каждый день

разный цвет. Теперь эти цвета в чакрах. Как здорово! По понедельникам буду делать первую чакру и надевать что-то красное. Я снова идеи создаю? Я вижу, как ум заставляет меня действовать. А почему он не может так же заставлять действовать, когда я чего-то желаю? Вот я хочу купить квартиру... Почему ум не выдаёт мне разные идеи, а наоборот, начинает отговаривать и говорить, что это невозможно? Может, эта программа так работает? В уме установлены определённые программы, и я живу по ним? Значит, всё предопределено? Вся моя жизнь уже заранее спланирована?

(ВНИМАНИЕ)

Боже, глазами Бога — это видеть без памяти... В моменте «сейчас»... Как на картинке!

Безумцы всех умней! (смех)

Просветление — это так просто... И в то же время его невозможно поймать. В какой же момент оно ускользает? В тот момент, когда начинаешь его хотеть? Точно! Появляется «я» и всё портит.

О Боже!!! В исполнении желаний мешают мысли... Мои собственные мысли!!! Пробудиться мешают тоже мои же мысли!!!

(ВНИМАНИЕ)

Опять им суп не понравился! Я не знаю, чем их кормить!

НАСТАВНИК:

Корми детей тогда, когда они голодные. Тогда они будут есть то, что ты приготовишь. Не заставляй детей есть, если они не хотят, их организм никогда не переедает.

Точно! Когда они были голодные и я спонтанно сделала пюре, они всё съели с удовольствием. Я ещё подумала: «Вот бы так каждый день!» Круто!

Антон снова эту тему поднимает! Ну зачем я ведусь? Меня так бесит, что он не понимает, что самоисследование — очень важная часть для пробуждения! Как зажечь в нём этот поиск?

НАСТАВНИК:

Все люди, которые тебя окружают, — это то же самое, что спящие в твоём сне. Зачем их будить?

Ого! Точно! Я больше не буду будить спящих в своём сне!

Почему он бесит меня? Это же не он, а мои мысли об этом. Я хочу, чтобы он со мной согласился, потому что я уверена, что я права. Вот снова это «я», которое заставляет спорить и страдать! Зачем мне эта правота, если это лишь мои собственные представления? Так если они мои, зачем я их другим навязываю? Это моя личная помойка! Я же не несу своё мусорное ведро в соседнюю квартиру. (смех)

Каждый раз после исследования я уверена, что больше не буду спорить, и потом снова попадаю в эту же ловушку ума. Что я не так делаю? Я ещё не до конца осознала, что спорить — это бессмысленно? Или у меня уже такое сильное эго, что нужно несколько раз исследовать одно и то же? А может, я не доисследовала? Как мне внедрить эту идею, что спор — это привычка эго? Глупость эго... Тупость ЭГО!

По своим ощущениям можно войти в Самадхи. Может, Юлины медитации помогут вспомнить вход?!

Почему мои чувства постоянно меняются? То я чувствую себя идеальной... То ужасной... Это ум? Или важность? Что за неприятная волна? Мысль делает это? Ну конечно! А какая мысль? Неужели есть мысли, которых я даже не замечаю? Но я замечаю чувство... Значит, я должна знать, из-за чего оно появилось?! А почему мысли влияют на чувства? Они связаны. А почему я до сих пор их не развязала? Пото-

му что я верю в свои мысли? У них есть сила... Ну конечно! Нужно продолжать наблюдать свои мысли... Продолжать исследование! Продолжение следует! (смех)

(ВНИМАНИЕ)

Чувство появляется из-за эго?

Неделю назад лез ко мне целоваться, а теперь СМС-кой поздравил. Тоже мне гусар!

Я не знаю, что с ним делать, теперь он опять в мыслях сидит. Меня волнует это сообщение? Ну забудь ты уже про эту СМС-ку! Переключи внимание!

(ВНИМАНИЕ 180)

Брахман, я так тоскую по себе. Ну когда я уже вспомню себя?!

Теперь грусть какая-то пришла. Буду ловить вниманием.

(ВНИМАНИЕ)

Снова дети ссорятся. Ну почему так происходит? Неужели притчу уже забыли?

НАСТАВНИК:

Никогда не лезь, они сами разберутся. Когда они сами придут за помощью или советом, тогда и вмешавайся.

Как здорово! Теперь такое чувство, что вообще нет причин переживать за детей.

Ужас! Я теперь ещё и виновата! Вот придурок! Ну просто идеальный пример того, что бывает, когда даёшь деньги в долг. Как хорошо, что до меня наконец-то дошло. Больше никогда никому не давать в долг. НИКОГДА! Этот поступок всё равно никто не оценит. А если человек не сможет вернуть деньги, то ещё и сделает виноватой тебя... Как этот придурок! Настоящий цирк!

Почему я всегда забываю о самом главном?

(ВНИМАНИЕ)

Снова прочитаю своё Самадхи. Может, вспомню дорогу к нему...

М-да... У него целая куча правил о том, как нужно себя вести. Вот эти все убеждения и ограничивают людей в жиз-

ни. Как хорошо, что я от них избавляюсь.

Какие дети милашки. Счастье моё полностью зависит от них. Ради них буду стараться! У меня есть теперь настоящий стимул заниматься техниками. Кстати, если у меня есть мотивация, то ещё легче осуществлять свои желания. Стать счастливым так просто! Почему тогда мир полон несчастных людей? Потому что они постоянно создают представления и потом страдают? Мысли заставляют людей страдать... О Боже... А я снова думаю о желаниях. Надо забыть про них и держать внимание в настоящем моменте!

(ВНИМАНИЕ)

Боже, её взгляд — это что-то нечто... Как она мне сердце согревает!

Ого! Она сделает мне справку. Как здорово!

На ноге даже синяк в виде сердечка. Значит, действительно справку получу! (смех)

19:19... Я знаю!!! Каждый раз, когда я буду видеть одинаковое время, я тоже буду вспоминать про внимание! Обалдеть... Теперь и сердечки, и время будут напоминать мне о техниках. Это просто супермысль! Ум даже не представляет,

что его теперь ждёт. (смех)

Нет... Я больше не буду думать о нём. Я приложу все усилия, чтобы держать внимание на ощущении.

(ВНИМАНИЕ)

«Мысли — это ветер, успокой ум — и не будет шторма!»
— Так круто сказал! Боже... Все наставления — об успокоении ума!

(ВНИМАНИЕ)

«Не буди объектов из своего сна!» — Как круто!

М-да... Он тоже в моей жизни абсолютно дурная компания! Как хорошо, что все ненужные люди сами отваливаются.

Я знаю! Я знаю! Я знаю, как желания сбываются!!! Нужно создать намерение, а потом не блуждать умом! Нужно быть всегда в настоящем моменте, тогда внимание непрерывное! После намерения нужно успокаивать ум и исследовать «я» каждый раз, когда оно появляется! Ум — это как чистый лист, где ты рисуешь намерение и больше ничего! Тогда Вселенная видит только одну мысль... Только твоё намерение...

И оно сбывается. Боже... Как всё просто!

(ВНИМАНИЕ)

Но так трудно не впускать в свой ум другие мысли. А как же тогда то, что всё предопределено? Или это только когда ты не свободен от ума? Прикольно! Если ты в настоящем моменте, то ты можешь моделировать своё будущее, а когда ты в мыслях, то живёшь по программе?

(Книга Пелевина «Числа») Я тоже часто действовала по цифровым знакам, но так с ума не сходила, как Стёпа! (смех)

ВАСИШТХА:

«Так индивидуальное сознание с тонким телом Сознания существует в теле, воображая различные внешние физические и внутренние психологические ощущения. Так, обратившись к нереальному, которое кажется реальным, вездесущее Сознание, теперь кажущееся ограниченным индивидуальным сознанием, запутывается в собственных сетях».

Индивидуальное сознание — это и есть я-личность? Я ограничено и теперь обращается к нереальному, которое кажется реальным? Ну и сеть у сознания... Здесь уже в одних словах можно запутаться! Будем теперь распутывать эти сети! Сколько времени на это надо? Полжизни? А может, я

всю прошлую жизнь уже распутывала эти сети?! Так хочется мгновенного пробуждения... Спотыкнулась — и исчезло всё невежество в один миг! Упала... Проснулась... Гипс. (смех)

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 22.



Сон: я ела конфеты... Они были очень вкусные.

Но больше ничего не помню. Это точно хороший знак!

Я проснулась такая счастливая! Это йога так действует?

Боже... Мне так хорошо! У меня такое чувство приятное.

ТИШИНА

Однажды мне рассказали...

Про волшебную тишину...

Но я нигде найти её не могу...

Скажите мне... Я вас молю...

Где найти мне... Эту тишину?

Уже целых 8 лет... Я всё ищу...

И нигде... Нигде найти не могу!

Хочу встретиться с ней...

Пригласить на свой юбилей...

Посидеть... Посмотреть на луну...

Выпить детского шампанского...

И уйти с ней... В эту глубину!

Говорят, тишина очень красивая...

Даже Белоснежка остаётся в тени...

А ещё она очень правдивая...

Даже Библия остаётся в тени!

Наступил мой день рождения...

**А за столом я одна сижу...
Пью детское шампанское...
И на полную луну смотрю...
Мой ум был опустошён...
По щеке скатилась слеза...
Нет, нет... Всё хорошо...
Ведь ко мне пришла тишина!**

Боже... Я писала слово «пришла» и слышу из песни такое же слово... «Пришла... И голову мне снесла чумачечая весна» — это Брахман со мной так разговаривает? В такие моменты я теперь тоже буду держать внимание!

Теперь тишина точно ко мне придёт!!! Люблю тебя!

(ВНИМАНИЕ)

Я очень хочу познакомиться с женщиной, у кого тоже день рождения 22-го марта! Я знаю мужчин, родившихся в этот день, но они совсем не такие, как я! А какая я? Офигенная! (смех)

(ВНИМАНИЕ)

Руслан во всем со мной соглашается. Он сделал именно так, как я хотела, но я не поняла, как так случилось? Может,

я неосознанно манипулирую людьми? Может, я умею управлять ими? Кто управляет? Я. Кто я?

Я знаю! У детей непрерывное внимание, потому что они всегда находятся в настоящем моменте. Тиана что-то рассказывала, потом увлеклась своей игрушкой, а затем вдруг вспомнила и продолжила говорить именно с того места, где остановилась. Получается, ничего не нужно специально запоминать? Всё само приходит в нужный момент? И почему этому не учат в школе?!

НАСТАВНИК:

Обществу нужны рабы, а не мастера, поэтому заставляют думать умом, а не сердцем.

Я всегда интуитивно чувствовала, что жить нужно сердцем! Так часто люди манипулируют... Так часто приходится делать то, что не хочется... Так часто присутствует чувство обязанности... Это же вообще не значит — жить сердцем! Почему у меня так редко получается жить сердцем? Когда наступит тотальная свобода от ума? Неужели это мои мысли мешают мне?

А как нужно понимать? Тоже сердцем? Или непосредственно? Ого... Ум — это посредник? Поэтому говорят, что люди понимают всё через свою призму? Я понимаю через

призму... А вижу и слышу тоже через призму?

(ВНИМАНИЕ)

Может, у неё из-за молока ножка болит?

Мне уже неинтересно с ним общаться! А я ещё замуж за него хотела. (смех)

Так мило... Мне сердечко сделали на пенке!

(ВНИМАНИЕ)

Свет! Любовь! Успех! А здоровье где? Почему, когда я здорова, я об этом даже не думаю? Вот зачем мне деньги или любовь, если не будет здоровья?

Буду делать намерение, которое действительно мне нужно. Буду всё записывать и наблюдать, как оно работает! — Хочу хорошее здоровье себе и детям. — Хочу проводить время с детьми каждый день. — Хочу, чтобы на счету всегда было достаточно денег. Для этого нужна мне удача! Пусть она придёт ко мне. Если для этого нужно будет работать, пусть у меня будет свободный график работы. Кстати... У меня всегда так и было! Обалдеть! Так, может, удача уже со мной? Удачи! Что? У дачи! (смех)

О Боже... Как я собралась отказываться от своих желаний, если у меня каждое предложение начинается с «хочу»?! Кто хочет? Я. Кто я?

Что теперь делать? Телек? Нет! Только не это! Привычка ума — постоянно заглядывать в помойку! Как же мне изменить эту привычку? Нужно найти замену? Буду йогу делать!

Ого... Получается, у Рианы ножки болят, потому что растут?! Я помню, в детстве у меня тоже так было.

Боже, сериал мне посоветовал посмотреть. По ходу тоже дурная компания!

И откуда он берёт все эти убеждения про семью? Ну вот, снова я наслушалась чужую помойку. Вот такой стереотип мышления у людей. Так и живём, как обезьяны. (смех)

НАСТАВНИК:

Будь прозрачной в общении. Не опирайся на слова. Опирайся на части тела (если стоишь — на стопы, если сидишь — на задницу, если лежишь — на спину). Все слова ложные, не нужно на них обращать внимание, если тебе это не нужно в данный момент. Не создавай новые образы от услышанного, это и есть

трата энергии впустую! Карма — как карман. Для того чтобы туда складывались деньги/энергия, карман нужно зашить!

Я сижу сейчас — значит, нужно направить внимание на задницу?

Так... Новая практика — буду прозрачной и не буду опираться на слова!

(ВНИМАНИЕ)

Всё! Мысли пропали! У Наставника такие крутые техники.

Точно! Голод — лучший повар. Дети опять сыты. Здорово!

Боже, Наставник такой покой мне дарит. Мой ум спокоен. Я становлюсь водой. Он никогда не просит ничего, но его работа со мной бесценна. Я буду всю жизнь его материально благодарить!

(ВНИМАНИЕ 180)

Может, мне начать каждый вечер медитировать?

(КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ТОЧКУ)

Пелевина вспомнила... Ум вообще не хочет концентрироваться!

(Книга Пелевина «Числа»)

ВАСИШТХА:

«Океан — это вода, волны — это вода, когда эти волны играют на поверхности океана, появляются пена и брызги (тоже вода). Так же и с Вселенной. Как океан мог бы посмотреть и распознать индивидуальность брызг, Сознание думает об индивидуальностях как о чём-то независимом, так рождается эгоизм (чувство «я»). Всё это — удивительная игра загадочного свойства Сознания, только это и называется Вселенной».

Океан — это Вселенная... Волны — это разные объекты, и брызги — это индивидуальные сознания, которые думают, что они отделены? Но в действительности всё есть Брахман? Значит, Вселенная и Брахман — это одно и то же? Но Вселенная — это мысль Брахмана, значит, всё есть просто мысли? (мини-самадхи)

(ВНИМАНИЕ)

Если держать всегда внимание и не блуждать умом, то начинают происходить чудеса. Весь секрет в моём внимании!!!
Где ум?

(ПРОЩЕНИЕ)

Блин... Я йогу забыла сделать!

ДЕНЬ 23.



Сон: я варила суп... И моя мама была рядом!

Такой классный сон был... Такие приятные ощущения. Интересно, что это значит? Я же позавчера варила суп... И детям он не понравился. Теперь во сне я сварила вкусный суп? (смех)

А может, мне значение в соннике посмотреть? «Если девушка во сне готовит суп — значит, ей не придётся хозяйничать по дому, так как она выйдет замуж за состоятельного человека». О Боже... Я недавно переживала о финансах... И меня Брахман решил успокоить через сон? Я теперь точно больше не буду переживать по поводу денег! Боже, спасибо тебе, что помогаешь мне успокоить свой ум! Мне сам Брахман уже помогает, а я всё продолжаю переживать... И страдать!

А если я в сонники не верю, то значит, он не сбудется? Но я верю в знаки Брахмана, а это точно он!

Ну и что у меня случилось? Сажу и телек смотрю! И как это называется? Я даже не заметила, как пульт в руки взяла. Мне нужно что-то придумать вместо телека! Буду йогу делать!

(ЧАКРА 2)

(Сделала первые 5 минут... И больше вообще не хочется.) Это отвращение или лень? Не знаю! Куда же пропало моё вдохновение? Может, это из-за того, что у меня очень плохая гибкость? Может, это ум так бастует? Но йогу же делает тело, а не ум. Может, заставить себя?

НАСТАВНИК:

Не насилуй себя, делай сколько можешь, начни с 5 минут и каждый день увеличивай длительность йоги.

Значит, я делаю всё правильно... Нужно просто молча продолжать делать техники.

(ВНИМАНИЕ)

Как мне нравится эта цитата: «Неважно, как ты считаешь, в любом случае ты прав!» Обалдеть... Если я думаю, что никогда не закрою долги, то я права. Если я думаю, что закрою их через 2 года, то я буду тоже права. А если я буду думать, что завтра уже всё закрою? Но это же невозможно! Или возможно? Значит, для этого нужна вера? Или нужно верить в себя? Или своим мыслям? Нет, уму точно верить нельзя!

Я знаю! Нужно просто знать о том, что скоро закрою все

долги, и всё. Как будто она уже закрыта, и больше не думать об этом. Нужно просто держать внимание, и всё само случится. Боже... Наставника наставления просто бесценны!!!

Так... Внимание на задницу! А почему беспокойство появилось? Может, моё внимание не на заднице, а между головой и задницей? Ум обманывает меня постоянно... Вообще не хочет слушаться. Конечно, он будет продолжать делать старые привычки, если я даже внимание удержать не могу!

(ВНИМАНИЕ)

Всё очень просто... Захотела посмотреть телек — открыла сайт своего Наставника. Захотела покушать перед сном — сделала себе чай. Захотела думать — пошла медитировать. Всё... Я буду теперь сама руководить умом, а не он мной!

(ВНИМАНИЕ)

Боже... Я вспомнила название! А я уже собралась искать в интернете. Точно, нужно отпускать мысль и не заикливаться на ней. Ум сам вспомнит, когда надо.

А почему мне надо быть всегда в настоящем моменте? Ну вот... Смотрю, как варятся макароны... И что? О Боже... Это же ум, который не хочет останавливаться! Зачем мне обду-

мывать настоящий момент? Вспомни «Глазами Бога»: никаких мыслей... Никаких желаний... Всё уже есть, и всё хорошо!

Вдохновение на йогу тоже придёт само! Главное — не давать уму блуждать!

(Дети доели салат, я смотрю в кастрюлю, а там сердечко. Я каждый раз этому удивляюсь.) Брахман, спасибо тебе за напоминание!

(ВНИМАНИЕ)

Руслан опять защищает свои идеи. Кстати, он хорошее зеркало для меня. У меня такое же эго, как у него. Я постоянно защищаю свои идеи. А что мне делать? Абсолютно все слова пропускать и соглашаться? А как соглашаться, если он неправильно утверждает?! А с чего я взяла, что я права? Я ПРАВА! Вот же оно... Эго в чистом виде! (смех)

Все слова ложные! Вспомни: зачем будить людей из своего сна?!

У меня появилось чувство беспокойства в теле. Отчего? А-а... Так это из-за Руслана? Я не прозрачная с ним... Я продолжаю опираться на слова. Почему я это чувство не ловлю

вниманием?

(ВНИМАНИЕ)

Как только я начинаю удерживать внимание, ум начинает мной командовать: иди посмотри это... Иди съешь это... Иди сделай это. Может, нужно снова мысли проработать с техникой BSFF?

(BSFF)

Ого, так хорошо идёт! Буду прорабатывать все проблемы подряд: • Моя лень • Моё эго • Моё желание пробудиться • Моя раздражительность • Моё настроение • Моя истинная природа

(Я прорабатывала тему «Моя истинная природа», и на аспекте «кто я?» заплакала.) Что это было? Подсознание вспомнило, кто я? Или это эго плачет? Оно теряет свою силу?

Боже, столько всего нужно делать: ловить чувства... Удерживать внимание... Исследовать... Быть прозрачной... Быть в моменте. У меня нет сил больше! Ого, вот так ум и сопротивляется? Обалдеть! У кого нет сил? У меня! Кто я?

Вот и ловушка ума! Пришла мысль «у меня нет сил», и теперь ум думает, что я поверю. Но это просто мысли, которых я даже не звала. В них нет моих желаний, моих намерений... Откуда они пришли?

Моя реакция — это же мысль... Потом чувство... Энергия. Блин, я столько энергии постоянно впустую трачу! Теперь буду каждое своё чувство удерживать вниманием!

(ВНИМАНИЕ)

О Боже... какая мрачная притча! От концовки аж ум замолк (смех)

ПРИТЧА ПРО ОКНО

В одной больничной палате лежали два тяжелобольных человека. Кровать одного стояла у окна, а другого — у противоположной стены.

Каждый день больной у окна рассказывал соседу о прекрасном парке снаружи, чтобы тот смог порадоваться:

— Там светит солнце, цветут деревья, на озера плавают лебеди...

Однажды ночью больной у окна начал задыхаться, а второй не позвал помощь и тот умер. Второй обрадовался, что теперь его переложат на его место и он сможет наслаждаться видом из окна. Он с нетерпением приподнялся, по-

смотрел в окно — а за ним была БЕТОННАЯ СТЕНА.

Наконец-то я приготовила много притч для своих детей. Буду по одной каждый вечер рассказывать им.

ВАСИШТХА:

«Можно сказать, что пространство существует и не существует, мир существует и не существует. Как жар относится к огню, белизна — к ракушке, твёрдость — к горе, текучесть — к воде, сладость — к сахарному тростнику, сливки — к молоку, прохлада — ко льду, яркость — к свету, масло — к горчичному семечку, течение — к реке, сладость — к мёду, украшение — к золоту, запах — к цветку, так Вселенная относится к Сознанию».

Как зеркало и отражение? Как моё сознание и мой сон? Как Брахман и этот мир?

Завтра напишу план дня дисциплины. Буду делать всё по списку. А зачем? Это снова идея ума к действию? А если не буду делать план? И вообще, дисциплина нужна только для ума, а жить нужно спонтанно! Так что список будет для дисциплины ума! Выпишу все техники!

(ВНИМАНИЕ)

А может, мне йогу делать с самого утра?! Тогда и лени быть не должно.

(ПРОЩЕНИЕ)

(Книга Пелевина «Числа»)

ДЕНЬ 24.



Сон: я во сне управляла вниманием. Значит, я делаю достаточно техник в день? Или я об этом думаю постоянно и это же во сне увидела?

Наставник говорит: если постоянно заниматься практиками, то ум во сне будет продолжать делать эти практики. Во сне я просто управляла вниманием, значит, я уже близко к цели.

В чём смысл жизни? Вспомнить себя? Или просто жить?

Вот приколы... Один смеётся над шуткой, другой бесится от этой же шутки. У всех разная реакция, потому что в уме разные убеждения? Если всё предопределено, значит, и реакции мои предопределены?

НАСТАВНИК:

Свобода выбора находится в небольшом промежутке времени между произошедшим и твоей реакцией! Свобода — это когда ты не даёшь оценку и эмоциональную реакцию на происходящее. То есть полное согласие с происходящим. А если ты всё-таки дала реакцию, то не обдумывай и не сожалей, а сразу забудь. Тогда ты свободна! Вся несвобода находится в представлениях. Как в слове «яблоко» нет никакого ябло-

ка, так же и в слове «смысл» нет никакого смысла. Смысл жизни — в самой жизни!

У меня есть выбор — реагировать или нет? И это всё? А я хочу всю свою жизнь сама выбирать! Кто хочет? Я. Кто я? (смех)

(Научила Тиану играть в крестики-нолики.) У неё ещё не получается меня выиграть. Так здорово наблюдать за детским умом. Скоро она поймёт эту игру, и у нас будет ничья.

Вспомнила восьмёрку черви из фильма «Трасса 60». Это мой любимый момент!

Внимание создаёт мой мир. А если я буду думать о смерти, то я умру? А если всё предопределено и ещё не время, то как эти мысли могут материализоваться? Кто думает? Я. Кто я?

Так... Есть 3 корня: делание, важность и страх... Я думаю (делание)... У меня есть эго (важность)... И я боюсь (страх)... Везде «я»! А чего я боюсь? Боюсь за детей... Боюсь за Наставника. Получается, это тоже эго? Я не за него боюсь, а боюсь остаться без его наставлений? Я люблю его. Кто я?

Лучше действительно ни о чём не думать, тогда нет мыс-

лей, нет страхов и нет эго.

Я ничего не боюсь, потому что сам Брахман любит меня!
Кто не боится? Я. Кто я?

Инструменты! У меня 10 практик! Нужно все использовать! А я постоянно забываю рассеивать внимание.

(ВНИМАНИЕ 180)

Я же хотела сделать список всех техник!

Обладеть... Треугольник Пенроуза — это другое измерение? А сколько измерений в мире?

НАСТАВНИК:

В нашем мире 4 измерения — высота, ширина, глубина и время. Треугольник Пенроуза — из другого измерения. Оттуда, где находится бесформенное Сознание, чем ты всегда являешься. В нашем измерении этот треугольник существовать не может. Наш мир видится плоским, но на самом деле он объёмный. Твоя программа восприятия не даёт это увидеть. Именно из-за этой программы тебе кажется весь этот спектакль. Найди эту скрытую камеру, которая постоянно снимает тебя!

Обалдеть... Мир плоский... На самом деле объёмный... Мой сон тоже объёмный? Сон — как туманное облако, где всё происходит. Жизнь — это сон... Обалдеть!

На самом деле я нахожусь в пузырьке? Я вижу всё наизнанку? Наоборот? (ум в тупике)

Я поняла, почему невозможно объяснить Истину. Она не из нашего измерения. Поэтому есть противоречие. Как всё просто!

Скрытая камера? Где она? Я — это скрытая камера? Кто я?

О Боже, Брахман и видит всё моими глазами?!

(ВНИМАНИЕ)

Мне так нравится направлять внимание. Кому нравится? Мне. Кто я?

Как хорошо, что я больше не реагирую на детей негативно. Боже, спасибо тебе. Кому это приятно? Мне! Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

О Боже, моё внимание было там! Там, где ничего не было! Даже внимания! Но это длилось лишь секунду, потом появляется образ пустоты... Там нереально удержаться! Где там? Это ведь всегда здесь, просто остаётся незамеченным. А может, я была в другом измерении?

КИНОШОУ НАЧИНАЕТСЯ! Твоё тело появилось, и тебе выдали билет на киношоу, где 7 миллиардов каруселей и жизнь кипит. Здесь мир видится не таким, как он есть на самом деле. Карусель так сильно крутит тебя, что ты забываешь о своей природе и начинаешь играть разные роли. Тебе не всегда нравится твоя карусель, и ты начинаешь излучать негатив. Когда твоё тело умирает, то твой билет больше не действует и твоя карусель останавливается. С появлением нового тела тебе выдают новый билет, новую карусель, новую роль, и эти жизни и страдания бесконечны! Тебя постоянно снимает скрытая камера и смеётся над тобой. Один из миллиона начинает искать эту скрытую камеру. Один из миллиарда находит её и начинает видеть мир по-другому. Мир становится целостным, потому что, куда бы он ни смотрел, он везде видит себя. А когда умирает его тело, то он становится тем, кем был всегда, и растворяется в бесформенном Сознании. КОНЕЦ!

В главных ролях: Я — я Карусель — я Скрытая камера —

я Оператор — я Режиссёр — я Мир — я Роль — я Киношоу
— я Зритель в зале — я

О Боже, как круто! Это точно я придумала? Кто я?

Я, я, я, я, я — всё я... Меня снимает скрытая камера!
(смех)

Я не верю, что для кого-то Наставник может быть обыч-
ным человеком. Даже мысли о нём светятся у меня в голове.

(ВНИМАНИЕ)

(Я на пару секунд попала туда, где не было чувства «я»
и было ощущение потерянности.) Но такое состояние невоз-
можно удержать. Может, это и есть момент «сейчас»?

Моё внимание всегда со мной. Ощущение бесстрашия...
Как будто у меня есть лучший охранник в мире! (смех)

Держать внимание на своём дыхании легче, чем на задни-
це.

В этом и состоит Истина — всегда держать внимание при
себе?

Наставник — вор, который украл все мои проблемы. Оказывается, красть — это не всегда плохо! (смех)

Всё может быть, поэтому нет никакого смысла оценивать происходящее!

Лав ю, лав ю, лав ю, лав ю... Love U!

Ум ещё сложнее, чем компьютер. А как я его буду изучать, если мне нельзя думать? Но я же вижу мир. Как понять, что мир нереален? Я знаю это только на словах. Значит, всё на самом деле наоборот? Реальное нереально? Говорят, найти себя — это счастье, а на самом деле потерять себя — это счастье. Потерять это маленькое «я», которое командует и руководит тобой. (смех)

Говорят, что самый счастливый день — это день рождения, но на самом деле самый счастливый день — это день смерти! (смех)

Послушаю ещё раз песню Наставника «Тень». Может, его голос пробудит меня.

Блин... Йогу забыла утром сделать. Надо хотя бы 5 минут поделать.

(ЧАКРА 3)

Тиана такие смешные видео делает. Юмористка растёт!

«После просветления тоже руби дрова и носи воду». — Это значит, не менять свою жизнь, чтобы тебя не приняли за ненормального? Или то, что после просветления жизнь не меняется? Ну конечно... На пути к просветлению поменяется всё, что возможно... Потом уже и менять нечего! (смех)

Пелевин говорит: «Если человек говорит, что он Бог, он прав, в нём есть частичка Бога. Если человек говорит, что он свинья, он тоже прав, в нём и свинья есть. Но когда эта свинья заявляет, что он Бог, вот тут он ошибается!» Я — Бог... Я — свинья... Это всё просто слова. Нет, это эго. А слова и эго — это одно и то же? Подожди... Ум — это мысли... Мысли — это слова... А слова — это эго? Получается, это всё одно и то же?

(Увидела много сердечек, которые Риана нарисовала.)

(ВНИМАНИЕ)

Так... Начинаю переживать, что ребёнок плохо читает, а заниматься не хочет. Может, какую-то игру придумать с чтением? А почему появилось переживание? Потому что учи-

тельница так сказала. Вот так социум и воздействует постоянно! А зачем я ей верю? Ну да, плохо читает, так она же не в 10 классе, чтобы хорошо читать! Так... То, что она будет в школе двоечница, — это ложное. Когда будет двойка, тогда и начнём читать. Пусть она говорит, что хочет... Я должна быть прозрачной в общении!

Всё хорошо! Всё хорошо! Я прямо чувствую, как эти слова дарят покой. Значит, ум снова хотел меня обмануть? Зачем я переживаю? Нужно просто тренироваться читать. Нет проблемы! Проблема в уме! Мой ребёнок — самый лучший... И научится читать вовремя! Кто верит всем словам? Я. Кто я?

Никакие мысли меня не приведут к пробуждению!!! Успокаивай ум и не думай ни о чём. Оно само придёт.

Киношоу! Нельзя забывать, что жизнь — как киношоу! Меня всегда снимает скрытая камера!

В любой страх, в любую эмоцию ныряй глубоко!!!

Я попробую внимание направить на ум! Никак! Это всё воображение! Ум не знает сам себя! Пойду к зеркалу, может, там увижу ум. (смех) Такой классный рассказ получился! Так хочется «Киношоу» на advaitaworld выложить. Мо-

жет, зайти в последний раз? Вдруг кого-то вдохновит мой инсайт?!

Боже... Какая здесь помойка... Какая ужасная энергетика. Наставник был прав... Оттуда бежать надо! В воздухе витает сплошной эгоизм! Брахман, я тебе обещаю... Я сюда больше никогда не зайду! Спасибо тебе, что избавил меня от дурной компании! Люблю тебя! И их люблю... Пусть к ним тоже придёт волшебный Наставник и пробудит их! (слёзы)

ВАСИШТХА:

«О Рама, как, с точки зрения пробуждённого состояния, нет никакой материальности в объектах, видимых во сне (хотя во время сна те же объекты кажутся реальными и плотными), так и этот мир кажется материальным, однако на самом деле он является чистым Сознанием. В мире же нет даже капли воды в реке, так же ни в каком смысле нет реального мира — только чистое Сознание».

Только чистое Сознание? Как же мне увидеть это? Или это нужно только осознать? А если эго исчезнет, то я осознаю нереальность этого мира? Чувство эго фальшиво, так же как и мир. Эго я чувствую... Мир я вижу... Но это всё нереально. Обалдеть! Всё, что я вижу, — это ум? Весь мир в уме? На самом деле это всё только чистое Сознание?

(ПРОЩЕНИЕ)

ДЕНЬ 25.



Сон: в школе была контрольная по математике, и я списывала у напарника.

Я даже не поняла, с кем я за партой сидела. Парень был точно не из моего класса. Но это вроде и неважно. Ключевая информация — это то, что списывала. Что бы это значило? Что любая задача для меня не проблема? Если что, можно списать? (смех)

А может, это и есть мои тенденции поведения? Выкручиваться в нужный момент и находить спонтанные решения в ситуациях? Это же мой конёк!

Я счастлива... Без причины! Мужа нет, работы нет, в мире коронавирус, а я счастлива. (смех)

Скучно... Может, телек посмотреть? О, ум тоже проснулся. Ему скучно стало! (смех)

(ВНИМАНИЕ)

Ого... вспомнила как я в детстве котят с помойки домой притащила.

(ВНИМАНИЕ)

(Вспомнила притчу про вождя и ржу)

ПРИТЧА ПРО УМ

Окружили однажды человека индейцы. Впереди стоял могучий вождь, позади него — целое племя вооружённых воинов.

Человек в ужасе подумал:

— Ну всё, мне конец!

И тут УМ говорит:

— Нет, ещё не конец. Убей вождя!

Человек пронзил копьём вождя.

Тогда УМ сказал:

— А вот теперь тебе точно конец.

Заново прочитаю все наставления Наставника!

Какая всё-таки каша у меня в голове была раньше! Ужас! Я столько всего не знала! Я как будто заново учусь жить!

Дети весь день в телефонах. Заберу их вообще! Так... Ну что я снова переживаю. Сейчас найду им на замену интересное занятие.

Вся сила во мне! Я и есть эта сила! Мне абсолютно не нужно переживать, думать или расстраиваться!

*Это моя волшебная мысль «я», которая поверила в себя.
(смех)*

Всё наложено на моё настоящее «Я» — мир, ум, тело. Чем больше я буду думать об истинном «Я», тем ближе к нему стану. Чем больше я буду считать себя этим вездесущим «Я», тем быстрее я стану им... «я» станет «Я». (смех)

(ВНИМАНИЕ)

Боже... Я чувствую это... Это и есть эго. Оно пропадает только тогда, когда ум в настоящем моменте. Но почему оно возвращается всегда? Оно к чему-то привязано? Ко всему? Как разрезать эту нить?

Теперь буду внимание направлять на истинное Я! А где оно? Везде? (мини-самадхи)

(Алексей пришёл)

Обалдеть, чем больше я его прорабатываю, тем больше он появляется в моей жизни. Ну вот что мне теперь делать? Учиться, учиться и ещё раз учиться! Брахман, спасибо тебе за практику!

(Катя позвонила)

Боже, теперь ещё она... Снова наслушалась какого-то бреда от неё. Зачем она мне эти проблемы рассказывает? Мне теперь так плохо! Блин... Снова я не была прозрачной в об-

щении!!!

НАСТАВНИК:

Тебе не нужно сейчас общаться с ней. Ты ещё не умеешь быть прозрачной и впитываешь все слова как губка. Ты продолжаешь заниматься деланием. Всегда следи за вниманием и не опирайся на слова. Не слушай тех, кто звонит. Играй в весёлую дурочку.

Он снова вылечил меня! А как я раньше не замечала, что она тоже дурная компания?! Вот зачем я постоянно слушаю чужой мусор?!

Какая классная идея — отвечать так, чтобы ничего не задевать у человека! Я буду теперь весёлая дурочка — только шутить. Сразу вспомнила слова Алексея: «Чего ты ржёшь постоянно?» А раньше говорил, что ему нравится мой смех.

А если человек обидится, что я не воспринимаю его проблемы всерьёз? Ну тогда тем более не нужно с такими общаться! Наставник же сказал, что это манипуляторы.

Я теперь понимаю! Все недопонимания между людьми — из-за их же концепций. Вообще нет смысла вникать в слова, которые мне говорят!

Я теперь никому не буду про Истину говорить. Скажу: «Я понятия не имею, о чём ты!»

Скрытая камера... Внимание... Чувства. Всё! Нашла себя. Кто нашёл? Опаньки... Всё? Пропал тот, кто нашёл? Поймаю скоро за хвост это «я»! (смех)

Я снова чувствую этот покой, эту любовь. Неужели смех так лечит? Нет, это самоисследование творит чудеса!

(Увидела сердечко на тарелке.)

(ВНИМАНИЕ)

Интересно, когда Женя снова позвонит мне? Надо сразу сказать, что мне нужен свободный график.

(Роберт Шекли «Верный вопрос») Обалдеть, какой рассказ! Я тоже так хочу — знать ответы на все вопросы!!!

НАСТАВНИК:

Ты можешь ответы на вопросы узнавать во сне. Сделай запрос перед сном — как я буду выглядеть в этом бизнесе?

Да ладно!!! Так можно??? Обалдеть!!! Сегодня перед

сном так и сделаю!

(ЧАКРА 4)

Я просто не верю, что происходит! Я так счастлива! Кто я?

(Книга Пелевина «Числа»)

ВАСИШТХА:

«Что было материальной причиной рождения твоего мужа? Ведь только из материальных причин следуют материальные результаты. Поэтому, когда ты не находишь непосредственной причины результата, тогда, несомненно, причина существовала в прошлом, в памяти. Память подобна пустому пространству. Все создания здесь есть результат этой пустоты, и потому созданное тоже пусто».

Если причина и результат одинаковые, значит, ничего в этом мире не существует? Меня не было, потом появилось тело, и в старости это тело снова исчезнет. Тело появилось из пустоты... И отправится снова в пустоту. И это всё появляется в чистом Сознании? Поэтому всё есть чистое Сознание? Но я знаю это только на словах. А как это осознать?

(ПРОЩЕНИЕ)

Ответчик, я делаю запрос: как я буду выглядеть в этом бизнесе, если стану маклером?

ДЕНЬ 26.



Сон был очень насыщенный, про мою школу, где я училась. Мне приходилось много хитрить и обманывать учителей, чтобы оценки хорошие получить.

И что это значит? А может, этот сон и показал мне, как будет выглядеть моя работа? Клиентов нужно будет обманывать, чтобы зарабатывать? Точно! Я реально получила ответ во сне!!! Но я не хочу обманывать людей. Как же мне работать тогда с клиентами?

НАСТАВНИК:

Ты не должна переживать. Если работу маклера сравнивать с казино, то ты как крупье, который просто даёт карту и получает свой %. Переключайся на человека в продаже, копируй его, те же слова говори, так же дыши. Переводи разговор, чтобы он больше говорил: «А как вы думаете по этому поводу?» Не говори о себе ничего.

Я в шоке. Сон реально про запросы. Меня прямо переполняет возбуждение от происходящего! А как так получается? Может, потому что моё внимание теперь почти всегда находится на ощущениях?

(ВНИМАНИЕ)

Я так люблю чудеса. Жизнь не перестаёт меня удивлять! Но самое большое чудо — это всё-таки мой Наставник. Никто не может словами лечить и помогать так, как он! Я в детстве мечтала о волшебной палочке... Похоже, и эта мечта сбылась. (смех)

Неужели техники такие волшебные? Я стала намного счастливее, хоть и не имею для этого ничего. Как это не имею? У меня есть мои любимые дети, уютная квартира, комфортная машина. Ещё бы пассивный доход — и моему счастью не было бы предела. Так, может, мне у Ответчика спросить, как мне пассивный доход себе сделать?

А может, мне запрос про мужа сделать? А как такой запрос делать? Я же сама должна знать, какой мужчина мне подходит?! Нет, сначала нужно понять, кого я конкретно хочу... А потом сделать намерение.

НАСТАВНИК:

У военного, который остался жив, спросили: «Когда вы бежали по минному полю, что вы чувствовали?» Он ответил: «Я был счастлив». Жизнь — как минное поле, его можно пройти без страданий, если внимание будет в каждом шаге. Будешь видеть, куда наступать! Не думай на 10 шагов вперёд, внимание должно быть всегда **ЗДЕСЬ**. Когда сделала наме-

рение, ждѣшь ответ от Вселенной. Получила знак, теперь пробуй, бери направление и действуй как на минном поле, ничего не обдумывая и пребывая всегда в моменте «сейчас», действуй по обстоятельствам, тактику меняй на ходу, внимание расфокусировано, пробуй все возможности, если не идѣт — бросай, не трать энергию. Если ты двигаешься в правильном направлении, то всё должно идти как по маслу. И не жди от этого ничего, это будет лишь очередная идея для эго в копилку. Когда ты что-то ожидаешь, твоѣ внимание погонится за идеей, а идеи ведут только к иллюзиям. Делай то, что делается, и пусть будет, что будет.

Значит, не нужно обдумывать своѣ намерение? Намерение: хочу пробуждѣнного богатого мужа. А бывают богатые пробуждѣнные? Конечно, бывают! Богатство — это Бог, а не деньги. Обожаю тебя, Брахман! Даже здесь люди перепутали значение слов! Для всех богатство ассоциируется с деньгами.

У Тианы на сумочке висят сердечки... Так мило!

(ВНИМАНИЕ)

Значит, бизнес с шубами у меня не получился, потому что вовлечена была самой идеей? Загорелась идеей, а не заработком? Постоянно обдумывала, как всё будет, и вообще не

была в настоящем моменте?

Может, мне лучше сделать запрос: как мне погасить за год весь долг? Откуда я могу получить 200 тысяч евро? Брахман, покажи во сне, как мне закрыть долги?

Класс, я больше не переедаю. Чай и кофе отлично помогают сбить аппетит.

Ого! Уже жених нарисовался. Но как муж он мне вообще не нравится.

Сделаю сегодня йогу полностью.

(ЧАКРА 5)

«Как природа бывает обманчива», — думал ёжик, сидя на кактусе. (смех)

Дети всегда спрашивают, почему я смеюсь? А я всегда им вру. Ну как я им объясню, что ум обманывает нас постоянно?! (смех)

Улыбайтесь чаще — это всех раздражает! (смех)

НАСТАВНИК:

Улыбайся — все любят позитивных людей!

Это точно! Мне тоже такие люди симпатичны.

Какую же мне притчу им сегодня рассказать? Точно... Я же могу через притчи рассказывать, как ум обманывает. Надо что-то детское и милое придумать!

Смех без причины — это не признак дурака, а признак счастливого ума! (смех) Как он сказал? Нужно увидеть, какой мужчина мне нужен? Полностью всю картинку, все взаимосвязи?

Интересно, а тренинги об успехе и богатстве — это блеф? О Боже... Конечно, да! Обман ума! Стань Богом — вот тебе и богатство! Стань жизнью — вот тебе и успех! Бог — это Брахман, а жизнь — это мир... И между ними нет разницы! Боже... Мне снова так хорошо стало. Кто кайфует? Я. Кто я?

А может, и сценарий своей жизни можно сделать? Теперь сценарий жизни я сама пишу — и во сне, и наяву! (слёзы)

ВАСИШТХА:

«Вначале каждой эпохи кто-нибудь принимает роль Создателя и думает: «Я есть новый создатель», — это простое совпадение, как в том случае, когда ворона садится на

пальмовое дерево — и в тот же миг кокос падает. Эти два события независимы друг от друга, хотя и происходят одновременно. Конечно, не забывай, что, хотя всё это кажется реально происходящим, на самом деле нет никакого Создания! Одно бесконечное Сознание и есть мыслеформа или ощущение. Здесь нет причинно-следственных связей. Причина и следствие — это только слова, а не факты».

Бесконечное Сознание — это мыслеформа или ощущение? Я чувствую тело, значит, это чувство и есть высшее Сознание? Но это «я» чувствует. А какое ощущение должно быть? Когда я трогаю тело... Это ощущение? Это касание и есть высшее Сознание? Это же слишком просто! Значит, умом это не понять? А когда я касаюсь... Нет, когда касание происходит, то есть ощущение... Но когда касания нет, то и ощущения нет, а высшее Сознание ведь есть всегда. Мыслеформа или ощущение... Получается, неважно, объекты это или ощущения... Всё есть высшее Сознание? Мир и высшее Сознание не отличны друг от друга... Получается, весь мир в уме? И это всё — высшее Сознание?

Причина и следствие — это просто слова... Началась новая эпоха, и появился создатель, но на самом деле это просто произошло одновременно... Тело умирает, и появляется новое тело, и я снова думаю: «Я родилась». А на самом деле всё это — чистое Сознание? А почему это кажется реально

происходящим? Как мне увидеть Истину? Кто хочет знать Истину? Я. Кто я?

(ПРОЩЕНИЕ)

Я так хочу найти себе любимое дело. У меня тогда будут силы, энергия, вдохновение, настроение. У кого — у меня? Кто я?

Сам ум и забирает у меня эту энергию. Не верь ему!

Может, просто намерение сделать и ждать отзыв от Вселенной? Вселенная, я хочу найти любимое дело, где я буду растворяться в блаженстве и чувствовать себя в своей тарелке. Мне уже даже доход не важен, я просто очень хочу найти своё предназначение. Найти любимое дело в жизни.

Запрос: «Какое моё любимое дело?» Или всё-таки спросить, как сделать себе пассивный доход? А может, любимое дело и принесёт мне пассивный доход?

ДЕНЬ 27.



Сон: я видела Алексея и сказала ему: «Приходи в пятницу, я тебе расскажу, как написать книгу!»

Ого! Я что, бестселлер написала? Получается, мне нужно книгу написать? Это и будет моим любимым делом?

НАСТАВНИК:

Ты уже пишешь свою книгу. Продолжай записывать свои мысли!

О Боже... Запрос реально работает!!! Я всё своё свободное время трачу на свои мысли. Боже, это и есть моё любимое дело! Так... У меня начинается строгая дисциплина ума! На любое «хочу» — вопрос: «Кто хочет?» Запрет на телек! Теперь буду кормить ум только Истиной! Ничего больше не обдумываем — внимание на задницу... И больше никаких мыслей!!!

(ВНИМАНИЕ)

Господи, спасибо тебе, что дал мне такое вдохновение продолжать мой волшебный путь! Моё желание — это пробудиться! Я напишу книгу... И пробужусь благодаря ей! (слёзы)

Ого, все мышцы болят. Это из-за вчерашней йоги?

Блин... Я вчера забыла Пелевина почитать.

(Книга Пелевина «Числа»)

Мне нужен такой же спокойный мужчина, как Алексей. Я всегда восхищалась его спокойствием. Ещё он очень умный. Единственное, что меня бесит, — это его серьёзность. Очень не люблю серьёзных людей! А Антон бесил меня своей медлительностью... Раздражительностью... И нудностью. Но он тоже очень умный. УМ-ный — это ум... Значит, мне нужен спокойный дурак? (смех)

(Читаю сайт Наставника) Наставник пишет всё так кратко и ясно: «Действие происходит само по себе согласно определяющей его программе. Потом появляется мысль об этом действии и присвоение его тем, кто воображает себя наблюдающим. Чтобы разобраться в этой путанице ума, следует внимательно исследовать того, кто присваивает себе все действия, в том числе и наблюдателя. Внимание следует направлять на поиск того неизменного, которое стоит за возникающими и исчезающими иллюзиями. Просветление не является идеей ума, и его достигать не нужно. То, чем Вы являетесь, просветлено всегда. То, чем Вы себе кажетесь, просветлеть не может. Осознайте в себе иллюзорность Вашего кажу-

щегося «я», и Вы сможете постичь свою истинную природу. Переживание постижения своей истинной природы Вы ни с чем не спутаете. Но если не научиться различать истинное от ложного, то играть с умом в просветление можно очень долго».

Боже, так это «я» всё себе присваивает? Я — это эго... Оно ложное... От него избавляться не надо. Значит, нужно осознать его ложность?

Боже... От одного этого текста уже можно просветлеть! А если эти наставления реально осознать, то в тот же миг можно пробудиться! Наставника сайт — это свет в конце тоннеля.

Я ему во сне сказала: «Я тебе расскажу, как написать книгу». Значит, я уже написала её во сне? Я снова вовлекаюсь в мысли. Всё, не буду больше думать про сон! Не нужно ничего ожидать! Нужно, наоборот, обратить внимание на «я». Кто думает? Я. Кто я?

Лучше йогу сделаю!

(ЧАКРА 6)

Ого, я снова полностью сделала все упражнения. Куда те-

перь лень подевалась? Так здорово после йоги. Как будто ум слился с телом в единое целое.

Я знаю, я напишу книгу, где человек за год избавляется от всех проблем! О Боже... Это и будет мой волшебный календарь, который я когда-то хотела сделать! Обалдеть... Так же можно сделать счастливым весь мир! Ну я и разошлась. (смех)

А почему я думаю о других людях? Напиши сначала себе этот волшебный календарь!

Интересно, сколько стоит напечатать чёрно-белую книжку А5 на 370 страниц и 10 тысяч экземпляров?

Может, в Инстаграме выкладывать по одному посту в день? «Жизнь как по маслу!» Вдруг миллион подписчиков будет? Это всё пустые идеи? Наставник же сказал, нужно сделать намерение и пребывать в настоящем моменте, а я снова блуждаю умом!

(Свёкла формы сердечка) Брахман уже шутит надо мной! (смех)

(ВНИМАНИЕ)

Так, сейчас у меня будет медитация с Юлей. Соединюсь

со Вселенной, а ночью получу ответ на свой запрос! Что же мне спросить сегодня?

(МЕДИТАЦИЯ С ЮЛЕЙ)

Обалдеть! Я ничего не воображала, просто было секундное намерение соединиться со Вселенной и очистить пространство для ясного сна! Так и получилось.

Я же тоже могу придумать супермедитацию... Записать свой голос и ставить себе, чтобы не беспокоить больше Юлю. «Диана, ты можешь всё! Вселенная пластична! Веди эту игру, если не идёт — меняй тактику! Ты волшебница!» — Эти слова словно въелись в моё подсознание.

Боже... У меня уже есть всё для того, чтобы жить без страданий. Так просто быть счастливой, если ум спокойный, чистый и прозрачный. Ага, но сначала нужно его успокоить, а потом полжизни чистить. (смех)

(Время 22:22) Брахман, я люблю тебя! Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

ВАСИШТХА:

«Дорогая Лила, тело, видимое во сне, кажется реальным,

но когда просыпаешься и понимаешь, что это тебе только снилось, реальность того тела пропадает. Точно так же это физическое тело, которое поддерживается воспоминаниями и скрытыми тенденциями, видится как нереальное, когда воспоминания и тенденции видятся как нереальные».

Память... Воспоминания... Скрытые тенденции... Это всё нереальное... Из-за них и кажется моё тело реальным? Мне нужно стереть память! Но если я потеряю память, то мне снова скажут, что я это тело... Я буду ощущать это тело, и я поверю, что я — тело. Получается, потеря памяти ничего не даст. Мне нужно осознать, что все мои знания — из памяти... А память — это пустота. И как это сделать? Изменить свои привычки поведения? Я привыкла слушать слова и верить им... Значит, нужно перестать верить словам и вообще забыть их значение? Прикольно! А возможно ли так жить?

(ПРОЩЕНИЕ)

О, уже месяц прошёл. Мне больше не нужно делать технику прощения.

Я ничего не боюсь, потому что сам Брахман любит меня! Кто не боится? Я. Кто я?

(Книга Пелевина «Числа»)

Мой запрос: «Хочу пробудиться! Как это сделать быстрее всех?»

ДЕНЬ 28.



Сон: я сказала Наставнику что-то про его сайт... а что — не помню?!

Не понимаю, что это значит?! Я вчера читала сайт Наставника... Мой запрос был: «как пробудиться»... Значит, самый быстрый способ — это сам Наставник и его сайт? Это же он сам все посты писал... Значит, всю мудрость он туда выложил... И если я что-то не пойму, то смогу сразу спросить у него.

О Боже... Я же вчера думала об этом! Если осознать всё, что там написано, то действительно можно пробудиться! Боже... Я так тебя люблю... Станислав, Брахман, Жизнь!

Наставник у меня — настоящий Будда! Значит, я тоже буду! Нужно просто продолжать ежедневно делать техники! Я стану Буддой! Кто я? Мысль хочет Буддой стать. (смех)

Я очень хочу освободиться от плена ума! Перестать страдать! Освободиться от всех переживаний! Каждый раз мне кажется, что вот-вот случится это... и каждый раз всё как будто заново. А почему я снова хочу? Я же уже делаю всё для этого.

Ааа, хочет ложное «я»? Кто я?

(Время 11:11)

Люблю тебя! Обожаю тебя!!!

(ВНИМАНИЕ)

Я люблю тебя, Жизнь, я люблю тебя, Станислав! Что бы ты ни сказал — ты будешь всегда прав! Прямо как стих!

А что мне сегодня спросить у Ответчика? Где я встречу своего будущего мужа?

НАСТАВНИК:

Запросы нужно тоже правильно делать. Не нужно задавать глупые вопросы («где я встречу») и ограничивать свой выбор. Нужно самой создать картинку и увидеть её во сне шире! Нужно спрашивать: как будет выглядеть общая картина того, что я создала?

Значит, я должна научиться правильно задавать вопросы? Прямо как в рассказе «Верный вопрос»! Может, у Шекли есть ещё что-нибудь интересное?

(Роберт Шекли «Хранитель»)

«Население насчитывало порядка 4 миллиардов... и все В ТЕБЕ!» (мини-самадхи)

Обалдеть... Хранитель и есть Брахман, который забыл, кто он? Брахман — психиатр, а люди — психи? Все люди во мне? Все они — это я? Кто я?

Шекли такой же классный пробуждённый, как и Пелевин.

(Мешала суп, и на ложке осталась капуста в виде сердечка)

(ВНИМАНИЕ)

(ЧАКРА 7)

Так... я сделала все чакры. У меня теперь все чакры раскрыты? Теперь удача пойдёт во все стороны... и здоровье, и изобилие, и мудрость. (смех)

(Время 16:16)

(ВНИМАНИЕ)

Обладеть... Если бы не время или сердечки, я даже не вспомнила бы держать внимание!!!

(ВНИМАНИЕ)

Неужели мои сны мне показывают путь?

Я знаю! Я попробую быть весь день без «я».

Цель приезда? Отпуск!

Цель жизни? Жить! (смех)

Надо пост в Инстаграме сделать! Как только собралась без «я» быть, сразу проверка пришла. Ничего не нужно мне делать! Кому нужен пост? Мне. Кто я?

О, ещё один кавалер шутит про свадьбу. Нет, точно не он! Я никак не могу успокоиться по поводу своего мужа? Сделаю сегодня запрос и успокою наконец-то свой ум.

Моё личное «я» постоянно вылезает. Оно что, так же реагирует, как и ум? Его подавляешь, а оно начинает беситься, как обезьяна в клетке.

Как там Наставник говорил... Мой мир — это проекция моего ума? Значит, если я научусь управлять вниманием, то смогу ВСЁ! Значит, нужно быть в моменте «сейчас»?

(ВНИМАНИЕ)

Все пробуждённые говорят, что ты уже свободен. Что мешает это увидеть? Внимание? Оно же не знает, куда смотреть? Может, оно должно вообще пропасть? Разве внимание

может пропасть? Или пропадает знание о внимании?

(ВНИМАНИЕ 180)

Мне нужно найти такое дело, где не нужны вложения и есть навыки... Языки, воспитание детей... Ооо, может, мне стать репетитором эстонского или русского языка?

НАСТАВНИК:

Пользуйся Интернетом правильно! Тогда это будут как ответы от Брахмана.

Боже, я же загуглила фразу «как остановить ум» и сразу нашла сайт своего Наставника! Я так же могу и идею бизнеса найти?

Я искала гуру, который будет минимум как Гаутама Будда. А получила максимум, как Станислав Милевич. (смех)

Получается, когда я смотрела в Интернете значение своего сна, это тоже был ответ от Брахмана?! Я всегда могу посмотреть в Интернете то, что меня интересует, и первый ответ и будет ответом от Брахмана? А может, проверить сейчас? Например, я хочу знать, где я познакомлюсь с будущим мужем? И что... мне в Интернете так и написать? (Написала — мне сразу же предложили сделать тест).

«В кафе, в парке, а может, на работе? Узнай, в каком месте ты обретёшь свою вторую половинку!» Так... Первое место было «в кафе»... Может, это и есть ответ Брахмана? Или во всех местах нужно быть теперь внимательной — и в кафе, и в парке, и на работе? Ого, я буду работать скоро... Может, там и встречу? Не знаю... Поживём — увидим!

И за что мне такое счастье?!

Он будет жить очень долго! Ему нельзя меня бросать! Я его самая преданная ученица... А значит, я должна с ним пробудиться. Другого выхода просто нет!

НАСТАВНИК:

Даже если тебя съели, у тебя всё равно есть ещё два выхода.

Обладеть... Нам даже тело само подсказки даёт! И природа... и небо... и животные. Боже, если быть внимательной, то можно даже просто так пробудиться?

Прикольно! Значит, есть ещё такой вариант... открыла утром глаза и осознала, что всё есть только чистое Сознание! (смех)

Сейчас начну гуглить и записывать идеи. Лучшие бизнес-идеи без вложений:

Автоняни

Детский сад на дому

Бизнес по репетиторству

Я почему-то выбираю всё, что связано с детьми. Я действительно их очень люблю, и мне нравится с ними заниматься. Так, может, и работу свою связать с детьми? Я очень люблю детей, а значит, работу свою буду любить.

Так... Сделала картинку бизнеса, выписала все идеи. Теперь буду держать ум в покое. А если я не смогу брать деньги за детей? А если у меня больше не будет свободного времени? А если я только своих детей так сильно люблю? Боже... Мой ум не останавливается... Он снова мешает действовать. А может, и не нужно мне это? Когда я книгу пишу, я же не думаю: «Зачем мне это? А вдруг это людям не понравится? А вдруг я опозорюсь на весь мир?» У меня же нет таких мыслей. А почему? Потому что я для себя пишу? Значит, и бизнес мне нужно для себя искать? Так меня же Женя к себе на работу возьмёт. Зачем я тогда о бизнесе думаю? Это беспокойный ум? Я разогнала его своими мыслями, и теперь не

остановить его?

(ВНИМАНИЕ)

Ого, Юля предложила медитировать. Круто! Сегодня погружусь глубоко.

Ооо, а может, детские видео делать? Так... Всё! Успокойся!

(МЕДИТАЦИЯ С ЮЛЕЙ)

Юленька, моя хорошая, моя волшебная, моя золотая, спасибо тебе огромное!

Не буду сегодня есть больше.

А может, нашу весёлую жизнь снимать? Опять я думаю!

Если бы я была всемогущей, так круто было бы! Вот это мысль ко мне пришла. Сразу вспомнила фильм «Брюс Всемогущий». Очень классный фильм... Тиана обожает его.

(ВНИМАНИЕ)

Истинное «Я» — это то, что сейчас присутствует здесь...

(наблюдаю). Как только начинаю описывать, всё пропадает.
(слёзы)

Как мне хочется их целовать, когда они спят!

Так, сегодня я наконец-то дочитаю эту книгу.

(Книга Пелевина «Числа»)

Обалдеть... Числа — это полное фуфло! Пелевин, конечно, супер-писатель! Моя любимая его книга — это «Священная книга оборотня». Она просто супер. У меня в конце книги было мини-самадхи. Прямо как с Шекли («Хранитель»).

Запрос: хочу увидеть всё ясно и конкретно, чем мне заняться, чтобы хорошо зарабатывать? Так это же тоже неправильный вопрос?! А если я напишу эту книгу... буду очень знаменитая... очень богатая... то мне и не нужно будет ничем заниматься! А сейчас как жить? Ждать Женин звонок?

Так я же хотела сделать запрос про мужа! О Боже, я даже не знаю, о чём спрашивать. У меня так много желаний, оказывается. Ужас! Мне ещё работать и работать над собой!!!

ВАСИШТХА:

«Лила спросила: «Почему моя семья там меня видела, а мой муж, когда мы его посетили, не видел?» Сарасвати от-

ветила: «Тогда ты всё ещё не отказалась до конца от понятия «я есть Лила», но теперь ты преодолела это телесное сознание. Пока существует восприятие двойственности, ты не можешь действовать в бесконечном Сознании, ты не можешь даже понять его, как стоящий на солнце не знает прохлады тени».

Об этом мне Наставник и говорил! Когда у меня исчезнет восприятие двойственности, то я смогу с ним общаться после его смерти. А если я умру первая? То тоже смогу, просто мне нужно до своей смерти пробудиться! (смех)

Интересно... А сколько мне осталось жить? Это кому интересно? Мне. Кто я?

Если и Васиштха рассказывает про мужа Лилы, то и я про мужа спрошу.

Запрос: как будет выглядеть картина, где я замужем?

Мой запрос: хочу пробудиться! Как это сделать быстрее всех?

ДЕНЬ 29.



Сон: Помню, что мне было очень хорошо. Только ощущения сна запомнились. Ощущение прям было яркое, как будто всё внимание у меня было на этом чувстве.

А сюжет сна совсем не помню! Но ощущения были приятные. Может, это и есть ответ? Быть с тем, с кем у меня хорошие ощущения?

А может, про любимое дело так же? Я люблю стихи писать. У меня тогда очень классные ощущения. Но на этом же не заработаешь?!

Подожди... а может, внимание нужно держать не на зарботке... не на мужчине... не на любимом деле... а на ощущении? О Боже... так это Ответчик мне дал ответ!!! Нужно просто держать внимание... и когда появляются хорошие ощущения, значит, я на верном пути!!! Обалдеть!

(ВНИМАНИЕ)

Моим детям нравится смотреть видеоролики про детей. Может, самой начать этим заниматься? И детям понравится и в телевизоре сидеть не будут. Я постоянно мыслями в этих видео, которые я даже не начала ещё делать. Сделаю йогу и

успокою свой ум.

(ЧАКРА)

Все мои мысли только о этих роликах. Что снимать... как делать? Может, самоисследованием успокоить ум? Почему я думаю о роликах? Я хочу найти источник заработка? А зачем он мне сейчас нужен? У меня всё оплачено. Зачем я переживаю наперёд? В завтрашнем дне есть всё, что нужно! Ум снова обманывает меня? Если мне нужен источник дохода, то нужно сделать намерение, быть в моменте и не давать уму блуждать! А я начинаю думать вместо того, чтобы удерживать внимание.

(ВНИМАНИЕ)

Как мне денег заработать? А что вообще нужно людям? За что они готовы платить в наше время? За еду, за детей, за удовольствие, за интернет. В интернете они смотрят разные видео. Люди сидят часами в соцсетях... значит, мне нужно выкладывать видео, набирать подписчиков и на рекламе зарабатывать?

Блин, я сделала то, что делать нельзя! Я развила идею, что через год у меня будет 10 миллионов подписчиков и от заработка на рекламе я смогу оплачивать свою шикарную жизнь.

Опять мой ум управляет мной? Я поняла... я сама виновата! Пишу всякие списки... постоянно выдумываю что-то вместо того, чтобы делать техники. Нужно ум успокоить и держать внимание. Ни о чём не переживать... ничего не обдумывать... ничего не представлять... ничего не оценивать. Так это же смотреть глазами Бога!!! Боже... Брахман, как я тебя люблю! Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

А может, мне сделать пробный ролик?

(Сделала ролик и выложила в Инстаграм)

Так круто... мне так нравится! У меня точно будет миллион подписчиков! Ну вот, снова моё внимание скачет, как лошадь. Мои мысли мои скакуны... о-о-о, может, послушать песню Газманова? Вдруг там есть ответ, как свои мысли успокоить?

(Олег Газманов «Эскадрон»)

Пусть летят... вот он ответ!!! Я больше не буду вестись на идеи ума. Я больше не буду делать то, что придёт в голову... если это, конечно, не важное дело. А как определить важность? Вниманием? Если не успокоюсь, значит, нужно сделать?

(Голова болит)

Опять я выдумываю сценарии видео. По-моему, голова от этого и болит! Теперь ум стал ещё беспокойнее. Я так загорелась этими видео, что не могу успокоиться.

(Вниманием убрала боль. На 2 минуты боль затихла и снова заболела)

Почему-то не могу сегодня боль убрать. Но таблетку пить не буду!

(ВНИМАНИЕ)

Ого, у меня голова прошла! Получается, техники всегда работают?

Мне так хорошо стало. Как будто от груза избавилась. Эти мысли реально меня грузят. Или это головная боль меня грузила? Как хорошо, когда ничего не болит. Всё, я больше не позволю уму об этом думать! Я не хочу больше головную боль. Дыши глубоко!

(Стала гречку варить и заметила в кастрюле одну крупинку в форме сердца)

(Читаю сайт Наставника)

«В современном темпе жизни стресс — явление не ред-

кое. Стресс, как правило, вызывают переживания, с которыми человек не справляется. Проблемы даны человеку для обучения, но ему лень учиться. Он ищет себе всяческие оправдания, ссылаясь на отсутствие времени, обвиняя мир в несовершенстве, и поэтому воспринимает уроки жизни как проблемы. И вместо того, чтобы сразу учиться правильно реагировать на те вызовы, которые ему бросает жизнь, он накапливает проблемы, которые сам же создал. Это заставляет человека быть в постоянном напряжении, что, в конце концов, приводит к стрессу.»

Боже... у меня теперь никогда не будет стресса. Мне абсолютно не лень учиться! Я знаю, что ум сам создаёт проблемы. Я занимаюсь самоисследованием. У меня вообще нет проблем!

Интересно, а кто был у Станислава Наставником?

НАСТАВНИК:

Моим Наставником был кот. Я начал замечать, что коты опираются на землю, а не на слова. Им что-то говоришь, а они могут даже не реагировать. А когда они начинают мурлыкать, то они попадают в самадхи.

Коты опираются на землю? Обалдеть... точно!!! Когда я Принца везла в машине, он постоянно мяукал, потому что

земля из-под ног уходила. Мурлыкают в самадхи... я тоже так хочу! Сегодня буду мурлыкать. (смех)

(Увидела сердечки)

Ого... прям целая семья! (смех)

Я тоже когда-то большую семью хотела... я думала у меня будет минимум трое детей. О Боже, так у меня и было бы, если бы я аборт не сделала. (чувство сожаления появилось)

Почему я жалею об этом? Потому что я была тогда молодая и глупая! А ещё говорят, что это большой грех.

НАСТАВНИК:

Ни о чём не жалею. Возможно, этот ребёнок пришёл бы с очень тяжёлой судьбой.

Наставник, как всегда, — умеет одной фразой моментально успокоить. Получается, я помогла ему быстро пройти его тяжёлую карму и в следующей жизни он будет уже счастлив? Теперь точно переживать не о чем!

(ВНИМАНИЕ)

(Время 21.21)

Числа мной больше не управляют, но внимание я всё рав-

но буду держать, когда буду видеть одинаковые цифры.

(ВНИМАНИЕ)

(Детям так притча понравилась, что они ещё одну просили.)

Мур-мурр! (смех)

ВАСИШТХА:

«Скоро они достигли самого верха, ведь желание того, чьё сознание чистое и незапятнанное, является законом.»

Обалдеть! Пробуждение это самое чудесное, что в этой жизни случится может!!! А я так мало делаю практик. Мне прям плохо из-за этого. Это желание найти источник заработка заставляет меня уже страдать.

Значит, так, мой запрос: Хочу быстрые и лёгкие деньги, чтобы закрыть свою ипотеку! Хочу увидеть правильное направление! Ответчик, покажи мне, пожалуйста, ответы во сне.

Я же делала уже намерение про деньги?! Но я хочу теперь видеть это во сне тоже. Если я ночью не получу ответ, я откажусь от всех желаний и буду только техниками заниматься! Мур, мурр, муррр...

ДЕНЬ 30.



Сон: Я делала видео-ролики с детьми то в гостях, то в садике, то дома. Что-то нравится, что-то не нравится и в конце появился страх, что людям тоже не понравится.

Значит, я на этом буду зарабатывать? Но заработок идёт от рекламы, а не от роликов, а для этого нужны подписчики. Так они могут появиться после моих видео. Может, всё-таки продолжать выкладывать ролики?

Блин... я же вчера весь день думала о роликах... делала видео... может, поэтому я такой сон видела? Потому что эти ролики засели в моём подсознании?

Сегодня ночью я хочу увидеть всю картину во сне!

Всё! Я буду сегодня медитировать!

(КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ШАРИК)

О Боже... я же сказала вчера, что если я не получу ответ, то откажусь от всех желаний и буду всегда в моменте сейчас! Так может, поэтому Ответчик и не дал никакого ответа, потому что для начала нужно избавиться от всех желаний? Боже... Ответчик всегда мне отвечает!!! Я дала обеща-

ние Ответчику, теперь нужно выполнять! А может, это «я» дала обещание? (смех)

Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

А может, мне Ответчик тенденцию ума показал? Как ум переживает... боится... переубеждает?! Не нужно верить своим мыслям... надо делать молча... или ничего не делать, но тоже молча!!!

Кажется, что я не думаю, но я продолжаю заниматься делом.

НАСТАВНИК:

Постоянно наблюдай «где ум?» Не давай уму блуждать ни в прошлом, ни в будущем. Всегда исследуй, находишься ли ты в настоящем моменте.

Где ум?

(ВНИМАНИЕ)

Как хорошо, что Наставник поговорил со мной. Мой ум сразу успокоился. Отличай ложное от реального и не занимайся делом. Например, подруга сказала: «Все мужики

козлы!» Не начинай дорисовывать рога, не опирайся на слова и будь всегда в моменте сейчас.

Я так всегда делала с бизнес-идеями. Дорисовывала результат и этим ограничивала себя!

Боже, я постоянно занимаюсь выдумками. Я уже даже кайфую от этих мыслей, представляя большой доход или славу. По ходу это следующая ловушка ума, лишь бы я думала. Обалдеть, ум готов на всё!

А когда приходит слава, это ум так развил идею? Или человек просто находился в покое и занимался любимым делом? Но ведь есть знаменитости, которые не находятся в покое... И даже не занимаются любимым делом. Значит, именно их мысли привели их к славе? Получается, их внимание было направлено именно туда? Боже... я там, где моё внимание!!! Где ум?

(ВНИМАНИЕ)

Ну конечно, пробуждение — это большая редкость, если из болота ума так тяжело вылезти.

Я помню, как я перед самадхи говорила, что ловушки ума бесконечны! Я должна несмотря ни на что останавливать ум.

Всё! У меня карантин ума и обет молчания!

(ВНИМАНИЕ)

Мне до сих пор не верится... у меня есть Ответчик, который отвечает на все мои вопросы. А запрос и вопрос это одно и то же? А если я буду задавать ему такие вопросы, например: «Куда я положила новые тени, которые я уже целый месяц найти не могу?!»

Ну вот, эта обезьяна (ум) снова бесится.

Просто быть — это значит ничего не избегать и ни к чему не стремиться. Всё, что нужно, придёт без усилий. Вот в таком состоянии я должна быть!!!

Я поняла! Погоня за бизнесом — это значит страх перед будущим. Ответчик, пожалуйста, покажи мою жизнь в будущем, что бы я больше вообще не переживала по этому поводу.

ВАСИШТХА:

«Как космическое Существо создаёт Вселенную после космического разрушения, так и индивидуум создаёт свой собственный мир после смерти»

Ого! Я могу сама решить, в каком мире будет моё сознание после смерти? Я хочу, чтобы Брахман всегда был со мной! И хочу жить на планете мудрецов, где одни Будды и Васиштли... и моя мама... счастливая... и пусть у меня будут такие же волшебные дети... СТОП! Если ум не остановить, он же будет бесконечно чего-то хотеть и подкидывать свои идеи! (смех)

(Я открыла зубную пасту, а там сердечко)

(ВНИМАНИЕ)

А Брахман через других людей тоже действует? Откуда у людей появляется мысль помочь мне, если я даже не просила о помощи? Она тоже приходит из ума? Но ведь у каждого в памяти свои мысли... кто выбирает, какая из них всплывёт именно сейчас? У них тоже личное я, которая выбирает мысль? А от чего зависит, какая будет мысль? От убеждений? Какие убеждения доминируют, такая мысль и будет? А их мысли могут мне помогать? Или не мысли помогают, а действия? Но иногда просто советом можно помочь. Значит, это Брахман действует во всех умах? Я поняла... разумных людей не существует, но есть разумное Сознание, которое существует в каждом человеке! (смех)

ДЕНЬ 31.



Сон: Я с классом ездила куда-то на праздник на яхте на все выходные. Я и Мартина делали макияж и красились в туалете. Потом за нами приехали... в шкафу было много сладостей... и в сумке тоже. Когда обратно возвращались, у меня было 3 диска в сумке. Герда забрала их, сказала, что потом вернёт. Я даже прочитала название песен на диске... я ещё подумала, что там на украинском на написано.

Я видела такой красивый сон... у меня там было всё хорошо! Спасибо Ответчик, что успокоил меня. Я больше никогда не буду переживать о будущем. Мне теперь легче будет продолжать свой путь. Люблю тебя! Люблю тебя! Люблю тебя!

А ведь я вчера хотела сделать ещё один запрос: «Как будет выглядеть моя жизнь, если я продолжу выкладывать свои ролики?» Тогда как Ответчик понимает, на какой вопрос отвечать, если у меня за день возникает сразу несколько запросов?! Или Ответчик это тоже я? Когда есть вера и уверенность на 100% о том, что будет... это ведь тоже самое? Получается, я сама должна понимать, на что мне Ответчик ответил. Надо снова сон прочитать! Яхта... праздник... сладости... если я буду выкладывать свои ролики, то у меня будет жизнь полна наслаждений? Ответчик показал, как это будет выглядеть? О Боже... я могу своими мыслями материализо-

вать что угодно, но когда я стану успешной и богатой, то я снова вовлекусь в эту жизнь, где будет много желаний и дел? Я в шоке! Я могу получить в этой жизни всё что угодно, если внимание будет только там? Я там, где мой ум! Мне нужно наконец-то определиться, что я хочу на самом деле?! Я хочу пробудиться, а значит, мне не нужны сейчас никакие наслаждения! Мне нужно делать техники!!!

(ВНИМАНИЕ)

А почему про пробуждённых женщин нет никакой информации? Они существуют вообще? Или они пробуждаются, и потом молчат об этом?

(Вспомнила Алексея)

Ненавижу его! Ого... вспомнила нашу любовь, встречи, ссоры, разлуку — всё за одну секунду... и такая реакция сразу?! Это была ловушка ума? Ум напомнил мне прошлые отношения... и появилась мысль «ненавижу тебя», но я же об этом не думала... это произошло автоматом. Эта информация в подсознании сидит? Ум хотел вовлечь меня таким образом? Или мои мысли и чувства до сих пор связаны?

Блин, у меня пропало это волшебное чувство. Пришла грусть. Кто грустит? Я. Кто я?

Обалдеть, даже это обман. Грусть — это тоже замануха!!!

(Сделала блинчики и на одном блине заметила сердечко)
Я не перестаю удивляться этим сердечкам. Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

Погоня за желаниями заставляют уходить из момента сейчас. Боже, я ничего не хочу! У меня всё есть уже! Нужно просто быть и делать, что нужно, не оценивать, не переживать, не обдумывать!

Подожди... я же только недавно хотела избавиться от всех желаний и это сейчас произошло? Намерение сбылось? Или это просто мои мысли, что я больше ничего не хочу? Кто не хочет? Я. Кто я? (мини-самадхи)

О Боже... это тоже я, которое не хочет! Все мысли обман!!!

Может, мне снова стих написать?

Ну вот. Уже снова хочу чего-то! Стих должен рождаться из сердца!

Надеюсь, я не потеряю это чувство, будто все мои желания растворились. Буду постоянно напоминать себе: «Мне

ничего не надо!» Где ум?

НАСТАВНИК:

Все желания — это просто конструкция. Смерть — мудрый советчик. Если ты сомневаешься, спроси, что бы ты сделала, если бы осталось жить мало? Что останется после исполнения этого желания?

Обладеть, какой классный способ проверять, нужно ли мне это желание или нет?! Мне не нужна эта жизнь без Брахмана! А дети? Им тоже не нужна несчастная мама! (смех)

Допустим, мне осталось жить один месяц. нужны ли мне тогда эти видеоролики? Конечно, нет!!! Вся моя жизнь как один видеоролик! Улыбнись, тебя снимает скрытая камера! Брахман, я люблю тебя! Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

Люди видят мир как вещи и материи, а на самом деле это мир чувств и концепций? Подожди... я видела мир таким, какой он есть на самом деле, это без мыслей и оценок... но вещи и объекты продолжали существовать, а я на них не смотрела через концепции. Они просто были, без названий. А я где была? Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

Стихи рождаются после опыта. Мне нужен инсайт, тогда и стих родится. Но я же написала стих про тишину, а она не пришла ко мне. А может, это стих видение? Может, так и случится в будущем?! Я прям настоящий визионер! (смех)

Кстати... в каждой шутке есть только доля шутки! В каждой шутке есть только доля правды! В каждом слове нет никакой Истины!

(ВНИМАНИЕ)

Так... телевизор — это пища для ума. Как только я начинала упорно держать внимание, ум гнал меня в телек. Я должна перестать кормить его!

Пробуждённый не побежит рассказывать о своём опыте не потому, что некому, а потому что опыт в прошлом. Это эго уже хочет рассказать об этом! Пробуждённый вообще никуда не побежит! (смех)

(ВНИМАНИЕ)

Так сладкого захотелось. Ого! Это я сейчас меню обдумывала? Так... переходим на фрукты. Они тоже сладкие.

Ну вот, йогу не сделала сегодня! И сейчас уже лень делать.

Мир находится в уме. Я могу представить любого человека, но он будет только в моём уме. А если он встанет передо мной, то он тоже в моём уме? А в чём разница тогда? Во внимании? Где ум?

(ВНИМАНИЕ)

Я очень переживаю за здоровье детей и за будущее. Ну если всё происходит без меня, то зачем переживать? Это привязанность! А что делать с этим? Наблюдать за волнением, чувствами, мыслями, и стараться быть всегда в сейчас? Тогда дверь Истины сама откроется?

(КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ШАРИК)

Ого, шарик двигался. Но он же стоит на месте. Так интересно, когда долго смотришь на объект, кажется, что он движется. А это только с шариком так или можно на что угодно так концентрироваться?

ВАСИШТХА:

«Объекты в состоянии бодрствования или в состоянии сна одинаково нереальны, кроме бесконечного Сознания, на

которое они наложены.»

О Боже... получается, если человек стоит передо мной, то он тоже нереален и наложен на бесконечное Сознание? Мир это замок из воздуха? Весь мир наложен на бесконечное Сознание? Поэтому всё есть бесконечное Сознание?

Запрос: «Как мне пробудиться?» Или я снова ставлю ограничения таким вопросом? В рассказе Шекли люди не умели задавать вопрос... так же и я! Если нет никакого я и то, чем я являюсь, пробуждено всегда, то как мне задать правильно вопрос? Какие техники лучше всего делать?

ДЕНЬ 32.



Сон: Я должна была из фраз убирать делание, оценки, страхи — оставляла слова пустыми. А когда контрольная бы-

ла в школе, мне нужно было на бумаге боль рисовать и убирать её. Работу сдала на отлично.

О Боже, Ответчик реально отвечает на мои вопросы. Чтобы пробудиться от смертного сна, нужно начинать серьёзно практиковать и перестать оценивать. Я постоянно занимаюсь деланием! Я оставляла слова пустыми... значит, лучшая техника — это не давать значение словам... и вообще не думать! О Боже... все слова пустые! Мне наставник это постоянно говорит, а до меня это только сейчас дошло!!!

Сегодня будет запрос: «Мои заблуждения. Хочу видеть их ясно и разборчиво!»

«Я» везде как затычка в каждой бочке... но куда это «я» исчезает, когда действие происходит без мыслей? Почему оно появляется, как только начинает оценивать? Есть убеждение: красиво или некрасиво... и тут же возникает «я», чтобы сказать: «Как ужасно!» или «Как прекрасно!» А если я вообще не буду ничего оценивать? Если для меня всё просто есть, то не важно красиво или нет... тогда это «я» молчит? Но кто тогда это «я», которое молчит и не оценивает? Теперь их два, что ли? Одно «я» опирается на убеждения, постоянно меняется и то появляется, то исчезает... а другое «я» молчит, не меняется и никуда не пропадает? Это «я» есть всегда? Даже тогда, когда я о себе не помню? Например, до рож-

дения тела или глубокого сна? Так у меня теперь два «я»? Одно настоящее, а другое ложное? И настоящее «я» всегда молчит? Или может, это ложное «я» переделось и играет в молчанку? Нужно наблюдать, куда ложное «я» пропадает и оно приведёт меня к истинному «Я»? Но когда «я» пропадает, то пропадает всё мышление. Как тогда познать истинное Я? Значит, нужно остановить ум? Так... ум теперь пойдёт у меня в армию и будет служит мне! Оставить думание! (смех)

Где мой ум?

(ВНИМАНИЕ)

Я появляется, когда есть идея. Может, я, это тоже идея? Весь мир — это идея? Я — это просто буква? Почему я не говорю, что это буква тоже я? Потому что я не отождествляюсь с этой буквой? Почему я отождествляюсь с телом? Мне с детства говорили, что это я, указывая на тело? Каждый ходит и тыкает себя — это я... реально как роботы. Их так научили... им сказали, и это выдаётся за правду. Я смотрю на этот мир и на этих людей... это «я» всё видит? Виденье происходит?

Я хочу кушать — это когда тело нуждается. Но иногда я хочет, когда телу не надо. Значит, я опирается на память? Помнит вкусную еду? Наставник говорит, что переедание —

это беспокойный ум. Не нужно вспоминать еду, нужно кушать, когда действительно голодный?

(Появилась мысль, что я с детьми буду голодать.)

Ум хочет меня снова напугать? Разве ложное я может знать будущее? Я сейчас сижу дома, в тепле, сыта... кто будет голодать? Я? Кто я? Это «я», которое называет себя «я»? А почему «я» говорит мне, что будет? Я много раз думала, что завтра пойду на почту, и не пошла. Получается, «я» меня обманывает? Почему я верю мыслям, если они ложные? Моё внимание на мыслях, поэтому появляется чувство «я»? А если у ложного я забрать все идеи, она не сможет больше обманывать? Так если я ложное, то и идеи все ложные?!

НАСТАВНИК:

Если холодильник пустой, купи 3 кг крупы и не переживай. Не думай, что жизнь тебя ущемляет, не ищи виновников, не разгоняй своё я, просто спокойно ищи выход из ситуации и пройдёшь эту аскезу достойно.

Точно! Все ситуации решаемы в этой жизни! Значит, мысль о голоде больше не сможет меня расстроить? Кого меня? Кто я?

Я хочу полазить в интернете. А зачем мне это нужно? Зачем мне нужна информация с интернета? Кто этого хочет?

Я? Зачем она захотела? Я и ум связаны? Он знает, что там интересно? А здесь ему почему не интересно? Здесь ничего не происходит? Я поняла! Это уму скучно!!! Значит, он беспокойный? Если мне нужно в интернете информацию искать, значит, там делать нечего!

(В зеркале увидела пятно на футболке виде сердца)

(ВНИМАНИЕ)

Вот стена... белая... обыкновенная. А почему не самая лучшая? Значит, я видела много разных стен, могу представить красивую, дорогую... и поэтому эта для меня обыкновенная? А если бы я не знала, что это стена, я бы так же смотрела на неё? Подожди... моё внимание на стене... поэтому я вижу, оцениваю... но я могу смотреть на стенку и не оценивать её. Зачем я разрешаю уму болтать о стене?

А если внимание будет на «я», то кто смотрит? Я. Откуда «я» появилось? Это я хочет в интернет? Кому скучно? Телу не скучно. Ему вообще всё равно есть интернет или нет. Мне скучно? Кто я?

Скучно мне, а не телу, значит, я не тело? Но я чувствую тело. Кто я? Я ум? Я думаю... это «я» думает? А мысли откуда приходят? Я даже не знаю, какие мысли ко мне придут

сегодня. Значит, я не ум? Кто я?

Пришла классная мысль, и я радуюсь, но на самом деле пришла мысль... и следующая мысль радуется? То есть всё, что в уме, это мысли? Так зачем я вообще тогда на них реагирую? Пусть они появляются и исчезают, а я буду держать внимание в настоящем моменте. Кто будет держать внимание? Я. Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

Когда телу нужно, то ум работает как инструмент. А когда мне нужно, то ум работает как начальник? Почему так? Почему ум становится руководителем? А если мне нужно, то... о Боже... «мне нужно!» Кому мне? Как только появляется мысль «мне нужно», это уже руководство! Кому нужно? Мне. Кто я?

А ум страхи тоже создаёт так же? Пришла мысль... я в неё поверила и испугалась? Но почему я боюсь вместе с ложным я? Аа, нет! Это тело чувствует страх, потому что мысли и чувства связаны друг с другом? Это ложное я связывает тело и ум? Кто связывает? Я? Кто я?

Если ум молчит, то чувства эго нет. «Я» тоже молчит или оно исчезает? А если ум, эго и ложное я — это одно и то же,

тогда тишина ума и есть истинное Я?

Вот моя фотография... это я? Так я там или здесь? Так же как моё тело называли «я», так же я фотку назвала «я». Почему это фото ничего не боится, а я начинаю бояться, когда приходит мысль? Но фотография не думает, поэтому и не боится! Но если я не тело, то почему я боюсь? Из-за чувств? А если я буду стоять на крыше, то тело же будет бояться упасть. Или это тоже «я» будет бояться? Но у тела же есть программа самосохранения. Или это будет тоже «я», которое желает жить? Но кто сказал, что меня не будет, если тело умрёт? Меня убедили в этом? Я и сама видела умерших своими глазами. Но я видела только тело. А где их сознание было? Может, их я — это тоже я, но то я, которое всегда молчит? А если это ложное я молчит, то где истинное Я? Везде? Или нигде? Кто я?

Когда я говорю ребёнку «я тебя люблю», я делаю акцент на «я» или «любовь»? (в этот момент в песне прозвучало слово «любовь».)

Боже... Брахман мне даже наяву отвечает. Он всегда со мной! Он во мне? Кто я?

Любовь не нуждается в объяснениях. А кто тогда любит? Я? А я могу не любить своего ребёнка? Нет! Почему? Пото-

му что люблю безусловно или потому что знаю, что это мой ребёнок? А если бы мне сказали, что дети не наши и их уже в роддоме забирали бы, то я бы не любила этого ребёнка? Значит, «я» любит, опираясь на идею «моя родная дочь»?

А когда я влюбляюсь в чужого человека... как это происходит? Я вижу свой идеал и влюбляюсь в образ, который создала заранее? Совпадение образов в реальности и в уме?

Я мама. Я дочка. Но не для всех. Я разная. Я молодая, потом буду старая — я постоянно меняется. Я сплю, и меня уже нет — я исчезает. Я кушаю. Но я могу кушать и без «я»... без чувства «я»... и всё равно всё продолжает быть и происходить. Кто это делает? Если всё в уме, значит, это ум делает? А мысли откуда появляются? Когда ум молчит, то и мыслей нет. Значит, «я» это тоже мысль? Что делает я — оценивает, хочет, спорит, рассказывает... то же самое, что и эго? Как только «я» появляется, то и эго появляется? Ум, мысли, я, эго — это всё одно и тоже? У них один и тот же источник?

Круто, я снова буду с Юлей медитировать!

Вот пришла мысль: «Надо счёт оплатить.» Оплатила. Пришла другая мысль: «Включи телек.» Почему это не одно и тоже? Почему в первом случае я сделала, то, что надо, а в другом случае, это значит беспокойный ум? Как определить,

когда ум управляет мной, а когда нет?

А после смерти что? Меня нет? Или «я» нет? А может, в тот же миг я просыпаюсь уже в теле другого ребёнка, который в этот момент находится в утробе матери? Но ведь сперматозоид — это просто материя, еда, ставшая телом. Значит, душа появляется позже? Уже в сформировавшемся ребёнке?

(МЕДИТАЦИЯ С ЮЛЕЙ)

Обалдеть! Юлия меня затащила так глубоко. Я знаю, это Наставник сказал ей сделать мне такую медитацию. Боже, они такие волшебные!

Боже... всё, что я о себе знаю, — это ложь! (слёзы)

Неужели весь мой мир разрушится и я всё потеряю? Кто теряет? Я? Кто я?

А что я потеряю? Все свои идеи? Так это это переживает, что всё заберут у него?

Супер! Каждый раз, когда я захочу включить телек, я начну исследовать кому это нужно!? Ведь мне эта помойка больше не нужна! Кому мне? (смех)

ВАСИШТХА:

«Сознание как субъект само становится объектом знания. Когда в индивидуальном сознании появляется изображение мира, в тот же момент он проецируется вовне. Время, пространство, длительность и объективность не появляются из материи, ведь тогда бы они были материальными. Что отражается в чём-то сознании, проявляется и снаружи.»

Значит, время, пространство, длительность и объективность не существуют? А что существует? Тут и следует внимание направить на поиск того неизменного, которое стоит за возникающими и исчезающими иллюзиями?

(ВНИМАНИЕ)

Сегодня у меня точно будет очень мощный сон. Хочу внятно увидеть свои заблуждения!

ДЕНЬ 33.



Сон: Самое большое заблуждение — это слова!

Обалдеть! Как так может быть, что я реально во сне по-

лучаю ответы?!

Ещё одно заблуждение во сне было, но я уже забыла его. Нужно сразу записывать весь сон, а не удивляться ему!

Слова... мысли... это всё одно и тоже... молчать надо больше... особенно в уме!

Сегодня сделаю запрос: «Хочу увидеть за пределы ума, без ограничений... хочу видеть мир шире!»

Я — это тоже слово? Значит, это заблуждение? А истинное Я молчит, потому что вообще нет слов? Или потому, что оно бесформенное?

НАСТАВНИК:

Истинное Я, как чистое зеркало. Твоё зеркало сейчас в пятнах. Пятна — это заблуждения. Заблуждения — это слова и убеждения.

Обалдеть! Истинное Я и отражает весь этот мир, как зеркало?

Так что, получается, я всю свою жизнь сама придумала? Но личное я же появилось позже?! Значит, истинное Я всё придумала? Это всё и есть моя игра, которая нереальна? Моя

игра? (вспомнила песню «Моя игра»)

(Песня Баста «Моя игра»)

Я согласна с этим куплетом:

«Если хочешь играть — играй

Если хочешь летать — лети

Жизнь — это тоже игра

Если ты упал — встань и иди!»

Смерть не может меня найти, потому что она не знает кто я! (смех)

А что происходит, когда я вообще не думаю? Это «я» думает? «Я» нет, но жизнь продолжается. Значит, я — это просто мысль? Так все страдания из-за мыслей... значит, все страдания из-за «я»? Нет никаких проблем, когда нет личного я? Куда оно пропадает? А если жить без «я»? Но я не зову «я», оно само появляется. Если «я» опирается на идеи, значит, нужно быть без идей? Это значит без мыслей? Но мысли тоже сами появляются... я что, ничего не могу контролировать? Но я могу направлять внимание. Значит, всё, что нужно, — это практиковать? Практики, практики и ещё раз практики!

(ВНИМАНИЕ)

А почему мне не интересно больше общаться с другими «я»? Не хочу время тратить на пустые диалоги? А с кем интересно? С людьми без «я»? Но им тоже не интересно общаться с «я». (смех)

У меня снова это чувство лёгкости, бесстрашия и покоя! А от чего оно появилось? От того, что у меня есть Наставник без «я», и я готова с ним общаться часами напролёт?

(Кусок вафли упал в кружку, и я увидела сердечко)
Боже... это волшебство какое-то!

(ВНИМАНИЕ)

Я — Диана... я должна делать это, это и это. А если я не буду делать? Тело же всё равно будет делать, что ему надо?! «Я» привязалась к телу и говорит: «Это я!»? А почему самые первые люди не начали изначально учить детей правильно? Что ты не тело, что скоро появится «я», которое будет обманывать тебя и т.д.? А может, так и было изначально? Как в книге, одни Боги... потом появляется у кого-то желание и возникает эго? А мир когда возник? Также вместе с желанием? А до желания где Боги жили? Был только Брахман? Значит, мир вообще не нужен, чтобы быть? (мини-самадхи)

В этой тишине ума был мир, но он не имел никакого зна-

чение. Для кого? Для меня. Кто я?

А если ничего не знать, то что остаётся? Истинное Я? Так оно и так постоянно молчит. А может, только в тишине ума возможно к себе приблизиться? К себе? Я хочу к себе? Я зову себя к себе? (слёзы)

Вот она преграда! Ум!!! Слова!!!

А что такое ум? Ложное я в уме? А ум в я? Как яйцо и курица? А их семя — это слово? Подожди... самое большое заблуждение это слова... даже Ответчик мне это сказал. Вот почему Наставник мне давал обет молчания? Истинное Я всегда молчит... нужно просто смотреть глазами Бога? Ну конечно! Мне нужно больше молчать! Боже, до меня только сейчас дошло, что такое настоящий обет молчания?! Даже такую простую вещь, ум понимает по-своему. И так во всём? Ограничивая себя знаниями, что правильно и неправильно? Всё может быть! Уму вообще нельзя давать слово!!!

Значит, так... как только появится мысль — сразу исследовать!

(ВНИМАНИЕ)

Телу нужен ум, чтобы почесать голову, а для «я» не нуж-

но. Я же не говорю: «Сейчас я подниму руку и почешу голову.» А если начать всё делать так: «Сейчас я пойду поем... сейчас я открываю рот... и кладу в него огурец...» Я чувствую себя душой... я чувствую? Кто я?

Так это ложное я чувствует себя душой? Она опирается на мысли... а если это была бы гениальная идея для неё, то она чувствовала бы себя крутой. Значит, есть знание, что так делать бессмысленно? А если я прочитаю в книге, что так ведут себя гении, я же не будет себя больше чувствовать душой? «Я» переделась? Она ещё и переодевается? Поэтому её не поймать? Ничего себе! Сто одёжек, и все без застёжек? Нет, это не лук — это я! (смех)

Ну вот, сижу, ничего не хочу, ничего не думаю... где это я? Я? Я. Его нет? А где оно? Нет мыслей... и нет «я». Я — не тело? Кто я?

Но почему в какие-то моменты «я» настолько сильное, что я даже подумать не могу о том, что это не я? Убеждение настолько сильное? Внимание на убеждении? А если посреди спора направляю внимание на «я», то и спор прекратится? Спор был, потому что внимание было на словах?

(ВНИМАНИЕ)

А почему я злюсь? Нет, почему «я» злится? Потому что у «я» есть убеждение, как правильно? Я типа знает, как должно быть? А как это «я» так быстро реагирует? Я даже не успеваю реагировать на эмоцию... всё происходит в уме... и я уже моментально вниманием в уме. Кто я?

А если смотреть на мир без «я», то я буду видеть мир таким, какой он есть на самом деле? Но я иногда вижу мир без я.. когда увлечена чем-то... или когда смотрю глазами Бога. А если мне помешает кто-то? Тогда внимание переходит на человека... потом появляются мысли... потом опираюсь на слова... и вот я снова в плену ума!

Когда опираюсь на чувство, то появляется чувство лени. Надо это чувство тоже ловить вниманием?

(ВНИМАНИЕ)

А может, всю жизнь на чувства перенести? Кушаю — внимание на вкусе... иду — внимание на стопах... смотрю — внимание на дыхании... ленюсь — на лени. А что такое лень? Когда «я» сопротивляется? Где эта лень находится? В теле? Или это тоже мысль? Обман ума? А где разница, когда тело устало и когда «я» устало? От чего «я» может, устать? Она же мысль... и не перестаёт думать?! Тело устаёт и тогда «я» тоже идёт спать? А тело может проснуться без я? Лучше бы

«я» устало и навсегда пропало! (смех)

Осторожно с желаниями, они имеют свойство сбываться! А может, не отказываться от них, а научиться исполнять их? Блин... это ловушка ума, да?

Кстати, а что я буду делать, если действительно ложное я пропадёт? Делание будет происходить без я? Почему сейчас так не начать жить? Потому что убеждения мешают? А их можно обойти? Например, мне сказали: «Ты очень плохая мать!» А я не буду больше реагировать. Допустим, я не дала реакцию, но я же подумаю: «Нет, я хорошая мать, таких ещё поискать надо!» Кто это будет думать? Я? Эго? Значит, убеждения глубже сидят? Как от них избавиться? Их нужно разрушать? Но этих убеждений уже море. А может, нужно просто начать разрушать их одно за другим... а остальные потом начнут рушиться сами?

У меня есть убеждение, что я хорошая мать? Обалдеть... все слова ложные... я — эго, хорошая — оценка, мать — название... «я» присвоило себе роль матери, и теперь само даёт оценку? Кто мать? Я. Кто я?

Ну а если я действительно хорошая мама? А без этих слов я становлюсь плохой, что ли? А если я скажу про кого-то: «Она плохая мать» — это значит, что я дала оценку, опира-

ясь на свои убеждения о том, какой должна быть хорошая мать? Но если у неё тоже есть своё «я», которое опирается на свои убеждения, то получается, любая оценка бессмысленна? А если я буду без я, то нет никакой разницы, у кого какое «я»? Значит, оставляем других «я» в покое и занимаемся только своим «я»!

Подожди... я же вчера во сне чистила фразы от оценок, важности, деланья... мне нужно было оставлять фразы пустыми. «Я хорошая мать» — вот тебе оценка, важность. Пусть теперь мне скажут «я плохая мать.»»

Ну вот, это пустые слова и больше их даже незачем обдумывать. Все слова ложные и их нужно слушать пустыми!!!

Обалдеть... так это и есть — не опираться на слова! Мне Наставник это постоянно говорит!

«Творение — это только слово. Брахман — реальность!» — слова — это заблуждение. И весь мир — это тоже всего лишь слово! Обалдеть!

(ЧАКРА)

Да что это такое, я опять начала делать йогу и больше не хочу. Сделаю не полностью тогда.

ВАСИШТХА:

«Дорогая, во время космического разрушения вся Вселенная пропадает, только бесконечный Брахман остаётся в покое. Это бесконечное Существо природы Сознания чувствует: «Я есть» и потом: «Я есть частица света». Поэтому он ощущает Истину этого утверждения в самом себе. Он также воображает существование в себе различных существ, а так как его природа — чистое и абсолютное Сознание, это Творение кажется реальным с предметами их характеристиками в строгом соответствии с воображением бесконечного Сознания.»

Я тоже воображаю в себе различных существ, когда появляется сон... просыпаясь, всё пропадает, но я остаюсь. Здесь я продолжаю воображать мир в себе? Космическое разрушение — это когда я пробуждаюсь? Но мой Наставник пробуждён, а Вселенная продолжает существовать. Для кого? Для меня. Кто я?

Для всех «я» Вселенная существует... а для Наставника это всё высшее Сознание? Если моё «я» пропадёт, я тоже буду видеть только чистое Сознание? Кто я?

А может, мне будильник поставить на 4 утра, что бы я могла дважды запросы делать? Мой запрос: «Хочу во сне вой-

ти в самадхи, хочу увидеть мир как чистое Сознание... без ограничений ума.»

ДЕНЬ 34.



Сон: я играла с кубиком номер 4.

Что означает кубик? У кубика 6 граней... ум видит разные

стены кубика... а Брахман видит из кубика во все стороны?
А почему номер 4?

Так... сегодня я буду кормить только тело, а не ум!

Уже время завтракать, но я не чувствую голода! Я завтракаю по привычке, а не из-за голода? Когда живот заурчит, тогда и поем.

(Я включила телек и в передаче сказали фразу: «Нужно своё «я» показывать, а не молчать!»)

О Боже, как нас программируют окружающие люди! Я точно теперь больше эту помойку смотреть не буду! Боже, спасибо тебе за помощь!

(ВНИМАНИЕ)

Тело появилось... потом в уме появилось «я». Тело упало... потом это «я» говорит «я упало». Я появляется всегда после произошедшего? Оно никогда не знает, что случится в следующий момент, но всегда что-то комментирует: правильно, не правильно, плохо, хорошо, красиво, не красиво. Значит, именно в этот момент и нужно держать внимание? Не давать уму рассказывать о происходящем? Я и так всё глазами вижу, зачем мне эти ложные мысли?!

(ВНИМАНИЕ)

Ум зовёт на сцену и тут появляется «я»? Нельзя выходить на сцену? Нужно быть наблюдателем? А кто наблюдает? Я — которое молчит? А кто знает про «я», которое молчит? Я? Это тоже самое «я», которое переделось? Почему одно и тоже доходит до меня несколько раз? Это до «я» доходит? Понимает тоже «я»? Кто я?

Я не голодная, а меня тянет к холодильнику. А с этим как бороться? Нужно исследовать, кто хочет кушать? Я. Мысль я? Или мысль о еде хочет кушать? Тогда в мыслях и покушаю. (смех)

Офигеть! Внимание нужно ВСЕГДА держать на ощущениях, а не когда начинаю думать об этом!

(ВНИМАНИЕ)

Не реально постоянно удерживать внимание. Ум постоянно хочет найти себе занятие. А кто управляет этим вниманием? Я? Ум? Я и ум это одно и тоже? «Я» опирается на слова, а внимание опирается на что? Внимание идёт за словами, за шумом, за голосом... моё внимание там, где мой ум? А если ум блуждает, то там и «я» появляется?

НАСТАВНИК:

Вниманием управляет желание.

Так поэтому нужно избавиться от желаний? Если что-то захотелось, то ум начинает думать об этом и моё внимание уже там? А внимание должно быть здесь?

Я не контролирую работу органов в теле, тело живёт своей жизнью. Я переживаю, когда тело болит или болеет, значит, я не осознаю, что я не тело? «Я» думает, что оно и есть тело? Или у меня привязанность к телу? Получается, с детьми так же? Если им плохо, то и мне плохо — это же тоже привязанность? А как избавиться от привязанностей? Исследовать? Кто без детей не может? Я. Кто чувствует себя телом? Я. Кто я?

Брахман, я люблю тебя! Всё всегда хорошо! Но для «я» не всегда всё хорошо. У «я» есть свои убеждения и представления. Как избавиться от них? Не создавать новые и избавляться от старых? Не создавать — значит, удерживать внимание на ощущениях? А избавляться — значит, разрушать? У меня убеждение, что детям нужно правильно питаться. Я где-то это услышала и поверила в это? Но детям же действительно нужно правильно питаться?! Значит, нужно делать чаще правильную еду и не переживать об этом больше? Кто переживает? Я. Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

Боже... я как будто в мультике была. Два мира одновременно... мир с «я» и мир без «я»? Это типа «я здесь» и «я» в уме? Я пойду теперь осознанно в мир без «я» и буду молчать, удерживая постоянно внимание на ощущениях.

Откуда появился мир? Я закрываю глаза... мира нет, но в уме мир продолжает быть. Когда я сплю... мира нет, а утром снова этот мир. Всё так же, как вчера... и поэтому я думаю, что мир всегда есть? А кто думает? Я. Кто я?

«Я» тоже пропадает, когда я сплю? А когда я глаза закрываю, где это «я»? Нет, когда глаза закрыты, то где я? В уме? Глаза открываются... где я? Тоже в уме? Но смотреть глазами Бога — это без «я»... получается, «я» исчезает так же, как и мысли? Я вижу мир... «я» видит мир... происходит видение мира. А мир есть без «я»? Без «я» есть картинка, которая движется... и меняется.

(МЕДИТАЦИЯ НА ШАРИК)

В медитации шарик стоял на месте, а мне казалось, что двигается. Это ум двигался? Мир — это ум? Мир в уме? А что с миром, когда ум останавливается? Нужно остановить

ум, чтобы узнать? Всё! Завтра я ещё дольше буду успокаивать свой ум.

(Снова захотелось телек включить)

Кто хочет снова в помойку залезть? Я. Кто я?

(ВНИМАНИЕ)

ВАСИШТХА:

«Когда жизненная сила заканчивается, тело считается мёртвым, или инертным. Жизненная сила, или дыхание, возвращается к своему источнику (воздуху), а Сознание, освобождённое от памяти и тенденции, остается как Сознание.»

После смерти ум освобождается от ограничений и становится чистым Сознанием? Ум на самом деле высшее Сознание? Если я освобожу ум от всех ограничений, то я стану Брахманом? Кто я?

Мой запрос: «Как мне успокоить ум?» Удерживая внимание, я включаю телевизор, открываю интернет или начинаю кушать. Когда ум в клетке, он начинает беситься, как обезьяна. Ответчик, помоги мне избавиться от действий, которые мешают мне избавляться от моих заблуждений!

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.