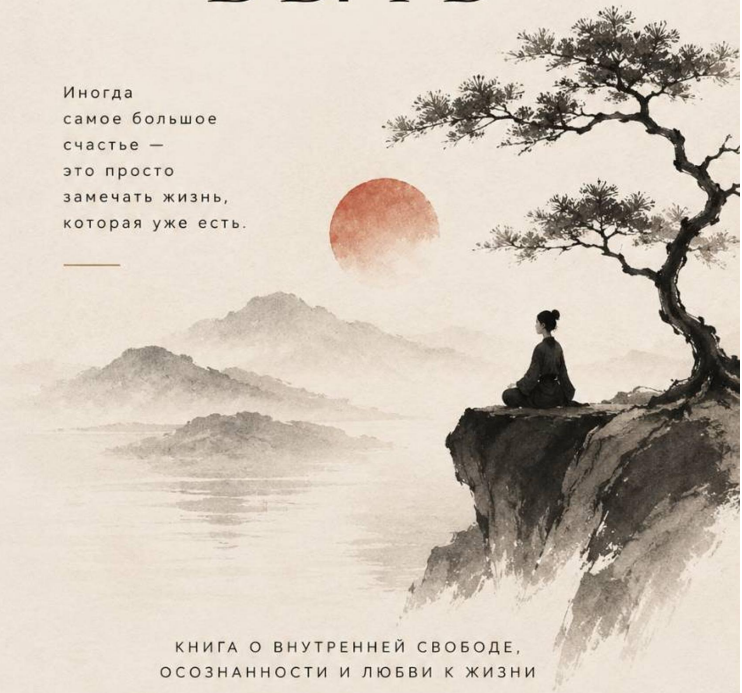
Альбина Чан-Мин

ИСКУССТВО ПРОСТО БЫТЬ

Иногда
самое большое
счастье —
это просто
замечать жизнь,
которая уже есть.



КНИГА О ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ,
ОСОЗНАННОСТИ И ЛЮБВИ К ЖИЗНИ

Альбина Чан-Мин

Искусство просто быть

https://litres.ru/74738894
SelfPub; 2026

Аннотация

«Искусство просто быть» — книга о внутренней свободе, осознанности и возвращении к себе.

Опираясь на многолетний опыт медитации, восточную философию и личные открытия, Альбина Чан-Мин рассказывает, как перестать верить каждой мысли, освободиться от постоянного сравнения, научиться принимать жизнь и открыть любовь как внутреннее состояние.

Это не руководство по достижению идеальной жизни, а приглашение увидеть красоту настоящего момента, обрести внутреннюю тишину и вспомнить, кто вы за пределами страхов, убеждений и чужих ожиданий.

Возможно, счастье не нужно искать. Возможно, пришло время научиться его замечать.

Альбина Чан-Мин
Искусство просто быть

Предисловие

Возможно, вам не нужно искать новую жизнь. Возможно, вам просто нужно научиться видеть и любить ту, которая уже у вас есть.

Когда-то давно, ещё в детстве, меня интересовали вопросы, которые, наверное, редко задают себе дети.

Кто мы такие?

Зачем мы пришли в этот мир?

Почему люди страдают, даже когда у них, казалось бы, есть всё для счастья?

И кто этот невидимый собеседник, который постоянно разговаривает в нашей голове?

Тогда я ещё не знала, что эти вопросы однажды приведут меня к медитации, духовным практикам и совершенно иному восприятию жизни. Я просто чувствовала, что за привычной картиной мира скрывается нечто большее.

Что жизнь не может ограничиваться бесконечной гонкой за деньгами, признанием, отношениями и достижениями и мне не обязательно терпеть неуважительное отношение, которое я видела в цирковой индустрии, где родилась.

Что в самом существовании человека есть какая-то удивительная глубина, которую мы часто не замечаем.

Тогда, в детстве энергия стала моим лучшим другом. В период одиночества она меня грела, вдохновляла и ...люби-

ла. Я знала, что я не одинока, что какая-то неведомая сила всегда присутствует рядом и бережет меня.

Прошли годы.

В моей жизни было много событий, профессий, встреч, побед и разочарований. Я создавала проекты, начинала всё сначала, становилась матерью, искала ответы, ошибалась, училась и продолжала исследовать себя.

И постепенно начала замечать одну удивительную закономерность.

Мы можем менять города, работу, отношения, окружение и даже образ жизни.

Но если внутри нас остаётся прежний способ мышления, очень часто мы снова оказываемся в тех же переживаниях.

Меняются декорации. Но история повторяется.

Почему?

Потому что мы привыкли искать причины своего счастья и несчастья во внешнем мире.

Нам кажется, что спокойствие придёт, когда решатся финансовые вопросы. Любовь появится, когда мы встретим подходящего человека. Уверенность возникнет, когда добьёмся признания.

А счастье наступит тогда, когда наконец всё сложится так, как мы задумали. согласно нашим ПЛАНАМ (Но хочешь рассмешить Бога, расскажи ему свои планы).

Но проходит время, одна цель сменяет другую, и человек снова обнаруживает себя в ожидании.

Будто настоящая жизнь всё время должна начаться немного позже.

После очередного достижения.

После решения очередной проблемы.

После того, как мы наконец станем достаточно хорошими.

Мы постоянно начинаем начинать и усердно подготавливаемся к чему-то.

И однажды возникает вопрос:

А что, если счастье не нужно заслуживать и ждать?

Что, если внутренний покой — это не награда за правильно прожитую жизнь, а состояние, которое мы можем постепенно открыть в себе сейчас?

Путь внутрь себя

Моя осознанная почти практика медитации началась в 2009 году. Родился сын, а беременность перевернула все мое понимание жизни.

С тех пор медитация, самоисследование и духовный поиск стали важной частью моей жизни.

Я изучала природу мышления, наблюдала за собственными реакциями, исследовала привязанности, страхи и привычные представления о себе. Постепенно я стала понимать, насколько сильно наше восприятие влияет на то, как мы проживаем происходящее.

Одна и та же ситуация может стать для одного человека трагедией, а для другого — возможностью что-то понять. Одно и то же событие способно вызвать благодарность или обиду. Один и тот же день можно прожить в тревоге или в состоянии внутреннего присутствия.

И дело не всегда в самих обстоятельствах. Очень многое зависит от того, через какую призму мы смотрим на мир. В какой-то момент я четко поняла, что медитация — это гораздо больше, чем возможность расслабиться или успокоить мысли. Для меня она стала способом познакомиться с собой за пределами привычных ролей, масок, убеждений и представлений.

Увидеть, как рождается мысль.

Как за ней возникает эмоция.

Как эмоция влияет на наши решения.

И как незаметно мы создаём собственную картину реальности, а затем начинаем воспринимать её как единственно возможную.

Это исследование постепенно изменило моё отношение к жизни. Я стала меньше искать ответы вовне и больше прислушиваться к тому, что происходит внутри. И открыла для себя одну важную истину.

Чтобы изменить свою жизнь, иногда достаточно изменить не обстоятельства, а способ, которым мы их воспринимаем.

Почему мы теряем себя

За годы работы с людьми я встречала самых разных мужчин и женщин.

Успешных предпринимателей, творческих людей, родителей, тех, кто только начинал свой путь, и тех, кто, казалось бы, уже многого достиг. И меня всегда удивляло, насколько похожими могут быть внутренние переживания совершенно разных людей.

Кто-то боялся потерять то, что имеет. Кто-то страдал от того, чего у него ещё нет. Кто-то всю жизнь пытался доказать свою ценность. А кто-то настолько привык соответствовать чужим ожиданиям, что уже не помнил, чего хочет сам.

Мы можем быть окружены людьми и чувствовать одиночество. Можем обладать материальными благами и не испытывать радости. Можем получать любовь и при этом не уметь принимать её.

И часто дело не в том, что с нашей жизнью что-то не так. А в том, что мы утратили связь с самими собой.

С собственными чувствами.

С тишиной.

С той глубиной, которая существует внутри каждого человека независимо от его возраста, положения и достижений. Мы слишком много думаем о том, какими должны быть. И слишком редко замечаем, какие мы есть на самом деле.

Духовность начинается с простого

Когда люди слышат слова «духовный путь», они нередко представляют себе что-то далёкое от обычной жизни.

Монастыри, уединение, сложные ритуалы, долгие медитации и необычные состояния сознания.

Но я убеждена, что духовность не обязательно начинается с чего-то исключительного. Иногда она начинается с самого простого. С момента, когда вы впервые по-настоящему замечаете своё дыхание.

Когда вместо привычной раздражённой реакции выбираете остановиться.

Когда смотрите на близкого человека и действительно видите его, а не свои ожидания от него.

Когда перестаёте торопить жизнь и позволяете себе присутствовать в том, что происходит сейчас.

Можно прожить целый день, выполняя десятки дел, и ни разу не почувствовать себя по-настоящему живым. А можно несколько минут смотреть на утренний свет, слушать пение птиц или пить чай и ощутить удивительную полноту момента.

Разве это не чудо?

Мы привыкли искать чудеса в необыкновенных событиях.

Но, возможно, самое большое чудо — само наше существование.

Способность чувствовать.

Любить.

Осознавать.

Создавать.

Замечать красоту.

И однажды задавать себе вопросы, которые меняют всю нашу жизнь. Для меня духовность не отделена от повседневности. Она проявляется в том, как мы разговариваем с людьми, как относимся к себе, как переживаем трудности и насколько осознанно проживаем каждый день.

Не обязательно уходить от мира, чтобы найти внутреннюю тишину. Можно учиться сохранять её посреди самой обычной жизни.

Любовь как внутреннее состояние

Есть ещё одна тема, которая проходит через всю мою жизнь и занимает особое место в моём понимании духовного пути.

Это любовь.

Мы привыкли воспринимать любовь как чувство, которое возникает благодаря другому человеку. Нам кажется, что кто-то должен прийти и подарить нам это состояние.

Но что, если любовь — не только то, что мы получаем извне? Что, если она может существовать внутри нас независимо от того, есть ли рядом человек, который её пробуждает?

Для меня любовь — это не просто эмоция, привязанность или романтическое переживание. Это внутреннее состояние. Способ присутствовать в мире. Способ видеть себя, других людей и саму жизнь.

Когда человек начинает открывать в себе это состояние, постепенно меняется качество его отношений.

Он меньше нуждается в постоянном подтверждении собственной ценности. Меньше пытается контролировать окружающих. Учится принимать, понимать и одновременно сохранять собственные границы.

И самое главное — перестаёт искать во внешнем мире единственный источник внутренней полноты.

Я верю, что путь к любви начинается со знакомства с самим собой.

С честности.

С принятия.

С готовности увидеть не только свои достоинства, но и собственные страхи, слабости и противоречия.

Не для того, чтобы осудить себя. А чтобы постепенно освободиться от всего, что мешает нам жить с открытым сердцем.

Немного о невидимом

В духовных традициях разных народов существуют представления о жизненной энергии, сознании и глубокой взаимосвязи всего живого.

Кто-то называет высший источник Богом.

Кто-то говорит о природе Будды, Абсолюте или единстве бытия.

За этими словами стоят разные философские и религиозные представления, и я не предлагаю считать их одинаковыми. Но мне близко само стремление человека почувствовать связь с чем-то большим, чем его повседневные заботы. Единое бесконечное.

Иногда во время медитации мы начинаем особенно тонко ощущать собственное присутствие. Замечаем дыхание, биение сердца, тишину между мыслями. И словно впервые осознаём, что жизнь происходит не только вокруг нас, но и внутри и там целый мир.

В такие мгновения может возникать чувство глубокой благодарности и даже слезы.

Будто на короткое время исчезает необходимость что-то доказывать, искать или удерживать. Остаётся простое ощущение бытия. ПРОСТОЕ состояние.

Для меня в этом есть нечто священное.

Не потому, что обязательно происходит что-то сверхъ-

естественное. А потому, что мы вдруг замечаем необыкновенное в самом обыкновенном. И, возможно, именно с такого внимания начинается наше возвращение к себе.

Для чего я написала эту книгу

Эта книга не о том, как стать идеальным человеком.

Не о том, как навсегда избавиться от тревоги, никогда не ошибаться и постоянно пребывать в состоянии счастья. И не о том, как за несколько дней изменить свою судьбу. Я не хочу обещать вам чудесных превращений.

Но хочу поделиться тем, что стало важной частью моего собственного пути.

Наблюдениями.

Открытиями.

Практиками.

Вопросами, которые однажды помогли мне увидеть привычные вещи совершенно иначе.

В этой книге мы будем говорить о природе мыслей, иллюзиях и страхах, любви, отношениях, желаниях, внутренней свободе и осознанности. О том, почему человек так часто сопротивляется происходящему. Почему сравнивает себя с другими. Почему ищет счастье там, где его невозможно удержать.

И как постепенно научиться жить в большем согласии с собой и окружающим миром.

Я буду обращаться к мудрости восточных философских традиций, опыту медитации и собственным наблюдениям и прожитому опыту.

Но мне бы хотелось, чтобы вы не просто соглашались с прочитанным.

Исследуйте.

Сомневайтесь.

Наблюдайте.

Проверяйте идеи на собственном опыте. Ведь настоящее понимание невозможно получить только из чужих слов. Оно рождается тогда, когда знание становится частью вашей жизни.

С чего начинается пробуждение

Возможно, вы открыли эту книгу в непростой период.

Возможно, устали от постоянной тревоги. От бесконечных требований к себе. От попыток соответствовать ожиданиям окружающих. Или просто чувствуете, что в жизни должно быть что-то большее, чем привычный круг обязанностей и достижений.

Я не знаю, на каком этапе своего пути вы сейчас находитесь.

Но знаю, что иногда самые большие перемены начинаются с очень маленького открытия.

С одного вопроса. С одной мысли, которую мы впервые решаем поставить под сомнение. С одного мгновения тишины.

Нам кажется, что для новой жизни необходимы новые обстоятельства. Но, возможно, прежде всего нам нужен новый взгляд или ракурс.

Ведь мир, который мы видим, во многом отражает то, как мы привыкли его воспринимать.

И когда меняется наше восприятие, постепенно меняется то, как мы проживаем собственную жизнь.

Я приглашаю вас в небольшое путешествие. Не в далёкие страны. Не в поисках очередной идеальной версии себя.

А в пространство собственного внутреннего мира. Туда,

где рождаются мысли. Где живут страхи и желания. Где можно обнаружить тишину за привычным шумом ума. И где, возможно, вы встретите самого важного человека в своей жизни.

Себя.

Не того, кем вы привыкли себя считать. А того, кого вам ещё предстоит узнать и раскрыть.

Потому что иногда путь к новой жизни начинается не с движения вперёд, а с возвращения к себе.

Альбина Чан-Мин

Глава 1. Не всё, что ты думаешь, — правда

О том, как освободиться от иллюзий ума и обрести внутреннюю свободу.

Представьте, что однажды утром вы проснулись, открыли глаза и обнаружили, что в вашей голове тишина.

Никто не обсуждает вчерашний день. Никто не беспокоится о завтрашнем. Никто не напоминает вам о том, что вы недостаточно хороши, что нужно торопиться, чего-то достигать, кому-то соответствовать.

Просто тишина.

Вы лежите в своей постели, чувствуете дыхание, слышите звуки за окном. И в этот момент вам ничего не нужно исправлять в себе или в окружающем мире.

Вы просто есть.

Для большинства людей такое состояние кажется почти невозможным. Мы настолько привыкли к непрерывному потоку мыслей, что даже не замечаем, как он управляет нашей жизнью.

Мы думаем, что сами принимаем решения. Что объективно оцениваем происходящее. Что видим людей и события такими, какие они есть.

Но так ли это на самом деле?

Мир, который существует только в нашей голове

Представьте двух людей, которые смотрят на одно и то же море.

Один видит бесконечную красоту, чувствует благодарность и наслаждается моментом. Другой смотрит на те же волны и думает о том, что отпуск скоро закончится, дома ждут проблемы, а денег на следующую поездку может не хватить. Море одно. Момент один. Но внутренние миры этих людей совершенно разные.

Почему?

Потому что мы редко соприкасаемся с реальностью непосредственно. Между нами и происходящим почти всегда стоит наш ум. Он непрерывно комментирует, оценивает, сравнивает, вспоминает и предполагает. И постепенно мы начинаем принимать эти комментарии за саму жизнь.

Если человек не ответил на сообщение, ум может рассказать нам историю о том, что мы ему больше не интересны. Если кто-то добился успеха, ум может убедить нас, что мы отстали от жизни. Если что-то не получилось, он с готовностью предложит заключение: «У тебя никогда ничего не выходит».

Но обратите внимание: событие уже произошло, а страдание часто продолжает существовать только благодаря нашим

мыслям о нём.

Мы страдаем не только от того, что случилось, но и от того, какое значение этому придаём.

Это одно из важнейших открытий, которое человек может сделать на пути самопознания.

Мир противоположностей

С самого рождения нас учат делить мир на противоположности.

Добро и зло. Свет и тьма. Красивое и некрасивое. Богатство и бедность. Победа и поражение. Счастье и страдание.

Наш ум привык раскладывать всё по двум сторонам. Одну мы называем хорошей и стремимся к ней. Другую считаем плохой и стараемся избежать. Но однажды на пути самопознания возникает интересный вопрос: а существует ли одно без другого?

Как бы мы узнали свет, если бы никогда не видели темноты? Как бы мы почувствовали радость встречи, если бы не знали разлуки?

И смогли бы мы оценить тишину, если бы никогда не слышали шума?

В восточной философии существует представление о взаимосвязи противоположностей. В даосской традиции его выражает символ инь и ян.

Две силы, которые кажутся противоположными, но вместе образуют единое целое. День сменяет ночь. За зимой приходит весна. Прилив уступает место отливу. Природа не борется с этими переменами. Она просто существует в своём ритме. А человек пытается удержать только одну сторону жизни.

Мы хотим радости без печали. Успеха без неудач. Любви без риска потери. Молодости без старения. Мы хотим, чтобы жизнь всегда соответствовала нашим представлениям о том, какой она должна быть.

И именно здесь часто рождается внутреннее сопротивление.

Но обратите внимание: противоположности не всегда означают равнозначность. Добро и зло не становятся одинаковыми только потому, что наш ум способен их сопоставлять.

Речь о другом. О способности видеть жизнь шире привычных оценок. То, что сегодня кажется поражением, завтра может оказаться началом нового пути. То, что мы называем концом, иногда становится освобождением.

А период, который мы считали самым тёмным, может привести нас к самому глубокому знакомству с собой.

Разве это не удивительно?

Иногда жизнь словно разговаривает с нами на языке событий, смысл которых мы способны понять только спустя годы. И здесь начинается настоящее искусство осознанности. Не спешить делить всё происходящее на хорошее и плохое. Не требовать от каждого события немедленного объяснения.

А учиться видеть реальность во всей её полноте.

Возможно, внутренний покой приходит не тогда, когда в нашей жизни исчезают противоположности, а тогда, когда мы перестаём воевать с самим существо-

ванием этих противоположностей.

И постепенно обнаруживаем, что жизнь гораздо больше наших представлений о ней.

Кто разговаривает в твоей голове?

С детства меня интересовал один необычный вопрос: кто всё время разговаривает у меня в голове?

Казалось бы, странный вопрос для ребёнка. Но чем внимательнее я наблюдала за собой, тем интереснее становилось.

Ведь если я слышу свои мысли, значит, я могу их замечать. А если я могу замечать мысль, обязательно ли мне ей верить? Позже, когда в мою жизнь пришли медитация и практика осознанности, этот вопрос стал одним из важнейших направлений моего внутреннего исследования.

Мы привыкли отождествлять себя со своим мышлением.

«Я думаю, значит, это моё мнение».

«Я боюсь, значит, существует опасность».

«Я чувствую себя неудачником, значит, я неудачник».

Но мысль — это ещё не факт.

Страх — не всегда предупреждение о реальной угрозе.

А внутренний голос, который годами рассказывает вам о ваших недостатках, вовсе не обязательно говорит правду. Многие наши убеждения были сформированы задолго до того, как мы научились осознанно выбирать, во что верить. Что-то нам сказали родители. Что-то мы услышали в школе. Что-то переняли у общества. А какие-то выводы сделали сами после болезненных событий. И теперь этот накопленный

опыт словно невидимые очки, через которые мы смотрим на мир. Самое удивительное, что человек может прожить целую жизнь, даже не подозревая об их существовании.

Почему чужая жизнь кажется лучше?

Одна из самых распространённых ловушек ума — постоянное сравнение. Посмотрите, как незаметно оно проникает в нашу повседневность. Мы встречаем успешного человека и начинаем сомневаться в собственных достижениях. Видим счастливую пару и вспоминаем о том, чего не хватает в наших отношениях. Открываем социальные сети, наблюдаем красивые дома, путешествия, молодые лица — и вдруг обычный день, который ещё минуту назад казался вполне хорошим, перестаёт нас устраивать.

Что изменилось?

Ничего.

Наша жизнь осталась прежней.

Изменилось только отношение к ней. Ум создал образ того, как всё должно быть, а затем сравнил с ним нашу реальность. И вынес приговор.

«Недостаточно».

Недостаточно успешен.

Недостаточно красив.

Недостаточно молод.

Недостаточно богат.

Но кто установил эту меру?

Кто решил, сколько достижений необходимо человеку, чтобы он наконец получил право быть довольным своей жиз-

нью? И почему мы так легко отдаём право определять собственную ценность чужим представлениям? Сравнение может быть полезным, когда мы изучаем опыт других людей, учимся и расширяем свои возможности. Но оно становится разрушительным, когда превращается в способ измерять собственную значимость.

Чужой успех ничего не отнимает у вашей жизни. А чужая красота не делает вас менее красивыми.

Каждый человек проживает собственную историю. У нас разное прошлое, разные обстоятельства, способности, желания и задачи. И самое важное — мы находимся в разных точках своего внутреннего пути.

Свобода начинается с наблюдения

За годы практики медитации я пришла к пониманию одной простой вещи.

Не обязательно бороться с каждой неприятной мыслью. Не обязательно убеждать себя, что всё хорошо, когда внутри тревожно. И уж точно не нужно пытаться силой заставить ум замолчать.

Можно начать с гораздо более простого действия.

Замечать.

Вот появилась мысль: «Я ничего не успеваю».

Остановитесь.

Посмотрите на неё.

Это действительно факт? Или привычная оценка?

Вот возникло чувство зависти.

Не спешите осуждать себя за него.

Попробуйте исследовать: что именно сейчас вызывает боль? Чужое достижение? Или ваше убеждение, что вы тоже обязаны были к этому моменту чего-то достичь?

Вот появился страх перед будущим.

Спросите себя: что происходит прямо сейчас, в эту минуту?

Не завтра. Не через год. Не в воображаемой катастрофе.

Сейчас.

Очень часто оказывается, что в настоящем моменте у нас

гораздо меньше проблем, чем в собственных мыслях о нём.

Конечно, существуют реальные трудности, потери, болезни и обстоятельства, требующие решений.

Осознанность не отменяет их.

Она помогает увидеть разницу между самой ситуацией и тем дополнительным страданием, которое создаёт наше мышление. И в этой разнице появляется пространство для свободы.

Не нужно становиться лучше всех

Есть одна идея, от которой я предлагаю постепенно отказаться.

Идея о том, что однажды вы должны стать идеальной версией себя. Всегда спокойной. Всегда уверенной. Успешной, мудрой, красивой, дисциплинированной. Человеком, который никогда не ошибается, не боится и не испытывает сомнений.

Такого человека не существует.

Даже многолетняя духовная практика не превращает нас в безупречные механизмы. Мы продолжаем чувствовать, учиться, сталкиваться с трудностями и открывать в себе то, чего раньше не замечали. Но постепенно может измениться самое главное — наше отношение к происходящему. Мы перестаём воспринимать каждую ошибку как доказательство собственной несостоятельности. Перестаём требовать от жизни постоянного подтверждения нашей ценности. И начинаем понимать, что внутреннее спокойствие не обязательно должно зависеть от того, насколько удачно складываются внешние обстоятельства. Это не означает отказа от целей или развития.

Напротив.

Когда человек перестаёт тратить столько сил на внутреннюю борьбу, у него появляется больше энергии для настоя-

щих действий.

Можно стремиться к большему не потому, что сейчас вы недостаточно хороши. А потому, что вам интересно жить, создавать, исследовать и раскрывать свои возможности. Почувствуйте разницу.

В первом случае вами движет ощущение нехватки.

Во втором — интерес к самой жизни.

Маленькая практика

Я предлагаю вам сегодня провести небольшой эксперимент.

В течение дня несколько раз остановитесь и обратите внимание на то, что происходит в вашей голове.

Не пытайтесь ничего изменить.

Просто наблюдайте.

Особенно в те моменты, когда почувствуете раздражение, тревогу, обиду или недовольство собой.

Спросите себя:

«Что произошло на самом деле?»

«Что я сейчас об этом думаю?»

«Могу ли я посмотреть на ситуацию иначе?»

Не ищите немедленно правильный ответ.

Иногда достаточно самого вопроса, чтобы привычная цепочка мыслей на мгновение прервалась.

Именно в такие мгновения мы начинаем замечать, что между мыслью и нашей реакцией существует выбор.

Поначалу это пространство может казаться совсем маленьким. Но с практикой оно становится более доступным. Вы всё ещё можете испытывать тревогу, но уже не обязаны следовать за каждым тревожным сценарием. Можете замечать зависть, но не превращать её в ненависть к себе. Можете ошибаться, но не делать из одной ошибки вывод обо всей

своей жизни.

Это и есть начало осознанности.

Не попытка стать человеком без мыслей.

А способность перестать быть их безусловным пленником.

Куда направлено ваше внимание, туда течёт ваша жизнь

Есть одна тонкая вещь, которую я предлагаю вам исследовать самостоятельно.

Понаблюдайте за тем, как меняется ваше внутреннее состояние в зависимости от того, на чём вы сосредоточены.

Когда мы часами прокручиваем обиды, мысленно спорим с людьми или переживаем события, которых ещё не произошло, мы чувствуем усталость.

Иногда даже физическую.

А теперь вспомните моменты, когда вы были по-настоящему счастливы.

Когда любовались природой. Обнимали близкого человека. Создавали что-то прекрасное. Или просто сидели в тишине, никуда не торопясь.

В такие мгновения словно появляется больше жизненной энергии. Дыхание становится свободнее. Тело расслабляется. Мы чувствуем себя живыми.

В духовных традициях часто говорят об энергии человека. В повседневной жизни мы тоже используем это слово, когда описываем внутренние силы, настроение и состояние.

Я прожила опыт о том, что наше внимание — один из самых ценных ресурсов, которыми мы обладаем. Ведь то, чему мы уделяем внимание, постепенно занимает всё больше ме-

ста в нашем внутреннем и потом и внешнем мире. Если постоянно искать недостатки, мир начинает казаться несовершенным. Если замечать только угрозы, жизнь превращается в бесконечное ожидание опасности. Но когда мы учимся видеть красоту, любовь, доброту и простые чудеса повседневности, меняется само качество нашего присутствия в жизни.

И здесь есть что-то почти волшебное. Мир вокруг может оставаться прежним. Но мы начинаем видеть его иначе.

А вслед за новым восприятием меняются наши решения, поступки и отношения с людьми.

Иногда именно так начинается большая внутренняя трансформация.

Не с громких обещаний изменить свою судьбу.

А с одного тихого мгновения, когда человек впервые по-настоящему обращает внимание на собственную жизнь.

«Там, где появляется осознанность, у человека появляется возможность выбирать, какой энергией наполнять свою жизнь».

И, возможно, самое настоящее волшебство заключается не в том, чтобы научиться управлять миром.

А в том, чтобы однажды перестать быть пленником собственного ума и открыть в себе пространство любви, тишины и свободы.

Итог.

Возможно, сегодня вам не нужно ничего менять в своей жизни.

Не нужно становиться успешнее, красивее, мудрее или духовнее.

Возможно, для начала достаточно заметить, сколько требований вы ежедневно предъявляете к себе.

Сколько раз мысленно возвращаетесь в прошлое.

Сколько раз переживаете будущее, которого ещё нет.

Сколько раз отказываетесь радоваться настоящему только потому, что представляли свою жизнь иначе.

Попробуйте хотя бы на несколько мгновений отпустить эти требования.

Посмотрите вокруг. Почувствуйте своё дыхание. Заметьте, что жизнь уже происходит. Не тогда, когда вы достигнете очередной цели. Не тогда, когда кто-то признает вашу ценность. Не тогда, когда наконец станете тем человеком, которым, как вам кажется, должны быть.

А сейчас.

И, может быть, самое важное, что вам предстоит сделать на пути к внутренней свободе, — не приобрести ещё одно знание.

А однажды перестать верить всему, что рассказывает вам собственный ум.

Потому что мысль — это лишь мысль. И вы имеете право не делать её своей реальностью.

«Не всё, что ты думаешь, — правда. Но всё, во что ты веришь, влияет на твою реальность».

Альбина Чан-Мин

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.