

ПУТЬ, КОТОРОГО НЕТ

самопознание и
самоисследование

[стелла пассар]

16+

Стелла Пассар
Путь, которого нет:
самоисследование
и самопознание

*<https://litres.ru/73907931>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Когда Вы в поисках «секрета счастливой жизни» погружаетесь в психологию, и даже в эзотерику, но в итоге находите «ничего», Вы не подозреваете, что именно «ничего» - это то, что Вы искали, и что в этом заключается весь «секретный секрет счастливой жизни».

Я могла бы сказать, что это «я решила написать данную книгу», но, возможно, что именно Вы «инициировали» написание данной книги для Вас, чтобы УВИДЕТЬ, как создаются «проблемы», как создаются «состояния», как создаётся вся Ваша реальность, и почему приходится снова и снова искать специалиста (психолога или эзотерика), снова и снова погружаться в поиски себя, в поиски ответов, в поиски пути, которого нет.

Содержание

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ	4
КТО Я? КАКОЙ Я?	6
ОСОЗНАННОСТЬ	12
10 фактов об осознанности	14
Практики осознанности	19
ИГРА УМОВ	21
ОСОЗНАВАНИЕ	30
ВОСПРИЯТИЕ	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Путь, которого нет: самоисследование и самопознание

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Прежде, чем мы начнём путь, которого нет - самопознание и самоисследование, предлагаю Вам выполнить два простых задания.

Задание 1: на листе бумаги или в блокноте напишите (от руки) список с ответами на вопрос - «Кто Я?». Пишите всё, что приходит в голову, не раздумывая, подходит ли это слово или нет - подходит всё.

Задание 2: составьте второй список, с ответами на вопрос «Какой Я?». Опять же, пишите всё, что приходит на ум. Помимо настоящего времени, можно написать то, каким Вы были когда-то, или, каким Вы хотите быть в будущем.

Вторая часть второго задания: дополните список «Какой Я» вторым списком слов с противоположными значениями: например, «нищий» - «богатый», «весёлый» - «грустный»,

«убогий» - «великий», «настоящий» - «фальшивый»/«неискренний», «полезный» - «бесполезный», и так далее.

Если Вы выполнили задания, то переходите к следующей главе.

КТО Я? КАКОЙ Я?

Проблема «поиска себя» и своих возможностей заключается в том, что человек ищет того, кого нет.

Давайте внимательно посмотрим на Ваш список «КТО Я». Всё, что Вы написали в этом списке, каждое слово (и даже Ваше имя) - *это не Вы*. Всё, что Вы написали в этом списке - это Ваши социальные роли и социальные маски. Вы играете эти роли, но эти роли - это не Вы.

Социальные роли меняются, в зависимости от того, с кем Вы контактируете. Например, сейчас Вы проявляетесь как «читатель», а я как «автор» или как «психолог». Являюсь ли я «автором» и/или «психологом», или ещё кем-то, зависит не от меня, а от того, как Вы воспринимаете меня и данную книгу. Замечаете? В Вашей реальности не я определяю «кто я», а Вы, и всех остальных людей также определяете Вы, а не они.

Важно: Вы определяете социальные роли себя или других людей, то есть, Вы не видите «реальных» людей, Вы видите образы в своём восприятии.

А теперь давайте посмотрим на второй список «КАКОЙ

Я».

Ваш список выглядит примерно так:

неудачник > успешный
нищий > богатый
весёлый > грустный
великий > убогий
боязливый > смелый
неуверенный > уверенный

Всё, что Вы написали во втором задании - это тоже не Вы. И даже вторая часть списка (с противоположными значениями) - это не Вы.

Всё, что Вы написали - это то, что показывает Ваш потенциал, Ваши возможности.

Что такое «потенциал»?

Потенциал - это поле вероятностей, или, квантовое поле, это «пустота», наполненная энергией.

В квантовой механике есть физический принцип, который называется «корпускулярно-волновой дуализм». Данный принцип говорит о том, что микрочастицы проявляют

одновременно и свойства частиц, и волновые свойства. Наличие или отсутствие наблюдателя влияет на то, какие свойства будет проявлять частица: то есть, частица ведёт себя как «частица», когда есть наблюдатель - тот, кто осознаёт и фиксирует своим сознанием «форму»; пока наблюдатель отсутствует, частица проявляется как «волна» - как поле вероятностей, у неё нет конкретной «формы».

То же самое происходит с Вашим потенциалом. От самого убогого до самого великого, от самого худшего до самого лучшего, от неудачника до самого успешного - это волновые свойства Вашего потенциала. Внимание определяет то, какую позицию Вы займёте в этой вероятности, то есть, Ваше внимание создаёт из Вашего потенциала «частицу» (конкретную позицию, конкретную форму в поле возможностей и вероятностей) - это корпускулярные свойства потенциала. Ваше внимание определило Вас «нищим», «неуверенным», или, «богатым» и «смелым».

Если Вы обратите внимание на своё внимание, то Вы заметите, что Ваше внимание постоянно «скачет» с одной формы на другую, с одной идеи на другую, с одной мысли на другую. Ваше внимание и ум постоянно активны, но несмотря на эту активность, Вы часто «застреваете» в конкретной категории идей и смыслов, например, в неудачах и отсутствии возможностей, в апатичных или депрессивных состо-

ниях, в чужих идеях, стремлениях или желаниях.

Это можно сравнить с игрой на рояле: имея множество клавиш с разными звучаниями, имея возможность играть красивую музыку жизни, Вы нажимаете всего две клавиши, а кто-то одну, и дело не в том, что «я не умею играть» (играть и сочинять музыку жизни умеют все), дело в том, какую музыку Вы решили играть, во что Вы решили вовлечься, на что решили сфокусировать своё внимание.

Вам может казаться, что эти две клавиши издают неприятный звук, и они какие-то некрасивые (на сознательном уровне никому не нравится страдать), но они красивые, красивые в совокупности с другими звуками, красивые тогда, когда они действительно нужны в музыке, красивые тогда, когда Вы видите, как играет.

Огромное количество людей страдают очень красиво, и даже есть такие страдальцы, которые выбирают оставаться в этих страданиях, чтобы творить, создавать, созидать, чтобы наполнять этот мир апатично-депрессивной эстетикой.

Итак, зная, что у Вас есть множество клавиш с разными звучаниями, что у Вас есть возможность играть самую разную музыку, какую музыку жизни Вы выберете играть прямо сейчас? какой «частицей» Вы хотите себя определить? какую «форму» Вы хотите обрести?

Ответ на два важных вопроса «кто я» и «какой я» уже был в начале данной главы. Вы тот, кого нет.

Когда Вы ищете «себя», кто осознаёт процесс поиска?

Когда Вы пытаетесь «опираться на себя», кто на кого опирается?

Когда Вы «ищете себя», что в действительности Вы ищите?

Вы ищете не «себя», ведь есть тот, кто ищет, кто осознаёт процесс поиска. Вы ищете «маски», эго-структуры - очередные идеи и концепции, через которые будет увлекательно проявляться и страдать.

Именно эго-структуры опираются на кого-то или что-то, на идеи и мысли о чём-либо, то есть, на убеждения, которые не Ваши, а заимствованные у авторитетных людей.

Все эго-структуры, маски и социальные роли - это всё то, что Вы описывали в практическом задании, и все эти мысли о себе - это лишь привычки восприятия и мышления, мысли о себе - это уже сформированные нейронные сети. То есть, когда Вы думаете о себе - это не Вы так думаете, это привычка так думать.

Если Вы вдруг подумали, что «эго-структуры» - это что-то «плохое», от чего «надо избавиться» или «освободиться», специально для Вас сделаю важное примечание:

Любые эго-структуры, несмотря на свою иллюзорность, являются важным инструментом для социального взаимодействия. Они нужны и важны, но не забывайте, что, всё же, это лишь идеи и концепции ума, то, чего нет в действительности.

Музыки нет в действительности, она существует только для того, кто её слушает, кто осознаёт множество разных звуковых вибраций «музыкой».

В главе про «потребности» мы подробнее рассмотрим, какие эго-структуры мы бессознательно обслуживаем, иначе говоря, чем мы наполняем свою жизнь.

ОСОЗНАННОСТЬ

Кто тот, кто ищет «себя»? Если все те списки «кто я» и «какой я» - это не Вы, то кто же Вы? Кто Я?

В данной главе мы попробуем рассмотреть Себя с помощью практики осознанности и безконцептуального восприятия.

Безконцептуальное восприятие - это восприятие необременённое системами знаний, а таких «систем» огромное количество. Например, любой психологический метод - это концептуальная система, где есть свои понятия, свои правила, свои алгоритмы действий. Наука, эзотерика, профессиональные знания, и даже семейные взгляды - всё наполнено концепциями ума, то есть, когда Вы воспринимаете что-либо, Вы делаете это по той системе взглядов и убеждений, идей и концепций, которой Вас научили и по которой Вы привыкли воспринимать мир. Хотите Вы этого или нет, концептуальное восприятие происходит автоматически, благодаря нейрофизиологическому развитию.

Но, что если попробовать воспринимать мир не концепциями, не формами, а осознанно.

Об осознанности ходит огромное количество иллюзий и искажений. Когда-то и я думала, что знаю, что такое «осознанность» («я ж психолог»), но наступил момент, когда моё знание стало иллюзией.

Парадокс: чтобы объяснить Вам безконцептуальное восприятие, мне необходимо использовать концептуальные знания, и я понимаю, что моя **попытка** объяснить осознанность, не передаст Вам опыта осознанности, об этом невозможно говорить словами, так как **в осознании нет слов** (нет каких-либо идей и концепций). Но мы всё же попробуем ;)

Далее Вы увидите 10 фактов об осознанном (безконцептуальном) восприятии, возможно, они помогут Вам заметить и ясно увидеть эту осознанность, но, если Вы ничего не поняли, то не спешите расстраиваться. Отмечу ещё раз то, что **осознанность невозможно описать и невозможно понять умом**. Осознанность обнаруживается в опыте (на практике; в конце главы Вы увидите простые практики распознавания осознанности).

10 фактов об осознанности

Факт 1: пробуждённый (осознанный человек) не скажет, что он «пробуждённый» и «осознанный», потому что «Я пробуждённый», «Я осознанный» - это ещё одна иллюзия ума и игра духовного эго, в которой человек делит людей на «пробуждённых» и «спящих», в которой ему приходится уживаться со «спящими» и «неосознанными» родственниками, а в людях он видит не людей, а «ботов». Ум такого человека увлётся идеей пробуждения и осознанности, то есть, увлётся концепциями.

В осознанном восприятии КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК - ЭТО БУДДА.

Факт 2: в осознанном восприятии нет ни «духовного», ни «материального», ни внутреннего, ни внешнего. Даже видится, что «день и ночь», «свет и тьма» - это всего лишь естественное движение Земли в планетарной системе, где Солнце светит всегда.

Не существует «духовного развития», не существует «материального развития». Любые мысли о развитии - это игры ума, в которых человек делит мир и делит людей на катего-

рии, на уровни, на типы, и так далее.

Например, если Вы внимательно рассмотрите «материальное развитие», то заметите, что «богатства» не существует без мысли о «богатстве», то же самое относится к «нищете» - это лишь сравнительная, концептуальная оценка, это всего лишь мысль. И как только Вы встраиваете концепцию «богатства и бедности» в своё восприятие, то автоматически начинаете делить людей на «бедных» и «богатых», на «щедрых» и «скупых», на тех, к кому у Вас особое отношение, и тех, к кому отношение пренебрежительное. Теперь не Вы, а концепция определяет Ваше отношение к людям, Ваши действия, концепция определяет Ваши потребности и стремления.

Любые изменения - это наши МЫСЛИ об «изменениях», любое развитие - это наши мысли о «развитии». В действительности ничего не «меняется» и не «развивается», **всё просто происходит**. Ваше Я - то Я, которое осознаёт происходящее, никогда не меняется и не развивается.

Факт 3: в осознанности нет «авторитетов», нет «кумиров», нет «высшего я», нет ничего «святого», нет очарования и нет разочарования, нет кого-то «выше» и нет кого-то «ниже». Но есть сострадание, любовь, уважение и доверие, и не к кому-то конкретно, а к каждому человеку.

Факт 4: когда Вы обнаружите тотальное присутствие в моменте, Вы заметите, что нет ни одного способа описать это состояние осознанности. А любые объяснения того, что такое «осознанность» - это иллюзии, которые рождают другие иллюзии.

Факт 5: в осознании исчезает тот, кто говорит «Я», поэтому не происходит отождествления с эмоциональными и чувственными состояниями. Пример из личного опыта: когда слышишь взрывы посреди ночи от беспилотников, естественно возникает тревога в теле, но нет того, «кто тревожится», тревога естественно возникает и естественно исчезает.

Не существует «негативных эмоций» и «позитивных эмоций», так же, как не существует «высоких вибраций» и «низких вибраций». Нас вовлекают в эти идеи и концепции, а мы так легко выбрали вовлекаться и играть в «высокие вибрации», избегая тех, кто живёт на «низких вибрациях», не осознавая, что низкие и высокие вибрации - это наши естественные эмоциональные и чувственные состояния.

Факт 6: в осознанном состоянии ответственность, уважение, доверие, любовь, сострадание - это естественные состояния. Не возникает вопроса - «а как доверять?», «а как любить?», «как быть ответственным?», всё это происходит

автоматически, что не делает человека «мягким», «добрым» и «доверчивым». Осознанность позволяет человеку выбирать, вовлекаться ли в обман других людей или нет, и это вовлечение не вызывает тревоги, напряжения, злости, или каких-либо других эмоций и чувств.

Факт 7: исчезают какие-либо «опоры», необходимые разным проявлениям Эго, например, профессиональное эго опирается на учителей, профессоров, учёных, и на авторитетов; детское эго опирается на родительские фигуры; духовное эго опирается на учителей, на наставников, на авторитетов, на образы Святых; кто-то пытается опираться «на себя».

Вы ищете и выстраиваете самые разные «внутренние и внешние опоры», пока думаете, что Вашему Я есть куда падать. В действительности падать некуда и некому, и нет ни «внутренних опор», ни «внешних». Но есть Тот, кто осознаёт эти «опоры», «взлёты» и «падения», и того, кто падает.

Факт 8: в осознанном состоянии нет отождествления с эмоциональными реакциями, но это не значит, что человек перестаёт эмоционально реагировать. Вы не можете решать «быть» Вашим эмоциям или «не быть», но Вы можете рассмотреть, почему та или иная эмоция возникла, Вы можете проявить эту эмоцию, Вы можете использовать энергию эмоции на выполнение какого-либо действия, последствия которого будут полезны Вам и людям.

Факт 9: в осознанности Вы не «концентрируете внимание», Вы видите внимание, видите, за что оно цепляется, видите, почему оно цепляется именно за это, видите, как на внимание влияют привычки восприятия и мышления, почему у Вас именно такое мышление и именно такая жизнь. Всё ясно видится.

Факт 10: в осознанности видно, что нет разницы между «моим Я» и «твоим Я». Видно, что все люди разные, они живут из разных идей и концепций, в разных реальностях. И в этой «разности» мы все одинаковые, так как «моё Я» и «Ваше Я» - это одно и то же «Я», это осознание разнообразия этого мира.

+ 1 факт: в осознанности видно, как ВСЁ ПРОИСХОДИТ, и не может не происходить. Если Вы попробуете «ничего не делать», то заметите, что у Вас не получится «не делать», потому что Ваш ум активный, тело чувствует, а сознание открыто новым идеям, которые увлекут Ваше внимание, и Вы побежите «делать» и создавать результат.

Практики осознанности

1) Посмотрите на окружающую Вас обстановку так, как будто Вы **не знаете всех слов**.

Рассматривайте предметы, рассматривайте текстуру, рассматривайте детали так, как будто Вы маленький ребёнок, который увлечённо рассматривает мир.

2) Если Вы в общественном месте, то смотрите внимательно за тем, как происходит жизнь (безоценочно), как двигаются люди, как они говорят (не вовлекайтесь в смыслы их слов).

3) Посмотрите, как светит лампа, а когда Вы смотрите на растение или дерево, то замечайте то, что Вы смотрите на рост этого дерева, прямо сейчас оно растёт (очень медленно, но растёт).

4) Если Вы находитесь в освещённом пространстве, замечайте это освещение, не то, как предметы отражают свет и таким образом мы распознаём формы предметов, а то, как свет находится в пространстве, то есть, между Вами и предметом **пустое пространство заполнено светом**, попробуйте заметить это.

5) И ещё одна практика: когда Вы закрываете глаза, Вы думаете, что видите темноту. Попробуйте осознать, что видит закрытый глаз, когда другой открыт и видит привычную картинку Вашей обстановки. Там нет привычной «темноты», как при закрытых глазах, и в то же время, нет той картинки, какую видит открытый глаз, и тогда что же видит закрытый глаз?

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОПИСАТЬ СВОИ НАБЛЮДЕНИЯ, а просто смотрите, пребывайте в этом состоянии осознания.

ИГРА УМОВ

Задумывались ли Вы, чем восприятие полугодовалого ребёнка отличается от восприятия взрослого (например, тридцатилетнего) человека?

Взрослый человек живёт из ИДЕЙ и КОНЦЕПЦИЙ, которые считает «правильными», «истинными», в которых он «уверен», уверен настолько, что для него не существует иной «правды», всё иное - это «неправильное», «ошибочное», «бредовое».

Самый простой пример - вечная борьба «научных идеалистов» с «эзотериками» и «верующими в эзотерику».

Каждый человек, «отрицающий» эзотерику, уверенно скажет, что *«эзотерика - это бред и сумасшествие»*, при этом не имея знаний об эзотерических системах и не понимая, НЕ ОСОЗНАВАЯ предмет осуждения. Человек не знает, о чём говорит, и не знает, что именно он «осуждает» и «отрицает», но всё же делает это.

Если Вы научный идеалист, то не спешите критиковать данные слова и смыслы. Я объясню, почему Вы правы и неправы одновременно. А если Вы эзотерик или «верующий» в эзотерику, то позвольте объяснить, почему 80% эзо-

терического контента (в социальных сетях и в Вашем уме) можно просто «зачеркнуть» и забыть.

Рассмотрим внимательнее то, почему Вы отрицаете эзотерику.

Вы используете факты и логику (что очень хорошо), чтобы отрицать или соглашаться. Но «отрицание» и «согласие» возникает тогда, когда есть, что «отрицать» и с чем «соглашаться».

Чтобы отрицать объект восприятия, сначала нужно ДОПУСТИТЬ в своём уме, что этот объект существует, и что он ИМЕННО такой, каким Вы его отрицаете.

В Вашем восприятии «эзотерика» - это «волшебная таблетка», что-то «магическое», «мистическое», что-то «нереальное» и «невозможное». Именно это ЗНАНИЕ объединяет Вас с теми, кто слепо «верит» в эзотерику.

Ещё раз: отрицание эзотерики **ОСНОВАНО НА ВЕРЕ** в то, что «эзотерика - это волшебство и магия, это что-то необъяснимое». То есть, те, кто отрицает, верят так же, как и «слепо верующий», но **ВЫБИРАЕТ** отрицательное движение. Эти люди сосуществуют в «одной колее», в одной и той же концепции восприятия мира. Именно поэтому есть люди, которые переходят из одной крайности в другую, то они «ре-

алисты», «материалисты», то «духовно развитые», вынужденные жить среди тех, кто не хочет «играть» в духовное развитие.

Обратите внимание на то, как я использую слова «вера/верит» и «знание».

Есть «вера», а есть «знание». Например, «я верю в эзотерику», «я верю в лучшую версию себя», «я верю, что у меня получится».

Попробуем то же самое сказать со словом «знаю» - «я знаю эзотерику», «я знаю себя», «я знаю, у меня получится». Чувствуете разницу?

Вы верите или не верите тогда, когда у Вас нет знания. Но, как только знание сформировано, в вере уже нет необходимости.

Мне нет необходимости «верить» в эзотерику, потому что «я её знаю» (я изучаю её), знаю почему она «работает» и почему «не работает». «Я знаю эзотерику», и поэтому могу сказать, что 80% эзотерического контента - это набор иллюзорных идей и концепций, которые можно просто забыть. А ещё, как психолог и эзотерик, я знаю, что психология и эзотерика - это «мыльные пузыри». Но в защиту и психологии, и эзотерики, добавлю, что мыльные пузыри красивые, и они

могут помочь Вам вернуться в настоящий момент, к тому Я, которого Вы ищете в духовном и материальном развитии, к тому Я, который всегда был, есть и будет в ЭТОМ моменте, к тому Я, который по своей природе безграничный, бесконечный, изобильный, прекрасный и созидающий, излучающий любовь, уважение и доверие. Вы не замечаете такое «Я», но именно это Я сейчас читает данную книгу.

Примечание: я говорю, что «знаю эзотерику», имея ввиду то, что знаю её, как объект восприятия, как предмет изучения, а не то, что «знаю всю эзотерику». В эзотерике уж слишком много иллюзорных идей и концепций. Можно всю жизнь посвятить изучению эзотерики, психологии и философии, но так и не найти «секретный секрет счастливой жизни», потому что ни какое учение, ни какая система или метод не передадут Вам прямой, **практический** опыт осознания Себя и настоящего момента - того, что ищущие люди пытаются найти в различных «духовных системах».

Одна из причин, по которой эзотерику «не могут» доказать, заключается в том, что психология и эзотерика, как и философия, являются концептуальными системами, не имеющие объекта в действительности, то есть, это то, что ПРИДУМАНО человеческим умом, и что можно интерпретировать КАК УГОДНО.

Из-за концептуальной природы, в умах людей «родилось»

огромное количество иллюзий, что в эзотерике, что в психологии.

Когда-то особое психическое состояние и поведение человека воспринималось как «одержимость демонами», а реакция организма на лактозу или на особые продукты питания воспринималась «порчей». Способность женщины проявлять женственность, мягкость, нежность, сексуальность и уверенность, воспринималась «колдовством». Но постепенно, то, что было «эзотерикой» и «мистикой» стало объясняться психологией.

Возникает интересный вопрос: почему психологи, как учёные и исследователи, перестали «переводить» эзотерический язык на психологический? Почему даже психологи не замечают психологических и нейрофизиологических механизмов в «эзотерике»?

Вместо того, чтобы продолжать объяснять эзотерику психологическим и научным языком, люди решили разделять эти системы, порождая таким образом ещё больше иллюзий.

Психология и эзотерика изобильна иллюзиями, идеями ума, о которых нам рассказали, а мы просто вовлеклись в это, и начали формировать из этого свою реальность. Такими иллюзиями являются: «поиск себя», «поиск своего призвания и предназначения», «поиск своих опор», «лучшая версия себя», «проработки», «тенивая часть», «поиск идеально-

го партнёра», «совместимость», «кармические отношения», продолжать можно долго.

Если с психологией «более менее» понятно, что это такое, то эзотерику интерпретируют как угодно, лишь бы не увидеть, что эзотерика - это всего лишь системы знаний, набор идей и концепций, это ещё один способ воспринимать мир и объяснять его явления, используя «эзотерические» термины и понятия. Такими же системами являются любые психологические методы, или, философские учения, или, научные направления ПОЗНАНИЯ мира и его возможностей.

Эзотерика - это НЕ «волшебная таблетка», но нас научили думать именно так, из-за этого общество разделяется на тех, кто «верит» и «надеется», и на тех, кто «не верит» и «отрицает».

Эзотерика не нуждается в «вере», но она нуждается в логическом и рациональном мышлении. Эзотерика нуждается в том, чтобы её объясняли «практическим», «научным» или «психологическим» языком. Это нужно для тех, кто слепо верит, и для тех, кто отрицает, потому что «вера» не даёт результатов, а «отрицание» возникает из-за незнания и непонимания предмета.

Обратите внимание на то, верите ли Вы или отрицаете. Вы думаете, что это Ваше решение «верить» или «отрицать», но

в действительности, эту ИДЕЮ Вы взяли у других людей, у тех, кого считаете авторитетом.

Вы слышите лишь «авторитетов», и заимствуете у них идеи и мысли о чём-либо, даже если они говорят, что *«ты неправильный»*, и особенно, если они говорят, что *«ты молодец! ты всё делаешь правильно»*. В этих авторитетах Вы ищете «опоры» для своего личностного, профессионального и духовного эго. Вы ссылаетесь на них, чтобы подтвердить свою «правоту» и свою «правильность». Вы ссылаетесь на них, чтобы чувствовать себя причастным к тем или иным явлениям, событиям, сообществам, тенденциям. В психологии это называется «социальная идентичность». Нам хочется быть «причастным» к чему-либо, чтобы чувствовать себя «больше», «влиятельнее», «правильнее», чтобы об авторитетов и кумиров ДУМАТЬ СЕБЯ.

Если мои слова Вам кажутся достаточно убедительными, то Вы согласитесь со мной и интегрируете смыслы данной книги в свою жизнь, в своё восприятие и мышление. Ну а если мои слова не кажутся Вам убедительными, то только потому, что «голоса» других авторитетных лиц настолько «громкие» в Вашем уме, что как будто нет возможности заметить и понять что-то иное. **Это игра умов.**

Со мной не надо «соглашаться», потому что мои по-

ПЫТКИ объяснить безконцептуальное восприятие - это всего лишь ещё одна концепция, такая же, как и любые другие идеи в психологии, эзотерике, религии или философии. Тут, как психолог и эзотерик, я должна признать, что **НЕТ НИ ОДНОГО СПОСОБА** описать Вам, что значит *«тотальное присутствие в настоящем моменте»*, что значит быть «осознанным», что такое «пробуждение» и «просветление», что такое «безконцептуальное восприятие», что такое «ПРОСТО БЫТЬ». Да, я могу описать значение этих слов, либо Вы можете поискать определение в интернете. **НО**, любое описание, будь то моё, будь то из интернета, будь то объяснения ИИ, не способно передать Вам **ОСОЗНАВАНИЕ** того, что я называю «осознанностью» или «тотальным присутствием». Это возможно понять и **ОСОЗНАТЬ ТОЛЬКО В ПРЯМОМ ОПЫТЕ**, то есть, на практике. Только на практике (в прямом опыте) Вы можете познать и осознать вкус экзотического фрукта, который никогда ранее не пробовали.

Кстати, прямо сейчас Вы делаете эту «практику осознанности», но не замечаете этого процесса;

Вы медитируете, особенно во время монотонной работы, но опять же, не замечаете этого;

Вы каждый день используете аффирмации, не зная, что «аффирмациями» являются **ЛЮБЫЕ** утверждения о себе, о людях или о мире, любого смысла и характера;

Вы используете «визуализацию» каждый раз, когда меч-

таете о чём-либо, когда ставите цели и планируете, когда обсуждаете что-то, и даже когда читаете или произносите слова.

А ведь «аффирмации», «визуализация», «медитации» и «осознанность» - это всё то, что осуждается и критикуется, почему? Потому что большинство людей не знают, что такое «эзотерика». Они не знают, что многие религиозные действия и ритуалы идентичны «кладбищенской магии» (и взяты именно «оттуда») - например, поклонение мощам Святых. Они не знают, что любые бытовые или семейные ритуалы, приметы или привычки - это то, что является «эзотерикой и магией». Но самое интересное, большинство людей не знают, что все эти эзотерические ритуалы сами по себе «не работают» - это просто действия, которым человек придаёт «особое» значение. Вся «магия» происходит на уровне СОЗНАНИЯ и БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО, а точнее, на уровне нейронных связей и мозговой активности.

ВСЁ, что наполняет Вашу жизнь - это лишь ИНСТРУМЕНТ для того, чтобы ДУМАТЬ себя и мир, для того, чтобы ОСОЗНАВАТЬ.

Давайте разберёмся с тем, что такое ОСОЗНАВАНИЕ.

ОСОЗНАВАНИЕ

Если Вы переведёте внимание со смыслов данного текста на носитель данного текста, а потом на окружающий фон, то заметите, как **управляете** своим вниманием. Вы можете заметить, как переводите своё внимание с ментальных (иллюзорных) форм и объектов восприятия на объекты действительности.

Что такое «объекты действительности» и «объекты восприятия»?

Важно отметить, что «реальность» и «действительность» не одно и то же.

Каждый человек живёт в своей реальности - в своей «индивидуальной реальности», или, как говорят психологи, в своей «картине мира».

Реальность субъективна, потому что Ваш взгляд всегда субъективный, даже если Вам кажется, что Вы «объективны», но это невозможно на нейрофизиологическом и психологическом уровне.

А вот действительность объективна.

В буддизме «действительность» называют «абсолютной реальностью», а «индивидуальную реальность» называют «относительной реальностью» - это реальность, основанная на Вашей Личности, а точнее, на том, что формирует Вашу личность и всю Вашу «картину мира».

Не существует двух одинаковых «реальностей», даже если жизненные пути схожи, даже если это «близнецы» или «двойняшки», «тройняшки», они всё равно формируют свою «индивидуальную реальность» - почему? Об этом мы поговорим в главе про «выбор».

Объекты действительности существуют сами по себе, без нашей попытки описать их или интерпретировать.

Существуют «объекты действительности» и «объекты восприятия», и это НЕ одно и то же, даже если они имеют одну и ту же «основу».

Объект действительности - это стол, стул, смартфон, книга, небо, дерево, трава, солнце, и так далее.

Объект восприятия - это **слова**, указывающие на объект действительности или объект индивидуальной реальности, это набор **символов** и **образов** наполненные смыслом, на-

пример, «солнце» - это слово указывающее на яркое светило в небе, но это светило в действительности не является «солнцем», это слово мы придумали, чтобы понимать друг друга, чтобы передавать друг другу знания о действительности.

В мире существует более семи тысяч «языков», а значит, существует более семи тысяч слов, указывающих на солнце, как на объект действительности. Это не просто «другой язык». Язык у людей один, но люди научились по-разному извлекать звуки, описывая что-либо.

Объект восприятия мы анализируем, описываем, фантазируем, воображаем, и именно на «объект восприятия» мы эмоционально реагируем.

А вот объект действительности невозможно как-либо описать, его можно только ОСОЗНАВАТЬ в прямом опыте.

Представьте, что Вы пытаетесь словами объяснить человеку, который никогда не видел небо, что такое «небо».

Он может получить от Вас «знание» о том, что такое «небо». И он даже может использовать это знание в своей дальнейшей жизни, в которой он всё ещё не видел небо. Он может передавать это знание другим людям, которые тоже не видели небо. Он может «верить» или «не верить» в то, какое это «небо», что оно «большое», «голубое», или, «серое» и «хмурое». Он может заявить, что «небо» - это иллюзия, это выдумка, это «бред», а может искренне верить в то, что

«небо» действительно такое, каким Вы его описали.

Но, как только человек увидит небо в прямом опыте (на практике), он наконец-то ОСОЗНАЕТ небо, как объект природы и как объект действительности. И тогда, те знания, которые он получил ранее, обретут ЯСНОСТЬ.

Яснознание и ясновидение - это не что-то «магическое» и «эзотерическое», это ОСОЗНАНИЕ ЗНАНИЯ, ясное видение, это «чистое» восприятие объектов действительности.

Осознанность - это процесс осознания объектов действительности и объектов восприятия (ментальных форм и иллюзий), когда Вы не просто «знаете», а в прямом опыте ВИДИТЕ это знание и то, на что оно указывает. Это видеть Человека, а не его образ в своём восприятии, это видеть предмет, а не его название и функции, это видеть ситуации и явления, а не свои эмоциональные реакции на восприятие этих явлений и ситуаций.

Осознание проявляет всю Вашу реальность. Можно сказать по-другому: Ваша реальность существует только благодаря осознанию. Всё происходит в Вашем осознании. И самое интересное, это осознание - процесс проявления всего в Вашей Жизни - это и есть ВЫ, это и есть то самое «Я» - та самая созидательная и безграничная Сила.

В примере про «небо» замените слово «небо» на слово «осознанность».

Люди передают друг другу знания о том, что такое «осознанность», но большинство из них НЕ ВИДЯТ «осознанность» в прямом опыте, не замечают процесс осознания. Именно поэтому можно годами ходить в психотерапию, но так и не «решить свои проблемы», так и не понять, как осознаются «проблемы» и как осознаются «решения» этих проблем.

Осознанность - это не только *«замечать свои мысли, эмоции, решения и действия»*. И «осознанность» - это НЕ что-то, что ограничивает человека в проявлении эмоций, это НЕ способ «контролировать» себя и свои реакции, это НЕ способ концентрации внимания. Даже удивительно, что в обществе стали распространяться такие взгляды на «осознанность».

Осознание - это то, что ПРОЯВЛЯЕТ всё в Вашей реальности. Например, я, как автор, проявляю данную книгу в своей реальности, то есть, я её пишу (печатаю), я вижу, как происходит процесс написания (печатания), а Вы, как читатель, проявляете эту книгу в своей реальности - Вы осознаёте эти буквы, слова, предложения, смыслы, Вы осознаёте эту книгу. Для человека, который никогда не прочитает эту книгу и не узнает о ней, этой книги не существует.

Давайте рассмотрим внимательнее. Вы осознаёте буквы, то есть «символы», Вы осознаёте слова, как набор символов и как объекты восприятия, Вы осознаёте предложения, Вы осознаёте смыслы этих предложений, Вы осознаёте ключевые ИДЕИ данной книги, Вы осознаёте «книгу», как объект действительности и как объект восприятия, Вы осознаёте своё восприятие данных смыслов и идей, Вы осознаёте свои эмоциональные реакции, но не на смыслы и идеи книги, а на СВОЁ ВОСПРИЯТИЕ этих смыслов и идей. Замечаете?

Чтобы Вы понимали, как работает «восприятие», давайте рассмотрим его внимательнее.

ВОСПРИЯТИЕ

Вы думаете, что управляете своей жизнью, но в действительности, Вами управляют Ваши привычки: привычки восприятия, привычки мышления, привычки реагирования, поведенческие привычки, привычки выбирать, вкусовые привычки, и так далее. Даже этот текст Вы воспринимаете так, КАК ПРИВЫКЛИ воспринимать мир и людей, то есть, Вы **не выбираете** своё отношение к идеям и смыслам данного текста, это происходит автоматически, хотя Вам кажется, что это Вы выбираете, «что думать и как оценивать».

Ваше восприятие УЖЕ сформировано - это огромные цепочки нейронных связей, которые активируются в момент осознания смыслов и идей (ментальных форм и объектов).

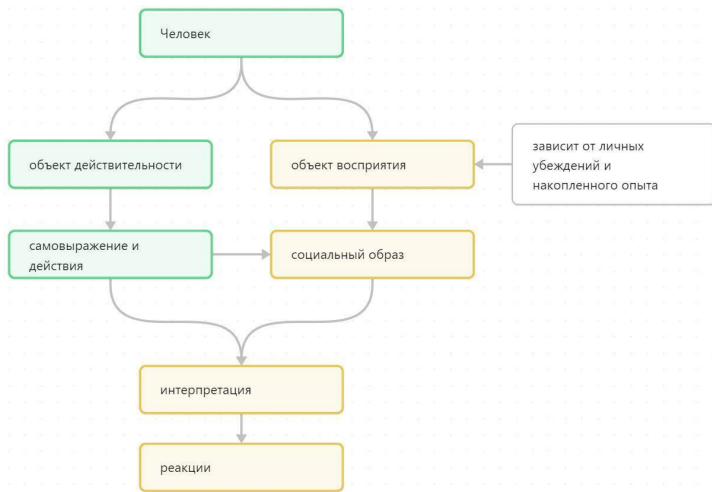
Восприятие «рождает» мысли, а мысли вызывают эмоциональные реакции, а эмоции влияют на выборы и решения, а выборы и решения влияют на поведение и действия, а действия создают «ситуации», а ситуации снова активируют «привычки восприятия» и «привычки мышления».

Когда Вы взаимодействуете с людьми, Вы видите их ОБРАЗЫ в своём восприятии, то есть, Вы видите НЕ человека, а СВОЁ восприятие этого человека и реагируете именно на этот образ.

На данный момент у Вас сформировался образ меня, как автора и психолога. Этот образ не зависит от меня, а зависит лишь от того, как Вы привыкли воспринимать себя и людей. Это относится ко ВСЕМУ, что Вы видите в себе, в людях, в ситуациях.

Когда Вы «влюбляетесь», «очаровываетесь» или даже «разочаровываетесь», всё это происходит по отношению к тому образу, который создаётся в Вашем восприятии.

Вот схема для тех, кто любит «визуализацию»:



Другой человек для Вас существует, как «объект действительности» и как «объект восприятия».

Объект восприятия - это тот самый ОБРАЗ в Вашем уме. Вы видите «социальный образ» человека, то есть, личность. Любое Ваше описание этого человека относится к его личности В ВАШЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ.

Ваше восприятие отличается от восприятия другим человеком. Как говорится, *«сколько людей, столько и мнений»*

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.