

ОСВЕТИ
ТЬМУ СВОЮ



Проводник Проводник ОСВЕТИ ТЬМУ СВОЮ

<https://litres.ru/74056154>

SelfPub; 2026

Аннотация

О чём эта книга?

Ты — не твои мысли. Не твои страхи. Не твоя роль. Ты — тот, кто смотрит.

Эта книга не про магию. Она не про «мысли материальны» в розовых тонах. Она про реальное пробуждение: как перестать быть рабом ума, перестать бояться собственной тьмы и начать жить из состояния «Я есть».

Это книга-проводник, книга-разговор. Без гуру, без сложных терминов, без «духовного превосходства». Только то, что работает. Практики, притчи, примеры из жизни. Путь от страха к тишине.

Если ты ищешь себя, устал от суеты и хочешь наконец понять, кто ты на самом деле, — эта книга для тебя.

Содержание

ГЛАВА	4
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Проводник Проводник ОСВЕТИ ТЬМУ СВОЮ

ГЛАВА

ОСВЕТИ ТЬМУ СВОЮ

Книга Пробуждения

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРОБУЖДЕНИЕ

Глава 1. Ты — не тот, кем себя считаешь

1. Пробуждение среди ночи

Представь себе ночь. Глубокую, тихую, какую-то особенно тёмную — из тех ночей, когда луна прячется за облаками, а фонари за окном уже погашены. Ты лежишь в постели, и весь мир вокруг тебя словно растворился. Нет ни звуков, ни света. Только ты и темнота.

И вдруг — странное чувство. Ты просыпаешься, но не так, как обычно. Ты просыпаешься не от будильника, не от шума, не от яркого света. Ты просыпаешься внутрь. Ты открываешь глаза и впервые за много лет задаёшь себе вопрос: «Кто я?»

Не «как меня зовут?», не «чем я занимаюсь?», не «что обо мне думают другие?». А именно так — просто, обнажённо, почти по-детски: «Кто я на самом деле?»

В этот момент ты стоишь на пороге самого важного путешествия в твоей жизни.

2. Притча о спящем царе

В одном древнем царстве жил молодой царь. У него было всё, что можно пожелать: золото, власть, прекрасный дворец, верные слуги. Но каждую ночь ему снился один и тот же сон. Ему снилось, что он — нищий. Что он стоит на холодной улице, в рваной одежде, и просит милостыню. Люди проходят мимо, не замечая его. Ему холодно, голодно и одиноко.

Царь просыпался в холодном поту и долго не мог прийти в себя. «Кто я? — спрашивал он себя. — Царь, которому снится, что он нищий? Или нищий, которому снится, что он царь?»

Он призвал мудрецов со всего света и задал им этот вопрос. Они спорили, приводили доводы, цитировали писания. Но никто не мог дать ему ответ, который принёс бы покой.

И тогда один старый отшельник, живший в лесу, попросил передать царю всего три слова: «Ты — не тело».

Царь долго размышлял над этими словами. Он смотрел на свои руки, на своё отражение в зеркале. «Если я не тело, — думал он, — тогда кто же я?»

Он снова послал к отшельнику. Тот передал ещё три слова: «Ты — не ум».

Царь был потрясён. Как это — не ум? Он думает, он принимает решения, он чувствует — разве это не он? Кто же тогда думает? Кто чувствует?

И снова царь послал гонца. И отшельник передал последние три слова: «Ты — Свидетель».

Царь сел в тишине. Он перестал думать о прошлом, перестал беспокоиться о будущем. Он просто стал наблюдать. Своё дыхание, свои мысли, свои чувства. И вдруг — на мгновение — он ощутил, что есть что-то, что наблюдает за всем этим. Что-то тихое, спокойное, вечное. И это что-то — и есть он.

Больше его сны не мучили.

3. Кто смотрит через твои глаза?

Давай прямо сейчас, не откладывая, сделаем одну простую, но глубокую вещь. Отложи книгу на минуту. Или, если ты читаешь с экрана, просто остановись.

Посмотри на свою руку. Любую — правую или левую. Поверни её ладонью вверх, потом ладонью вниз. Сожми в кулак, разожми. Пошевели пальцами.

Ты видишь, как рука двигается. Ты чувствуешь, как мышцы сокращаются и расслабляются. Ты можешь описать этот процесс: мозг посылает сигнал по нервам, мышцы получают команду, пальцы сгибаются. Всё верно, так говорит наука.

Но кто видит эту руку? Кто знает, что она существует? Кто чувствует движение?

Это не глаз. Глаз — это просто линза, которая фокусирует свет. Это не мозг. Мозг — это самый сложный биологический компьютер, который обрабатывает сигналы. Но кто смотрит

на экран этого компьютера? Кому принадлежит этот опыт?

Тот, кто видит, — не имеет имени. Не имеет возраста. Не имеет профессии. Он не боится, не хочет, не помнит обид. Он просто есть. Он — чистое присутствие. Он — Свидетель.

И этот Свидетель — и есть ты. Настоящий ты, спрятанный под слоями мыслей, чувств, воспоминаний и планов. Ты, который был с тобой всегда. Сколько тебе было лет, когда ты впервые осознал себя? Три? Четыре? Пять? Ты тогда ещё не знал слов «я», «мир», «жизнь», но уже был. Тот, кто смотрел тогда, — тот же, кто смотрит сейчас. Тело изменилось, мысли изменились, убеждения изменились, а Свидетель остался прежним.

4. История о рыбаке и океане

Эту историю рассказал мне когда-то один старый человек на берегу моря. Было раннее утро, солнце только поднималось из воды, и воздух был солёным и свежим.

Жил на берегу океана старый рыбак. Каждое утро он выходил на своей маленькой лодке в море, ловил рыбу и возвращался к закату. Он любил океан, но считал его чем-то отдельным от себя. Океан был огромным, могущественным, иногда ласковым, иногда грозным. А рыбак был маленьким и слабым.

Однажды его лодка попала в сильный шторм. Волны швыряли её, как щепку. Рыбак изо всех сил боролся за жизнь, но в какой-то момент понял, что всё кончено. Лодка перевер-

нулась, и он упал в воду.

Когда он погрузился в воду, он зажмурился от страха. А потом открыл глаза — и увидел, что вода прозрачная, тёплая и спокойная. Шторм бушевал на поверхности, а здесь, в глубине, была тишина.

И в этой тишине он услышал голос. Может быть, это был голос океана. Может быть, его собственный внутренний голос. А может быть, и то и другое сразу. Голос сказал:

— Ты всю жизнь думал, что ты — рыбак, а я — океан. Но на самом деле ты — капля воды из меня. Ты забыл, что мы — одно. Ты вернулся домой.

Рыбака нашли на следующий день. Он держался за обломки лодки и улыбался. Когда его спросили, как он выжил, он ответил: «Я перестал бороться и вспомнил, из чего я сделан».

5. Три слоя восприятия

Чтобы лучше понять, кто ты есть на самом деле, полезно представить три слоя восприятия. Это похоже на то, как если бы ты смотрел на мир через три разных фильтра, наложенных друг на друга.

Первый слой — тело. Это самый внешний, самый грубый слой. Ты — это руки, ноги, сердце, кожа. Ты — рост, вес, цвет глаз. Но ты уже знаешь: тело меняется каждые семь лет, клетки обновляются, а ты всё ещё здесь. Значит, ты — не только тело.

Второй слой — ум. Это мысли, эмоции, воспоминания, убеждения, мечты. Это внутренний монолог, который не замолкает. «Я недостаточно хорош», «я хочу это», «я боюсь того». Но ты уже замечал: мысли приходят и уходят, они меняются по сто раз на дню, а ты остаёшься. Значит, ты — не только ум.

Третий слой — Свидетель. Это тот, кто видит и тело, и ум. Тот, кто знает: «Я чувствую боль в ноге», а не «Я — боль». Тот, кто говорит: «Я замечаю страх», а не «Я — страх». Свидетель не меняется. Он не рождается и не умирает. Он просто есть.

И этот Свидетель — и есть твоя истинная природа. Не твоя личность, не твоя биография, не твоя роль. Ты — сам Свет, который на время стал человеком.

6. Маленькая практика: Кто я?

Эта практика занимает одну минуту. Но она может изменить весь твой день — или даже всю жизнь.

Сядь ровно. Закрой глаза. Сделай глубокий вдох и медленный выдох.

Теперь спроси себя — не умом, а вниманием, направленным внутрь: «Кто я?»

Не ищи ответа. Не думай. Просто слушай. Просто будь с этим вопросом. Позволь ему повиснуть в тишине, как облаку.

Может быть, ты услышишь тишину. Может быть, почув-

ствуешь тепло в груди. Может быть, просто заметишь, что ты есть. Этого достаточно. Ты коснулся себя настоящего.

Эту практику можно делать в любое время: в пробке, в очереди, перед сном, после пробуждения. Чем чаще ты задаёшь этот вопрос, тем ближе к себе становишься.

7. Почему мы забыли?

И теперь, наверное, самый важный вопрос. Если я — Свидетель, Свет, часть Единого, то почему я этого не помню? Почему я живу так, будто я — только тело, только мысли, только проблемы?

Ответ, возможно, тебя удивит. Мы забыли специально.

Представь, что ты — бесконечный, совершенный, любящий Свет. Ты вечен, ты знаешь всё, ты наполнен покоем. Но есть одна вещь, которую ты не можешь испытать, находясь в этом совершенстве. Ты не можешь испытать узнавание себя со стороны. Ты не можешь удивиться. Ты не можешь потеряться и найтись. Ты не можешь забыть и вспомнить.

И тогда ты создаёшь игру. Ты создаёшь время — чтобы было «до» и «после». Ты создаёшь пространство — чтобы было «здесь» и «там». Ты создаёшь тела, судьбы, встречи, разлуки. Ты создаёшь страх, чтобы могла родиться храбрость. Ты создаёшь тьму, чтобы можно было зажечь свет. Ты создаёшь забвение — чтобы однажды случилось самое прекрасное: воспоминание.

Ты рождаешься в этом мире. Ты забываешь, кто ты. Ты

проходишь через радости и горести, через поиск и разочарование. Ты задаёшь вопросы, ищешь ответы, падаешь и встаёшь. И однажды — может быть, в лесу, может быть, в тишине, может быть, читая эту книгу — ты вдруг вспоминаешь.

И в этот миг Вселенная празднует. Потому что Свет наконец увидел Себя. Через твои глаза. Через твоё сердце. Через твою улыбку.

Забвение — это не проклятие. Это условие игры. Это то, что делает опыт настоящим, а возвращение — бесценным.

8. Конец первой главы

Итак, вот что мы узнали.

Ты — не тело. Ты — не ум. Ты — не роль, не маска, не биография. Ты — Свидетель, чистое присутствие, Свет.

Ты забыл это не случайно, а для того, чтобы пройти путь и вспомнить.

И первый шаг на этом пути — самый простой: остановись и спроси себя: «Кто я?»

Конец первой главы.

Глава 2. Ум — твой инструмент, а не хозяин¹. Что такое ум? Ум — это не враг. Это важно понять с самого начала, чтобы не воевать с ним всю жизнь. Ум — это самый мощный инструмент, который есть у человека. Он считает, анализирует, запоминает, прогнозирует, создаёт. Без ума не было бы ни этой книги, ни домов, ни музыки, ни науки. Ум — это прекрасный слуга. Но есть одна проблема: слуга решил, что

он — хозяин. Представь себе топор. Он отлично рубит дрова. Но если топор вдруг начнёт решать, какое дерево рубить, а какое — нет, если он начнёт спорить с плотником и по ночам тревожно думать: «А правильно ли я рублю? А хороший ли я топор? А что обо мне подумают другие топоры?» — это будет безумие. Но именно так живёт почти каждый человек. Ум взял на себя роль командира, а ты — истинный хозяин — уснул где-то внутри и веришь всему, что ум говорит. Пробуждение — это момент, когда ты мягко, но твёрдо возвращаешь себе пульт управления. Когда ум становится не диктатором, а советником. Не хозяином, а слугой. Не тем, кто орёт, а тем, кто тихо докладывает: «Я проанализировал ситуацию, вот варианты. Решать тебе». ---2. Как звучит ум? Ум говорит. Постоянно. Он комментирует, оценивает, сравнивает, пугает, вспоминает, планирует. Его голос — это внутренний монолог, который почти никогда не замолкает. Мы так привыкли к нему, что уже не замечаем, как он управляет нашей жизнью. Вот несколько типичных реплик ума. Послушай, возможно, ты узнаешь что-то очень знакомое:— «Ты недостаточно хорош. Посмотри на других — у них получается, а у тебя нет. Ты отстал, ты проиграл, ты никогда не догонишь».— «А вдруг завтра что-то пойдёт не так? Надо подготовиться к худшему. Надо переживать заранее, чтобы быть готовым. Если ты не будешь волноваться, ты упустишь опасность».— «Помнишь ту ошибку, которую ты совершил пять лет назад? Давай прокрутим её ещё раз. И ещё раз. И

ещё. Чтобы ты точно знал, что ты неудачник». — «Тебе срочно нужно это! Если ты не получишь это прямо сейчас — ты не будешь счастлив. Никогда». — «Что о тебе подумают? Ты выставишь себя дураком. Лучше промолчи. Лучше не высывайся». — «Ты должен. Ты обязан. Ты недостаточно стараешься. Ещё, ещё, ещё! Отдыхать будешь на том свете». Ум не злой. Он просто делает свою работу — пытается защитить тебя от боли и получить удовольствие. Но его карта реальности — это карта прошлого. Он не знает будущего. Он опирается только на то, что уже было. И поэтому он всегда предлагает тебе повторять старые сценарии. Даже если они разрушительны. Даже если они делают тебя несчастным. Ум — это как очень заботливая, но очень тревожная бабушка. Она любит тебя больше всего на свете. Но она понятия не имеет, как устроен современный мир. Она советует тебе надеть три свитера в июле и бояться всех незнакомцев. Она хочет как лучше. Но её советы устарели на тридцать лет. ---3. Притча о двух волках

Эту притчу рассказывают по-разному, но суть её неизменна. Я расскажу её так, как услышал когда-то давно от одного человека, который жил в горах и знал, что такое внутренняя тишина. Однажды вечером старый индеец сидел у костра со своим внуком. Огонь потрескивал, звёзды загорались одна за другой, где-то вдалеке выл койот. — Дедушка, — сказал мальчик, глядя в огонь, — я не понимаю, что со мной происходит. Иногда я чувствую такую злость, что мне хочется всё сломать. Иногда — такой страх, что я не мо-

гу уснуть. Иногда мне хочется сделать что-то плохое, хотя я знаю, что это неправильно. Почему так? Старик долго молчал, глядя на пламя. Потом перевёл взгляд на внука и сказал:— Внутри каждого человека идёт борьба. Это как битва двух волков. Один волк — чёрный. Он живёт в страхе, в гневе, в зависти, в обиде, в жадности, в гордыне. Он рычит, он скалит зубы, он требует своего. Он всегда недоволен, ему всегда мало.— А второй волк? — спросил мальчик, затаив дыхание.— Второй волк — белый. Он живёт в любви, в радости, в сострадании, в щедрости, в истине, в мире. Он не кричит. Он тихо ждёт, когда его заметят. Он знает, что всё хорошо. Он благодарен за то, что есть. Мальчик задумался. Костер потрескивал, искры улетали в ночное небо.— Дедушка, — сказал он наконец, — а какой волк побеждает? И старый индеец ответил просто, без пафоса, как говорят о погоде или о том, что вода мокрая:— Побеждает тот, которого ты кормишь. Вот и весь секрет ума. Внутри тебя действительно живут разные голоса, разные силы, разные «волки». Но ты — не волк. Ты — тот, кто выбирает, какого волка кормить. Когда ты не осознаёшь себя, ты кормишь того, кто кричит громче. Обычно это страх. Страх орёт, потому что хочет, чтобы его услышали. Но когда ты просыпаешься, ты начинаешь видеть: «Ага. Сейчас орёт страх. Но я не обязан его слушать. Я могу посмотреть на другого волка. Того, который тише. Того, который говорит шёпотом: всё хорошо, ты справишься, ты любим». И ты сознательно даёшь внимание тому волку, которо-

го хочешь усилить. Не борьбой. Не подавлением. Просто выбором. Это и есть свобода. ---4. Практика: Знакомство с умом. Эта практика займёт десять минут. Но она может изменить твои отношения с собственными мыслями навсегда. Пожалуйста, не просто читай — сделай. Прямо сейчас или сегодня вечером.

Шаг 1. Возьми лист бумаги и ручку. Настоящие, не заметку в телефоне. Сядь в тишине. Если есть возможность, выключи уведомления.

Шаг 2. Закрой глаза. Послушай свой внутренний монолог. О чём он говорит? Какие фразы повторяются? Может быть, ты услышишь знакомое: «Ты недостаточен», «Всё будет плохо», «Ты должен», «А вдруг», «Что обо мне подумают?».

Шаг 3. Открой глаза и запиши три главные мысли, которые крутятся в голове прямо сейчас. Не оценивай их. Не приукрашивай. Не цензурируй. Просто запиши так, как они звучат.

Шаг 4. Теперь прочитай каждую мысль вслух. Но перед каждой добавляй фразу: «Мой ум говорит, что...» Например: «Мой ум говорит, что я недостаточно хорош». Или: «Мой ум говорит, что завтра случится что-то плохое». Или: «Мой ум говорит, что если я не получу желаемое, жизнь не удалась». Заметь, как меняется ощущение. Ты уже не говоришь «я недостаточен». Ты говоришь «это говорит мой ум». Ты отделяешь себя от мысли. Ты становишься тем, кто слышит, а не тем, кто верит.

Шаг 5. А теперь самое важное. Прочитай каждую фразу ещё раз, но уже добавь в начало: «Я замечаю, что...» — «Я замечаю, что мой ум говорит, что я недостаточно хорош». — «Я замечаю, что мой

ум говорит, что завтра может случиться что-то плохое». — «Я замечаю, что мой ум говорит, что если я не получу желаемое, жизнь не удалась». Почувствуй разницу. Когда ты добавляешь «я замечаю», ты становишься не тем, кто думает эти мысли, а тем, кто их видит. Ты — не мысли. Ты — тот, кто смотрит на мысли. Ты — Наблюдатель. И прямо сейчас твой ум, возможно, комментирует эту практику: «Это глупости», «Я делаю это неправильно», «Ничего не чувствую». И это — тоже мысли. И ты можешь заметить и их. Тот, кто замечает, — и есть ты. Не ум. Ты. ---5. Ум и реальность

Вот факт, который стоит осознать глубоко: твой ум не отражает реальность. Он её фильтрует. Каждую секунду через органы чувств в мозг поступает огромный объём информации — зрительной, слуховой, тактильной. Ум не может обработать всё. Поэтому он выбирает только то, что считает важным. А важным он считает то, о чём ты постоянно думаешь, чего боишься, чего ждёшь. Если ты всё время думаешь о проблемах — ум будет искать проблемы везде. Ты будешь видеть их даже там, где их нет. Если ты всё время думаешь о возможностях — ум будет искать возможности. И находить их там, где раньше видел только преграды. Это не магия. Это работа ретикулярной формации — участка мозга, который отвечает за избирательное внимание. Но это и есть биологический механизм того, что люди называют «манифестацией» или «законом притяжения». Прямо сейчас проведи простой эксперимент. Оглянись вокруг и найди все предметы красного цве-

та. Посчитай их. Запомни. Теперь закрой глаза и попробуй вспомнить все предметы синего цвета, которые были в комнате. Скорее всего, ты заметил гораздо меньше синих предметов, хотя они там были. Почему? Потому что ум получил задачу: «искать красное». И он выполнил её блестяще, проигнорировав всё остальное. Так и в жизни. Если ты дашь уму задачу «искать проблемы», он найдёт их. Если дашь задачу «искать красоту», он найдёт красоту. Ты видишь не мир. Ты видишь свои мысли о мире. Измени задачу — изменится восприятие. Измени восприятие — изменится жизнь. ---6. Почему мы страдаем? Мудрецы древности говорили: страдание происходит от желаний. Это правда, но давай копнём глубже. Страдание — это не сама боль. Боль — это сигнал. Если ты прикоснулся к горячей плите, боль говорит: «Убери руку». Это полезно. Это защита. Это не страдание, это выживание. Страдание — это сопротивление боли. Это когда ты не просто чувствуешь боль, а начинаешь думать: «Почему я? За что мне это? Этого не должно было случиться! Это ужасно! Я не переживу!» Боль приходит и уходит. Но ум удерживает её внутри с помощью мыслей. Он прокручивает ситуацию снова и снова. Он ищет виноватых. Он строит драму. Он рассказывает историю. Боль — это волна. Она поднимается и опускается за несколько минут. Страдание — это когда ты пытаешься остановить волну руками, стоишь на её пути и кричишь «Уходи!». Волна всё равно пройдёт. Но ты вымокнешь и выбьешься из сил. Чем сильнее ты отождествлён

с умом, тем сильнее страдаешь, потому что веришь каждой его мысли. Но когда ты — Наблюдатель, ты видишь боль, но не становишься ею. Ты позволяешь волне подняться и опуститься. И она проходит. Она просто выполняет свою функцию — и уходит. Это не бесчувственность. Это свобода от лишнего, ненужного страдания. ---7. Пауза между мыслями. Есть одна тайна, которую редко объясняют прямо. Пробуждение — это не отсутствие мыслей. Мысли будут всегда, пока жив мозг. Пробуждение — это открытие паузы между мыслями. Когда ты смотришь на небо, ты видишь облака. Облака плывут, меняются, исчезают. А небо — остаётся. Облака — это мысли. Небо — это ты. Прямо сейчас, читая эти строки, сделай короткую паузу. Не думай о прочитанном. Не анализируй. Просто на секунду останови внутренний монолог. Ты слышишь эту тишину? Этот промежуток между одной мыслью и другой? Вот это — дверь. Вход в себя настоящего. Она всегда с тобой. Ты можешь войти в неё когда угодно. Когда моешь посуду. Когда едешь в метро. Когда ждёшь автобус. Между мыслями всегда есть зазор — как промежуток между кадрами киноплёнки. И в этом зазоре — ты. Настоящий. Не ум. Не тело. Ты. Научись замечать эти паузы. Не пытайся их растянуть силой. Просто замечай. Они есть. Всегда были. Всегда будут. Они — твой портал в настоящий момент. ---8. Как приручить ум: три простых шага Вот алгоритм, который можно использовать в любой момент, когда ум становится слишком громким. Шаг 1. Замечай. Когда ты слышишь, как

ум заводит свою песню — «ты недостаточен», «всё пропало», «будет хуже» — просто тихо скажи себе: «Я замечаю эту мысль». Одно это предложение уже создаёт дистанцию. Ты больше не внутри мысли. Ты смотришь на неё.

Шаг 2. Не борись. Не пытайся выкинуть мысль. Чем сильнее ты борешься с мыслью, тем сильнее она становится. Это как пытаться утопить надувной мяч в воде — он всё время выскакивает обратно. Просто позволь мысли быть. Как облаку. Оно пришло — оно уйдёт. Твоё дело — не мешать ему.

Шаг 3. Вернись в тело. Когда ум слишком громкий, переведи внимание в физические ощущения. Почувствуй ступни на полу. Дыхание в груди. Тепло или прохладу. Вес тела на стуле. Тело всегда в настоящем моменте — оно не может быть в прошлом или будущем. Тело — твой якорь. Вернись в него — и буря в голове начнёт стихать.

Попробуй прямо сейчас. Почувствуй свои ступни. Большие пальцы ног. Пятки. Это — здесь и сейчас. Здесь нет проблем. Здесь только жизнь.

---9. Итог главы— Ум — это прекрасный инструмент, но он не должен быть хозяином.— Он говорит постоянно — его можно узнать по голосу страха, долженствования и оценки.— Притча о двух волках напоминает: ты — тот, кто выбирает, какого волка кормить.— Практика «Знакомство с умом» помогает отделить себя настоящего от мыслей.— Ум не отражает реальность, а фильтрует её. Что ищешь, то и находишь.— Страдание — это не боль, а мысленная драма вокруг боли и сопротивление ей.— Между мыслями есть пауза. Это твоя дверь в

настоящего себя.— Три шага к управлению умом: замечай, не борись, возвращайся в тело.---

Конец второй главы.

Глава 3. Желания: почему мы хотим и как желать правильно.

1. Природа желания. Желание — это топливо жизни. Без него не было бы движения, роста, перемен. Младенец желает молока, художник — красок, путешественник — новых горизонтов. Желание — это сама энергия, которая движет эволюцию. Но есть два вида желаний. Они выглядят одинаково снаружи, но внутри они совершенно разные. И понимание этой разницы — один из важнейших шагов к свободе.

Первый вид — желание-нехватка. Оно рождается из чувства, что тебе чего-то не хватает. Что ты пуст и должен заполнить эту пустоту чем-то извне. Это желание кричит. Оно требует. Оно говорит: «Если я не получу это, я не буду счастлив. Я не буду полным. Я не буду достойным». Оно липкое, тревожное, навязчивое.

Второй вид — желание-творчество. Оно рождается из полноты. Ты уже целостен, тебе ничего не нужно для счастья прямо сейчас, но ты хочешь испытать новый опыт. Это желание не кричит. Оно приглашает. Оно говорит: «Было бы интересно попробовать это. Я хочу поиграть в это. Мне любопытно». Оно лёгкое, игривое, свободное.

Одно и то же желание — например, новая машина — может быть и тем, и другим. Всё зависит от внутреннего состояния, из которого оно исходит. Если ты хочешь машину, потому что тебе стыдно ездить на старой, потому что ты хо-

чешь, чтобы соседи обернулись, чтобы коллеги наконец-то начали тебя уважать, — это нехватка. Если ты хочешь машину, потому что тебе нравится, как она выглядит, как звучит её мотор, как она едет, и ты просто хочешь насладиться этим опытом, — это творчество. Желание-нехватка приносит страдание, даже когда исполняется. Потому что внутри остаётся дыра, которую временно заткнули, но не залечили. Желание-творчество приносит радость, даже пока оно в процессе. Потому что ты уже цел, а желание — это просто игра.

2. История о двух купцах

Давным-давно в одном восточном городе жили два купца. Оба начинали с малого, оба хотели разбогатеть. Но шли они к этому совершенно по-разному. Первый купец просыпался каждое утро с мыслью: «Мне нужно больше денег. У меня их слишком мало. Без денег я никто, меня никто не уважает». Он работал с утра до ночи, дрожал над каждой монетой, боялся тратить, завидовал тем, у кого дела шли лучше. Когда он видел, как сосед покупает новый дом или новый товар, он сжимался изнутри. «Почему у него есть, а у меня нет? Чем он лучше?» Он излучал страх. И чем больше он боялся, тем меньше денег к нему приходило. Клиенты словно чувствовали его напряжение и уходили к другим. Сделки срывались в последний момент. Товары портились. Он говорил: «Я так и знал! Мир жесток и несправедлив!» — и его вера в жестокость мира подтверждалась снова и снова.

Второй купец просыпался иначе. Он выходил на балкон, смотрел на восход и говорил про себя: «Я богат.

У меня уже есть всё, что нужно для счастья. Деньги приходят легко и радостно». Хотя у него не было ни гроша за душой. Он улыбался соседям, угощал прохожих фруктами, не боялся отдавать последнее. Он радовался чужим успехам искренне, как своим. Он излучал изобилие. И знаешь, что произошло? Люди начали тянуться к нему. Они доверяли ему. Они предлагали ему лучшие сделки, потому что с ним было приятно иметь дело. Деньги приходили к нему — иногда оттуда, откуда он не ждал. Старые долги возвращались неожиданно. Новые возможности открывались сами. Первый купец жил из нехватки. Второй — из полноты. И жизнь дала каждому ровно то, что он излучал. 3. Почему желания не исполняются? Ты, наверное, замечал этот парадокс: чем сильнее ты хочешь что-то, тем дальше оно уходит. Чем крепче держишь — тем быстрее утекает сквозь пальцы. Вот как это работает. Ты посылаешь запрос во Вселенную. Но твой запрос — это не слова. Это состояние. Если ты говоришь «я хочу денег», но внутри чувствуешь страх, сжатие, нехватку — Вселенная получает сигнал «нехватка». И даёт тебе больше нехватки. Потому что Вселенная, Бог, Реальность — называй как хочешь — не понимает человеческих слов. Она понимает только вибрацию. Частоту. Состояние. Ты просишь денег, но излучаешь бедность. И получаешь подтверждение бедности. Ты просишь любви, но излучаешь одиночество и страх быть отвергнутым. И получаешь одиночество. Ты просишь здоровья, но излучаешь страх болезни. И получаешь

больше страха. Это не наказание. Это просто резонанс. Подобное притягивает подобное. Это закон, такой же нейтральный и безличный, как закон гравитации. Поэтому формула проста, хотя и парадоксальна: хочешь получить что-то — сначала стань тем, у кого это уже есть. Не в смысле «притворись». Не в смысле «надень маску». А в смысле — найди внутри себя чувство обладания. Чувство, что ты уже целостен. Что тебе ничего не нужно для счастья прямо сейчас. И тогда желание исполняется — именно потому, что ты перестал быть голодным и стал магнитом.

4. Практика: Преврати нехватку в творчество

Эту практику можно делать с любым желанием, которое вызывает у тебя напряжение. Возьми желание, которое сейчас болит. Может быть, это желание денег, любви, признания, успеха. Спроси себя честно, без самообмана: «Я хочу это, потому что без этого не чувствую себя целым? Или я хочу это просто как новый опыт, как приключение?» Если ответ — первое, не ругай себя. Ты не плохой и не неправильный. Просто осознай: это желание-нехватка. Оно не принесёт счастья, даже если исполнится. Потому что после него появится новое «не хватает», новый объект для погони. Это бесконечная гонка, в которой нет финиша. А теперь попробуй представить на минуту: а что, если бы у тебя уже всё было? Что, если бы ты уже был целостен, наполнен, спокоен? Что, если бы тебе ничего не нужно было для счастья прямо сейчас? Почувствуй это в теле. Плечи опускаются. Челюсть расслабляется. Дыхание становится глубже. Ты

выдыхаешь — и с выдохом уходит напряжение, которое держало тебя в тисках. А теперь из этого состояния посмотри на своё желание. Хочешь ли ты его всё ещё? Может быть, да. Но теперь это не крик, не требование. Это лёгкое любопытство. Это интерес. Это игра. Именно в таком состоянии желания исполняются быстрее всего. Потому что ты больше не держишься за них мёртвой хваткой. Ты позволяешь им прийти. Или не прийти. Тебе и так хорошо. И эта свобода — самая плодородная почва для чудес.

5. Что делать, когда «не получается»? Бывает, что ты делаешь всё «правильно», но результата нет. Тыходишь в состояние, ты отпускаешь, ты доверяешь — а желание не исполняется. Проходит неделя, месяц, полгода. Вот три причины, почему так может быть. Первая причина: ты не отпустил по-настоящему. Ты говоришь, что отпустил, но внутри продолжаешь проверять, ждать, надеяться. Ты всё ещё привязан к результату, и эта привязанность — скрытая важность. Как это проверить? Представь, что твоё желание никогда не исполнится. Вообще. Никогда. Что ты чувствуешь? Если внутри сжимается комок, если становится больно или страшно — ты ещё не отпустил. Если ты спокойно думаешь: «Ну, значит, так. Мне и так хорошо. Значит, что-то другое приготовлено», — ты отпустил.

Вторая причина: это не твоё желание. Многие наши желания — не наши. Они навязаны обществом, родителями, рекламой, соцсетями. Мы думаем, что хотим машину, а на самом деле хотим, чтобы нас уважали. Мы думаем, что хотим денег, а на

самом деле хотим свободы. Мы думаем, что хотим отношений, а на самом деле хотим чувства, что мы достойны любви. Копай глубже. Спрашивай: «Почему я этого хочу? Что на самом деле стоит за этим желанием?» Истинное желание всегда тише и проще, чем навязанное. Третья причина: Вселенная готовит что-то большее. Иногда то, что мы просим, слишком мелко для нас. Или не соответствует нашему истинному пути. И жизнь говорит: «Подожди, дорогой. Я дам тебе то, о чём ты даже не мечтал. Но для этого нужно время и пространство. Доверься». Доверие — это не пассивность. Это активное, осознанное спокойствие. Это знание: если не сейчас и не так, значит, будет иначе и лучше. 6. Итог главы — Есть желания-нехватки и желания-творчества. Первые приносят страдание, вторые — радость. — Чтобы желание исполнилось, нужно не «хотеть» из голода, а «иметь» внутри. — История о двух купцах показывает разницу между состоянием бедности и состоянием изобилия. — Практика превращения нехватки в творчество помогает перенастроить отношение к желаниям. — Если желание не исполняется, проверь: отпустил ли ты? Твоё ли это желание? И не готовит ли жизнь что-то большее? --- Конец третьей главы.

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.