

12+

ДАНИЛ ВОЛКОВ

---

# Приятная тишина



Данил Волков

# **Приятная тишина**

«Издательские решения»

**Волков Д.**

Приятная тишина / Д. Волков — «Издательские решения»,

Главным образом эта книга может быть интересна людям, интересующимся духовными течениями и практиками. Тем, кто чувствует, что наши ежедневные переживания обыденной жизни — это ещё не всё, что существует. И возможно то, что мы называем «Я» — нечто гораздо большее, чем наша социальная личность.

© Волков Д.

© Издательские решения

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вступление                        | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

# **Приятная тишина**

**Данил Волков**

© Данил Волков, 2026

ISBN 978-5-0071-1992-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

В первый раз освобождение пришло ко мне где-то лет в 26. Это произошло быстро и как бы само собой, наверное за несколько недель после чтения книг Карлоса Кастанеды. Тогда не знал никаких методов и действовал просто интуитивно. Но я был молод, неопытен, к тому же с довольно скверным характером и конечно же где-то через год освобождение было утрачено. Сейчас мне 37, и вот, спустя 10 лет освобождение возвращается. Пришлось вытерпеть много чего, пробовать разные подходы, пережить так называемый бунт эго, это когда вы опускаетесь в состояния ещё более жалкие, чем были до знакомства с духовными учениями, а ваш ум и эмоции активны буквально постоянно и реагируют на каждую мелочь. Что я хочу сказать, так это то, что если к вам оно пришло, дорожите им. Не потеряйте, потому что дорогого стоит вернуться на духовный путь. Эта книжка как раз наверное может стать таким руководством, как оставаться на духовном пути или вновь обрести чувства радости и безграничной свободы.

В моём понимании освобождение, хотя бы частичное — это когда вы можете просто сидеть дома абсолютно ничего не делая и чувствовать себя очень, очень хорошо. Вам не хочется ни с кем говорить, вы не сидите перед компьютером. Ум почти недвижим, тело очень расслаблено, причём вы не прилагаете никаких усилий для того, чтобы поддерживать это состояние. Мысли иногда возникают, но быстро утихают. Иногда возникают неприятные чувства, связанные с какими-то воспоминаниями, но тоже быстро утихают. Это очень спокойное состояние, возбуждения никакого нет, но нет и сонливости. Вы можете так просидеть 1—2 часа даже не заметив сколько времени прошло. В этом состоянии вы можете желать добра всем людям без исключения, даже самым неприятным людям из ваших воспоминаний, при этом плохих чувств не возникает, вы действительно чувствуете любовь, освобождение.

К сожалению в моём случае эти состояния временны, хотя и бывают довольно продолжительными. В остальное время я совершенно обычный человек. Разговаривая с людьми или работая я не пытаюсь ничего внутренне делать. Например можно услышать советы, что нужно часть внимания направлять на себя и только часть на собеседника — я так не делаю. В моём понимании это не очень честно по отношению к людям, с которыми вы общаетесь. Во всяком случае мне бы не хотелось узнать, что некоторые люди, с которыми я разговариваю внутренне делают какую-то психическую работу или ещё хуже — расценивают общение со мной как своего рода упражнение. Но практика даёт свои плоды и насколько я могу судить сильно ослабли многие резкие тенденции в характере. Бывает общаясь с людьми чувствуется просто какая-то лёгкость и теплота, но не личностная, а свободная. Нужно признаться это происходит только при общении с приятными людьми. В общении же с людьми не слишком приятными бывают возникают и негативные чувства. Я понял, что эти чувства — просто проявление характера, такой уж он достался и я ничего не могу с ними поделать. С ними нужно работать просто легко подмечая их и совершенно ничего с ними не делая, как советовал Роберт.

Эта книга составлена в форме коротких фраз. Какие-то из них вам возможно покажутся глупыми, как мне сейчас, когда я их перечитываю, а некоторые — довольно глубокими. Некоторые фразы помогут вам почувствовать себя немного легче, некоторые — ответят на какие-то вопросы. Я записывал эти фразы в тетрадь, когда приходила какая-то более-менее оформленная мысль, а кое-что дополняется сейчас, когда я переписываю это на компьютере. Часто в книге повторяются идеи, что вас как личности не существует. Человек, не знакомый с духовными учениями подумает, что это слова сумасшедшего. Но когда ум очень тих, это видно. Всё, что мы считаем личностью — это глубоко укоренившиеся тенденции, мысли, реакции, чувства. Ну хорошо, скажете вы, а что тогда существует? Это ведь кошмар, если нас нет как личностей, тогда это пустота, тогда ни в чём нет смысла? Нет, всё наоборот. Это хорошая новость, а не плохая. Нас не существует как личностей, но никто ведь не говорит, что нас

не существует вовсе. Просто мы являемся чем-то гораздо большим, чем этими коробочками убеждений, коими нас делает социум. Мы — это вечность, мы — это любовь, мы — это ничем неограниченная свобода. Мы — это радость, ощущение счастья. Мы — это, приятная тишина, мы — это сама жизнь.

\*\*\*

Каждая мысль создаёт свою собственную реальность.

\*\*\*

Мысли-реальности одних людей влияют на других людей. Поэтому нужно опираться на себя, так как другие люди могут заразить вас своей ограниченной картиной мира.

\*\*\*

Совет по работе с мыслями — просто подмечайте их, но не пытайтесь вообще что-либо с ними делать. Не пытайтесь наблюдать их, не пытайтесь быть свидетелем, не пытайтесь останавливать мысли, вообще ничего не пытайтесь с ними делать. Просто мягко, легко подмечайте факт, что они появляются, и на этом всё.

\*\*\*

Чтобы воспринимать духовные учения ум должен быть свободный, пустой от телевидения и интернета. Иначе эти знания будут просто очередными поверхностными фразами.

\*\*\*

Буддизм — это не профессия.

\*\*\*

Вы освобождаетесь от любых, любых привязанностей и ограничений, но по-хорошему, в позитивном ключе.

\*\*\*

У вас нет никакого образа себя, никаких ролей. Вы не знаете как правильно и как неправильно (но опять же — без крайностей)

\*\*\*

Другие люди своими мыслями могут создавать образ вашей личности и это будет на вас влиять

\*\*\*

Вас можно назвать практикующим, но практиковать вообще-то нечего.

\*\*\*

Очень хорошо, если вы видите учение полностью, целиком, а не отдельные фрагменты вроде советов «не бойтесь оскорблений и не желайте похвалы». В этом случае может быть вам и не нужно никакое руководство.

\*\*\*

Что вы в действительности знаете? О вашем теле, о мире?

\*\*\*

Как же освободиться? Это всё мысли. Страхи, внутренние запреты — это всё просто мысли. Лень — это тоже мысли.

\*\*\*

В конце концов здесь ведь никого нет, чтобы оценивать ваши действия или поступки (но снова — без крайностей)

\*\*\*

Как вы хотите создавать что-то оригинальное, если вы постоянно смотрите телевизор/интернет? Откуда?

\*\*\*

Какой интересной становится жизнь без компьютера. Компьютер — хороший инструмент, но пользоваться им нужно только по необходимости.

\*\*\*

У вас нет никаких идей о том, что нужно чего-то достичь, о том, что необходимо что-то делать, о том, что нужно нравиться другим людям (опять же — без крайностей).

\*\*\*

Тем, у кого такое понимание в мире, в социальной жизни делать нечего. У них свои, особые пути. Если же они отклоняются от своего пути и начинают снова заигрывать с социальной жизнью, то будут страдать.

\*\*\*

Просто смотрите и ничего не предпринимайте. Просто смотрите.

\*\*\*

Мирская жизнь даёт ложное чувство благополучия.

\*\*\*

Какая польза от желаний, если они заставляют нас страдать? Но желание желанию рознь: желание обладать чем-то или кем-то (вещью, человеком, чувством) приводит к страданию, а искренний интерес к чему-то, побуждение изобрести, сделать что-то к страданию не ведёт, а наоборот дарит радость. Поэтому очень вредно что-либо просить от жизни. Дается всегда то, что необходимо, а задача одна — принять свою жизнь и свою судьбу. Не нужно себя с кем-то сравнивать, все люди уникальны.

\*\*\*

Вы забываете про все свои профессии, про все свои роли, про всех своих друзей, про всех, кто был неправ

\*\*\*

Если мыслей нет, но нет доверия, то чувствуется пустота. Если же есть доверие, то пустоты нет, а вместо неё появляется приятная, успокаивающая тишина.

\*\*\*

Живите в тайне, живите в неизвестности.

\*\*\*

У вас нет никаких глубоких мыслей, никаких сложных идей.

\*\*\*

Настоящие изменения приходят когда появляется полное понимание. Бесполезно что-либо запрещать себе если вы не видите и не понимаете преимуществ жизни без этих зависимостей.

\*\*\*

Мы склонны к переживанию негативных чувств. Тянемся к усилию, напряжению, возбуждению. Это неправильно.

\*\*\*

Желания — топливо для эго, оно ими кормится. Речь о тех желаниях, в основе которых лежит фиксация, желание задержать, зацепиться, продлить.

\*\*\*

Слова дают обманчивое чувство определённости, понятности, знакомости. Нет слов, нет названий и определённости пропадает.

\*\*\*

Как ослабить желания? Использовать разум, логику. Разумные мысли создают новую реальность со своими законами и желания обязаны им подчиниться.

\*\*\*

Нужно научиться не прилагать усилий и не стараться ничего удержать. Тогда мы начинаем жить в реальном мире, где всё неопределённо. Также нужно научиться оставлять попытки удержать-повторить хорошие, приятные чувства. Пусть они приходят и уходят когда захотят.

\*\*\*

Желания постепенно отмирают в тишине.



\*\*\*

Кто или что может помешать вам быть никем и ничем?

\*\*\*

Слова закрывают действительность.

\*\*\*

Научитесь отличать правильные чувства от неправильных.

\*\*\*

Любая тенденция в характере — это не более чем привычка. Какие-то из них очень сильные, но всё же это всего лишь привычки.

\*\*\*

Эго, эго, эго — оно всему виной! Чтобы оно ослабевало, нужно подолгу сидеть в тишине, без интернета, без компьютера, стараться не проговаривать про себя никакие мысли, а если они всё равно возникают, то просто смотреть на них и совершенно ничего не предпринимать. Также важно сохранять позитивных настрой и развивать смирение. Хотя настоящая тишина это и есть смирение.

\*\*\*

Других людей не слушайте и не верьте им. Подавляющее большинство очень редко в течение жизни выходит за рамки своей социальной роли, если конечно не считать таким выходом сон, поэтому они вас научат скорее плохому, чем хорошему. Хотя безусловно, отголоски свободы знакомы каждому. Но не противопоставляйте себя другим людям. Придерживайтесь своих взглядов, но всегда будьте доброжелательны.

\*\*\*

Легче всего исполняются те желания, которые соответствуют судьбе человека, его предназначению.

\*\*\*

Намерение существует, но оно работает на глубоко бессознательном уровне, поэтому глупо пытаться им управлять, к примеру пытаться заполучить что-то путём визуализаций и тому подобного. Хотя конечно визуализации тоже бывают полезны, какие-нибудь хорошие, добрые визуализации могут быть очень полезны.

\*\*\*

Раньше мне казалось, что это я вызываю тишину ума, останавливая мысли. А оказывается, что тихий ум — это просто результат долгого пребывания в тишине без внешних раздражителей. Мысли затихают, и всё что остаётся — это тишина. Ум сам затихает и эго само ослабевает. Людям, к которых несильно развиты интеллектуальные способности наверное попроще — у них просто не возникает так много мыслей.

\*\*\*

Два способа жить:

— Идея — поиск способов — реализация

— Недовольство проблемой — попытки решения

\*\*\*

В любых ситуациях нужно соблюдать разумный баланс сочувствия и мудрости. К примеру, если всё время думать о том, что подумают или почувствуют другие люди, то будет возникать много преувеличенных беспокойств, которые скорее вредны. С другой стороны, у нас могут быть обязанности, которые необходимо выполнить. А быть с людьми чёрствым и отстранённым — это так же нехорошо. Но иногда сильная эмпатия вредна, так как существуют люди, требующие к себе повышенного внимания, они будут вами пользоваться. Старайтесь действовать разумно.

\*\*\*

С людьми будьте доброжелательны, и не злоупотребляйте их вниманием. Здесь тоже нужен баланс сочувствия и разумности. Быть общительным — это хорошо, но безосновательно требовать от других повышенного к себе внимания, по сути просто означает пользоваться ими в своих интересах

\*\*\*

Кому-то вы по разным причинам можете не нравиться, это нормально. Не углубляйтесь и не занимайтесь поиском источника такого к вам отношения, просто оставьте людей и себя в покое.

\*\*\*

Не нужно потакать нездоровым потребностям других людей, хотя всё же каждый раз нужно действовать разумно, по ситуации — они бывают разные.

\*\*\*

Бояться общения так же вредно, как и чрезмерно желать его. Везде нужен баланс.

\*\*\*

Слова только мешают и всё портят. Для жизни внутренний диалог не нужен. Речь, язык у людей преобладает потому, что развитие цивилизации пошло по неверному сценарию. Люди слишком много говорят, привычка говорить внешне производит привычку говорить внутренне. Тех, кто внутренне с собой не говорит люди считают странным и возможно опасным. Поэтому если вы как-то зависите от других, вероятней всего финансово, то придётся притворяться и тоже разговаривать больше, чем нужно.

\*\*\*

Лучше всего финансово ни от кого не зависеть, ни на кого не работать, так как придётся притворяться чтобы соответствовать ожиданиям других людей. Но это не должно приводить к высокомерию и необщительности. Поэтому жизнь обычно мудрее — пока вы не достигли необходимого уровня, придётся на кого-то работать. Впрочем ничего плохого в этом нет.

\*\*\*

Иметь работу, на которой приходится много знать, и заниматься при этом практикой может быть непросто.

\*\*\*

Наши технологии развиваются, наша страна снова становится великой, возможно люди скоро полетят на другую планету! Да, это возможно так, но всё это происходит во сне.

\*\*\*

Ваше внимание не должно фокусироваться на вашей личности. Вы не думаете о том, кто вы такой и что должны делать. Усилием этого достичь трудно, проще пребывать подолгу в тишине, без телевизора и интернета, тогда эго ослабевает само.

\*\*\*

Борьба, желание добиться своего — это атрибуты эго.

\*\*\*

Мысли бывают явные — те, что мы слышим в форме слов в голове и скрытые — те, что проявляются в форме напряжений тела.

\*\*\*

Когда нет ни явных, ни скрытых мыслей, вы чувствуете себя очень, очень хорошо. Тело абсолютно расслаблено. Ничто не вызывает раздражения. Нет мыслей о смыслах. Как этого добиться? Процесс многогранный, постепенный, очень длительный — внутренние негативные тенденции, реакции, напряжения ослабляют хватку очень медленно.

\*\*\*

Когда появляются внешние раздражители — вы на улице, на работе, общаетесь с людьми, ум автоматически приходит в движение. Здесь вам нужен какой-то приём, который будет удерживать ум от думания.

\*\*\*

Через 200 лет никто не вспомнит ни вас ни меня. Не нужно слишком сильно обо всём беспокоиться.

\*\*\*

Мир существовал до вашего рождения и будет существовать после вашей смерти. Не нужно слишком сильно обо всём беспокоиться.

\*\*\*

Бороться с эгоизмом не означает менять свои убеждения в угоду другим людям. Это — хитрый момент.

\*\*\*

Будьте таким, каким захотите — вам не нужно ничьё разрешение.

\*\*\*

Цитата: «Тебе следует принимать на пути общение всех типов — как с теми людьми, которые уважают тебя и хорошо к тебе относятся, так и с теми, которые недолюбливают тебя и плохо с тобой обращаются. Совершенно не заботясь о том, хорошие это или плохие люди, воспринимай их одинаково, с чистыми благими намерениями.»

\*\*\*

Цитата: «Когда вы работаете не для себя, а для Бога, то это так же хорошо как медитация.»

\*\*\*

Цитата: «Занимаясь одной лишь медитацией вы станете ленивым, а чувства наберут силу. Но если только работать, ум станет беспокойным и вы забудете о Боге.»

\*\*\*

Цитата: «Если человек хочет пребывать в состоянии свободном от мыслей, то борьба неизбежна. Он должен сражаться на всём своём пути, прежде чем возвратит своё исходное состояние.»

\*\*\*

Цитата: «Настоящий способ помочь людям — это вернуть им чувство собственного достоинства. Поощрять кого-то чувствовать себя жертвой, бесполезным и безнадёжным, значит оскорблять реальную основу его существования, его собственную природу Будды.»

\*\*\*

Цитата: «Просветление без отречения просто невозможно.»

\*\*\*

Чтобы другие не пользовались твоей пассивностью, вспомни историю про змею.

\*\*\*

Цитата «Будь без желаний. Спи, ешь, мочись и испражняйся — от этого не откажешься, а иное — лишнее. Не заморачивайся заботами — суть не в них. Будь тише воды, ниже травы. Нет нужны в близких друзьях, лучше держись сам себя. Когда у тебя нет ни мирской, ни религиозной ответственности — не стремись их обрести!

\*\*\*

Ностальгия по прошлым образам — это просто образы, которые представляются сейчас, просто воображение, просто мысли. В действительности этих образов-ролей никогда не было.

\*\*\*

То, что было раньше, предыдущие роли — то были другие люди, другие тела по сути. А теперь вы в этом теле.

\*\*\*

Привычка умственно всему искать рациональное объяснение вредна. Люди непредсказуемы, мир непредсказуем и необъясним.

\*\*\*

Любовь пронизывает всех, всё и каждого. Но люди этого не видят.

\*\*\*

Если тело расслаблено и нет мыслей ни о прошлом, ни о будущем, тогда кто вы такой? Мужчина? Женщина? Человек? Кто?

\*\*\*

Можете придумать себе любое имя и любой возраст — это не имеет значения.

\*\*\*

Оставайтесь без мыслей как можно дольше, но когда работаете — вовлекайтесь как обычно. Тогда не будет возникать лишних напряжений, внутренних конфликтов, например когда вы пытаетесь и что-то делать и избегать мыслей. Или когда вы общаетесь с людьми и в то же время пытаетесь поддерживать какое-то внутреннее состояние, какую-то внутреннюю роль. Работайте и общайтесь нормально, в своём обычном человеческом состоянии, ничего не выдумывайте. А занятиям, тишине ума отводите определённое время, когда ничто не нуждается в вашем внимании.

\*\*\*

Если вы себя никак не называете, тогда кто вы такой?

\*\*\*

Не конфликтуйте с людьми, развивайте смирение.

\*\*\*

Любое состояние поддерживаемое усилием временно. Оно пропадает как только пропадает усилие.

\*\*\*

Свобода от мыслей — вот к чему мы стремимся.

\*\*\*

Достичь свободы от мыслей при этом продолжая играть социальные роли, например роль сотрудника на работе по найму трудно — мысли, тип поведения, связанные с этой ролью въедаются очень глубоко и ум становится непросто остановить даже когда рядом никого нет.

\*\*\*

Любые социально-общественные роли предполагают обязанности, поэтому веря в какую-то роль вы верите и во все обязанности, с ней связанные, принимаете их. Каждая такая роль также предполагает определённый тип-модель поведения. Речь не о том, чтобы быть асоциальным или игнорировать свои обязанности — вас выгонят с работы. Речь о том, чтобы видеть эти роли именно тем, чем они и являются — ролями, и не привязываться к ним. Такой взгляд ослабляет эмоциональную вовлечённость, в деятельности появится больше свободы, а возможно и доброты.

\*\*\*

Если с вами на работе кто-то несправедлив, обычно это начальство, изо всех сил старайтесь не реагировать. Эти эмоции, возмущение чьим-то поведением может быть очень, очень сильным и может быть ещё сильнее если вы талантливый человек, а такие люди гораздо более чувствительны, или являетесь серьёзным специалистом в какой-то технической, или может не технической области. То, насколько сильное сопротивление в вас возникает в таких случаях, определяется вашим характером — вы так устроены, и поделаться с этим ничего нельзя, эти эмоции будут возникать именно в том виде, в котором они вам свойственны. Если подумать, то вы ведь не сами создаёте эти эмоции — они возникают и всё, так же как и мысли, а вы может были бы и рады от них избавиться, но сделать ничего не можете, так как они появляются сами по себе. Если с вами что-то такое происходит, не реагируйте, не реагируйте на чужое поведение. Это может быть очень непросто, терпите. Гнев, возмущение будут подниматься, не позволяйте им захватить вас полностью, терпите, держитесь. Никогда не мстите, и даже не пытайтесь защищаться, хотя порой встречаются действительно неприятные люди. Также, и это

может быть очень непросто сделать, не стройте образы в своём уме, например как вы могли бы отомстить, или что вы могли бы сказать. Это сделать непросто, так как эти образы появляются сами собой, но старайтесь, ловите свой ум. У такого способа действия есть интересный эффект — если вам действительно удалось не среагировать на ситуацию, а честно вытерпеть все негативные чувства, то может произойти «падение эго» — вы без причин начинаете чувствовать себя просто прекрасно. Мысли об этой ситуации есть, но они не вызывают никаких негативных эмоций. Затем волнами неприязнь снова может появляться, но эти последующие волны уже гораздо слабее. Иногда в таких случаях можно аргументированно возразить, если у вас это получается, но обычно вы просто игнорируете такие ситуации, ничего не пытаетесь с ними делать. В тоже время старайтесь избегать того, чтобы подстраиваться под других людей — внутренне сохраняйте веру в себя, в свой способ жизни. Ситуации бывают разные и иногда притворяться-подстраиваться всё же приходится, но старайтесь делать это поменьше. Когда у вас укрепляется более глубокое понимание, вы начинаете чувствовать, что вся эта борьба между людьми происходит как бы на поверхности, а под этой поверхностью есть приятная тишина, где нет никаких эго — ни наших, ни чужих.

\*\*\*

Если вам приходится исполнять какую-то роль, например роль начальника, подчинённого, руководителя, отца, сына, матери, дочери, то исполняйте её, но внутренне всегда знайте что ваше тело принадлежит Богу и в действительности у вас ни перед кем нет никаких долгов. Это не лицемерие, это понимание. Любовь окружает каждого, но люди этого не видят, поэтому и придумывают все эти социальные роли. И у других людей перед вами тоже нет никаких долгов.

\*\*\*

Действовать, что-то делать и не вовлекаться в деятельность не означает быть пустым и бесчувственным, выполнять работу механистически. Наверное часто это понимают именно так. Это означает, что у вас есть интерес, лёгкость, но нет деструктивных чувств — беспокойств, страха неудачи, разочарования от того, что что-то не получается, желания борьбы. Эго имеет две стороны — хорошую и плохую, так вот избавляться нужно от второй. То есть не нужно блокировать хорошие чувства, которые возникают по отношению к чему-то, если в них нет зависимости-привязанности.

\*\*\*

Если вы не нашли приятную тишину, не научились успокаивать ум, то вы можете находиться в самых красивых и безопасных местах этой планеты, но всё равно будете испытывать страх и беспокойство.

\*\*\*

Очень полезно действовать вопреки своим негативным чувствам, особенно когда ситуация позволяет выбрать любое поведение. Это освобождает от плохих тенденций (растворяет эго), помогает пошатнуть эти самые устоявшиеся тенденции, разрушает негативные роли. Но действовать не притворяясь, а действительно меняя свои настроения.

\*\*\*

Что такое воля, что позволяет своим решением менять собственное поведение, мысли? Похоже, что ответа на этот вопрос не существует. Всё это возможно благодаря намерению, а намерение — это тайна, как впрочем и сама жизнь.

\*\*\*

Не нужно потакать своим мелким желаниям. Жизнь вам подскажет, что нужно делать и как себя вести, нужно только слушать.

\*\*\*

Основной принцип — это свобода от любых мыслей и привязанностей. Если есть потаённые желания известности, богатства, то пребывать в приятной тишине будет трудно.

\*\*\*

В идеале вам должно быть безразлично кто о вас что думает и как вас видят другие люди. Но это состояние должно быть с позитивным, добрым оттенком, и не должно быть притворством, когда вы внушаете сами себе, что вам это безразлично, но на самом деле это не так.

\*\*\*

Личная любовь заменяется просто любовью ко всему, пожеланиями добра всем, даже тем, кто с нами несправедлив. Если удаётся это чувствовать хотя бы иногда, хотя бы на минуту или две, то вы на верном пути.

\*\*\*

Вам должно быть неважно, молодой вы или старый, есть у вас работа или нет. Есть у вас друзья или нет. Отпустить всё по-настоящему, когда это не является какой-то новой интересной практикой-ролью чтобы потом похвастаться перед друзьями, а идёт естественно, изнутри, может оказаться не так-то просто.

\*\*\*

Когда эго сильно ослаблено, нет одиночества, нет никаких проблем, так как эго — это мысли о себе, а одиночество и проблемы связаны с этим образом себя. Вы себя никак не называете и личных мыслей почти не возникает. Тело очень расслаблено, чувствуется покой, приятная лёгкость, нет никакой тяжести, никакого напряжения. Всё становится ярким, живым, даже самые мелочи. Можно сказать, что это как пребывание в «сейчас», в настоящем моменте, но оно происходит как бы само собой, без каких-либо усилий, когда вы как бы пытаетесь концентрироваться на текущем моменте. Сложные мысли уходят, внимание больше переключается на физическую деятельность, на звуки, тактильные ощущения, дыхание, но вы это не специально как-то делаете концентрируясь на звуках и так далее, а происходит это естественно, само собой, без усилий. И в то же время в теле нет никакого дискомфорта, то есть какого-то ощущения пустоты или напряжения, наоборот — чувствуется лёгкость и полнота.

\*\*\*

Насколько я понял, тело долго привыкает к мысли, что в нём — в теле — никого нет, что чувство существования, сознания находится не в нём. Оно долго сопротивляется, подбрасывая неприятные ощущения в теле и множество разных мыслей и чувств.

\*\*\*

Часто можно прочитать или услышать слово «безмолвие». Мне кажется, оно может сбивать с толку. Мысли возникают, но возникают по необходимости и они неличные, то есть нет навязчивого мышления, индугирования в своих мыслях. И похоже, что такое лёгкое состояние — это естественное состояние нашего вида — людей.

\*\*\*

Можно сказать, что тишина, вот эта приятная лёгкость, существует сама по себе и она всегда прямо здесь. А страдания приносят личные мысли, то есть мысли с окрасом страха, беспокойства (излишняя радость относится сюда же)

\*\*\*

Поначалу, когда мы только начинаем, усилие как кажется работает. Мысли получается останавливать волевым усилием, оно же используется для удержания в уме какой-о роли, которая соответствует образу с меньшим количеством мыслей например. Но потом вы взрослеете, у вас меняются убеждения, ответы-объяснения, которые устраивали раньше больше вам не подходят. Волевое усилие перестаёт работать, мыслей становится так много, что их уже никак не остановить. Наверное это означает, что человек притворялся, что от всего отказывается, а на самом деле просто увлёкся очередной захватывающей идеей. Я правда считаю, что все наши мысли-чувства должны «прогореть» именно так как они проявляются в вашем обычном характере, безо всяких ухищрений. Этого не произойдёт, если человек пытается укрыться за

ролями, притворством. Хотя в то же время иногда полезно придерживаться каких-то более лёгких ролей.

\*\*\*

Избавиться от мыслей очень трудно, так как они формируются, а потом возникают сами по себе — мы никак не контролируем их появление. Движущей силой мыслей являются скрытые тенденции вашего характера, которые вы можете видеть только когда они проявляются в виде мыслей, чувств, реакций. И пока эти глубинные тенденции характера не перегорят, не ослабнут значительно, мысли могут появляться очень настойчиво. Некоторым людям со скрытыми тёмными чертами характера, вставшим на духовный путь, это может быть чуть ли не ежедневным мучением терпеть все эти постоянно поднимающиеся чувства и мысли. Иногда кажется, что ум болезненно реагирует на всё, вообще на всё, на каждую мелочь. Такое состояние — это трудный этап на пути духовного развития человека, его нужно честно пережить. Это совсем нелегко. С одной стороны вы уже не можете вернуться в состояние среднего человека, когда он полностью отождествлён со своими мыслями-реакциями, а с другой — у вас нет почти никакого покоя в течение дня, вы постоянно испытываете или случайный шум в уме состоящий из каких-то слов, фраз, образов, иногда даже речи на незнакомом иностранном языке или сильные болезненные напряжения в области солнечного сплетения, и в более хороших случаях — в нижней части груди. Но постепенно, если вы стараетесь не реагировать, эти глубинные тенденции начинают ослабевать. Когда так происходит, когда они ослабляют хватку, у вас появляются внезапные периоды приятной тишины, когда всё, что вы видите и слышите является как бы продолжением вас и это кажется очень естественным. Эти периоды приятной тишины постепенно становятся чуть продолжительнее, начинают в течение дня чередоваться с этими чувствами болезненного напряжения в области солнечного сплетения. Появляются внезапные вспышки беспричинной радости, например от городского пейзажа, даже от вида других людей, хотя в моём случае с этим сложнее. Важно продолжать, и стараться, стараться сохранять тишину ума. Это трудно, правда трудно, но нужно продолжать.

\*\*\*

Лёгкая, безуильная тишина приходит тогда, когда вы в действительности, по-настоящему сможете ослабить свои желания-амбиции, а точнее когда они ослабнут сами. Это долгий процесс, не такой простой, как кажется поначалу «о, здорово, я буду от всего отказываться». Ум имеет множество слоёв, какие-то го тенденции чрезвычайно сильны и будут ещё долгое время проявляться в том или ином виде. Чтобы ускорить этот процесс, нужно настраиваться на хорошее, развивать смирение, любовь, доброту.

\*\*\*

Усилия могут давать быстрые результаты, но состояния, достигаемые таким способом недолговечны, они пропадают как только вы перестаёте прилагать усилие. Безуильная же тишина ума развивается, крепнет очень медленно, поначалу эти состояния весьма хрупки и легко нарушаются другими людьми. Но они не требуют усилий и вы очень хорошо себя чувствуете, а значит в перспективе это стабильная лёгкая тишина, которая сохраняется даже во время казалось бы сложной умственной деятельности. Такая тишина не против кого-то или чего-то, в ней нет сопротивления и напряжения.

\*\*\*

Почему с годами люди теряют чувство сказочности, таинственности жизни? Потому что мы повторяем слова. Слова создают свою псевдореальность, где всё известно и всё понятно и тайна уходит из наших жизней оставаясь при этом там же, где она и была. Тайна уходит, а остаются только пресные глупые слова.

\*\*\*

Одна мысль определённого качества привлекает другую похожую мысль, одно настроение порождает другое настроение-чувство сходной природа. Обида или недоверие к одному

человеку распространяется на других. Поэтому рекомендуется радикально любить всех без исключения.

\*\*\*

Раньше состояние без мыслей было дискомфортным, его приходилось «терпеть». Теперь напряжений почти нет, иногда из этого состояния-тишины даже не хочется выходить. Состояние это очень лёгкое, нет никаких напряжений, никакого чувства тяжести или пустоты. Очень приятная и лёгкая тишина, сонливости тоже нет.

\*\*\*

Тишину не нужно достигать, она всегда была прямо здесь и всегда будет. Это мысли-реакции создают беспокойства, а точнее они сами являются беспокойствами.

\*\*\*

То, что тишина существует сама по себе нужно увидеть самому, почувствовать. Начинаящие этого обычно не понимают и ищут состояние без мыслей, пытаются закрепиться в этих как им кажется полезных состояниях. Возможно делать так хорошо на каких-то этапах, но лёгкость, приятная тишина существует сама по себе, это не какое-то умственное состояние или роль. Как говорил Пападжи «Если убрать усилия, что останется?»

\*\*\*

Но усилие у людей прикладывается автоматически. Этот процесс автоматического усилия настолько глубоко укоренился, он настолько силён, что не прилагать усилий вовсе обычно невыполнимая задача. Здесь важно пояснить — не прилагать усилий в действительности, по-настоящему, а не думать, что нет никаких усилий. Во втором случае будет чувствоваться напряжение, а в первом — нет. Получить же это безусильное состояние можно только путём долгой, трудной работы. Дети чувствуют себя похожим образом, но это только потому, что они ещё ничего не знают и не воспринимают мир всерьёз.

\*\*\*

По сути реально только то, что происходит прямо сейчас, в этот самый момент. Всё остальное — это просто мысли, мысли, мысли.

\*\*\*

Всё, что нужно — это полностью, целиком принять это учение и перестать заигрывать с миром. А это означает также принять свою судьбу, принять то, где и в каких условиях вы находитесь. Такой человек не будет страдать.

\*\*\*

Будьте серьёзны и внимательны к себе, но не прилагайте никаких усилий.

\*\*\*

В этом состоянии покоя и приятной тишины плохие мысли не закрепляются, наоборот — вас тянет в хорошую сторону. Это происходит без усилий — автоматически. Чтобы появились хотя бы проблески таких состояний нужно много работать, это очень медленный, длительный процесс. Важное уточнение — даже в периоды возможной внешней опасности оно работает. Страх пропадает и вы чувствуете себя очень хорошо, не прилагая при этом никаких усилий.



## **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.