

ЧИСТОЕ СОЗНАНИЕ



В ПУТЬ ВНУТРИ

PURE CONSCIOUSNESS

Consciousness Consciousness

В путь внутри

<https://litres.ru/74648054>

SelfPub; 2026

Аннотация

«В путь внутри» — книга о самопознании, внутреннем мире человека и исследовании собственного сознания.

Автор, выступающий под псевдонимом Чистое сознание, приглашает читателя обратить внимание на свои мысли, чувства и внутренние процессы, чтобы лучше понять самого себя.

В книге рассматриваются разум, воображение, интуиция, внутренняя чувствительность, осознанность, поток мыслей, связь тела и сознания, а также поиск внутреннего спокойствия и счастья.

Через личные наблюдения, размышления и практические упражнения читателю предлагается самостоятельно исследовать свой внутренний мир, научиться внимательнее наблюдать за мыслями и открывать собственные внутренние возможности.

Книга не связана с какой-либо религиозной традицией и не предлагает готовых ответов. Её цель — помочь человеку глубже познать себя и найти собственный путь к более осознанной, гармоничной и счастливой жизни.

Содержание

Садовый вредитель, но и еще кое-что...

8

Конец ознакомительного фрагмента.

48

Consciousness

В путь внутри

Чистое сознание

в путь внутри

Версия 3 – 23.08.2023



Память детства о винограднике с дедушкой

Привет, дорогой читатель!

В детстве я часто ходил на виноградник с дедушкой, чтобы помочь ему, а когда у меня было свободное время, я отдыхал или находил интересные занятия. Виноградник находился вдали от шума и суеты, в пяти километрах от города, и было очень тихо и спокойно, особенно когда люди с соседних участков ушли. Слышны были только песни птиц или шелест листьев на деревьях, когда дул ветерок.

Однажды я прилег отдохнуть, но раздался навязчивый звук и прогнал тишину. Я не знал ни откуда он взялся, ни что его выдало. Мне стало любопытно, и я вышел. Я прислушался и обнаружил, что звук исходил от большого старого орехового дерева, которое росло метрах в тридцати от хижины. Я подумал, что это птица издает звук, и несколько раз обошел вокруг дерева, чтобы увидеть его, но так и не смог. Поэтому я решил подняться и посмотреть поближе. Я лазил ветку за веткой, пытаясь определить, откуда именно доносится звук. Через некоторое время методом исключения я обнаружил, что звук исходил от ветки, на которой точно не было птицы. Рискую упасть, так как я был довольно высоким, я начал двигаться, чтобы осмотреть ветку со всех

сторон. Через некоторое время заметил, что туда села муха, больше ничего не нашел. Я был осторожен, чтобы не спугнуть ее и не улететь, но тоже стал наблюдать за ней, пытаюсь понять, откуда именно исходит звук...

Еще через некоторое время я убедился, что она издает звук. Я не мог в это поверить! Да, он не был похож на других мух, но был слишком мал, чтобы издавать такой громкий звук.

Чтобы убедиться, что звук исходит от нее, я подошел и напугал ее. После того, как она улетела, звук пропал.

Я слез с дерева и, обрадованный своим открытием, пошел к дедушке и рассказал ему о случившемся. Он не удивился, сказал, что это "писк".

Тогда не было интернета и не было возможности узнать ее настоящее имя, но недавно я поискал ее с помощью современных технологий и нашел. Называется она цикада, встречается практически по всему миру и громкость издаваемого ею звука достигает 120 децибел!

Цикада Эврифара (*Cicada Euryphara*), также известная как европейская цикада (*European Cicada*)

Садовый вредитель, но и еще кое-что...

Эти крылатые друзья способны вдохновить людей на творчество своим пением, и почему бы даже не помочь освежить некоторые воспоминания...



Цикада сидит на ветке на размытом зеленом фоне

Предисловие

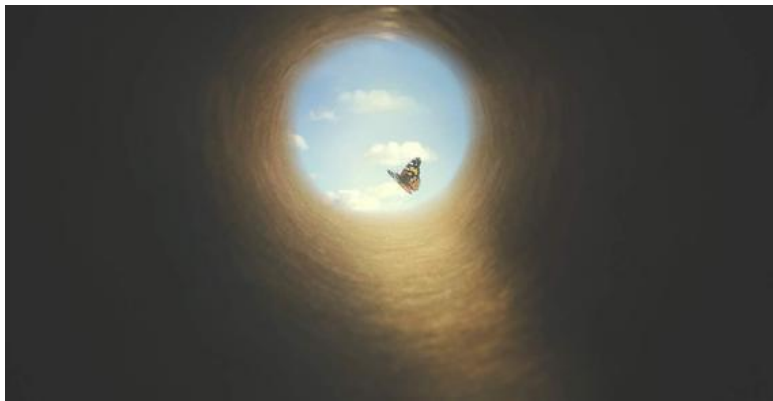
В жизни бывают моменты, когда по той или иной причине мы более глубоко задумываемся над экзистенциальными вопросами. Чаше всего это связано с интересом и любопытством, которые мы хотим удовлетворить, или со страданием и болью, от которых мы хотим избавиться. Тогда мы обычно понимаем, что помимо внешнего мира есть еще и внутренний, который мы недостаточно хорошо знаем. Мы также понимаем, что внутренний мир на самом деле гораздо сильнее определяет то, как мы чувствуем себя в повседневной жизни и как переживаем события нашей жизни. Мы понимаем, что образование, воспитание и доступная нам информация помогают нам иметь дело в основном с внешним миром, а не с внутренним, потому что, сталкиваясь с ним, мы оказываемся лицом к лицу с пропастью. Это парадоксально, поскольку — наряду с нашим физическим телом — внутренний мир — это единственное, с чем мы рождаемся и должны знать лучше, чем что-либо другое.

То, что здесь публикуется, призвано вести нас по пути, который открывается перед нами, когда мы сталкиваемся с бездной внутреннего мира и решаем идти по ней внутрь, к более глубоким слоям самих себя. Содержание отвечает на вопросы о том, какие внутренние «инструменты» у нас есть,

и как их использовать и развивать, чтобы исследовать и изменять себя и, таким образом, помогать себе, улучшая свое состояние и находя лучшую версию.

Если этот текст заденет, изменит или спасет хотя бы одну человеческую жизнь, значит, он многократно выполнил свое предназначение.

Желаю приятного информирования и практики!
Назначение



Красочная бабочка выбралась из темного туннеля

Этот контент ориентирован на практику и направлен на то, чтобы сделать повседневную жизнь проще, легче, осмысленнее и правдивее, а также в какой-то степени уменьшить страдания, которые испытывает каждый из нас.

Это может помочь найти более подходящую цель и более глубокий смысл жизни.

Книга относительно короткая и состоит из отдельных глав, которые могут быть более или менее полезными в зависимости от случая. Хорошо ознакомиться со всем содержанием, но вы можете уделить особое внимание и сосредоточиться на определенной главе.

Мы сделаем некоторые разъяснения по главам и ситуациям, в которых они могут быть полезны. Давайте оставим этот список открытым, но все же дадим некоторые рекомендации:

Если вы заинтересованы в самопознании или ищете лучшую версию себя, то весь контент может быть вам полезен.

В первых 8 главах можно найти несколько важных уточнений: 1) описание смысла, который автор вкладывает в такие слова и словосочетания, как «Сознание», «Внутренний мир», «Внутренние инструменты», «Разум», «Интуиция». », «Воображение», «Внутренняя чувствительность», «Работа с

внутренним миром» и др., 2) правила использования контента 3) правила техники безопасности при занятиях.

Если вам любопытно и вы хотите попробовать методы с более общими положительными результатами, вы можете начать с «[Визуального воображения](#)» и «[Освежения мозга](#)».

Если вы ищете счастья, возможно, вам стоит углубиться в книгу «[Открытие и культивирование счастья](#)».

Если вы хотите улучшить содержание своего мыслепотока или избавиться от навязчивых мыслей, то вам, вероятно, будут полезны главы «[Трансформации мыслительного потока](#)» и «[Сознание за пределами мысли](#)».

Акцент на твёрдой связи между телом и сознанием исследуется в главах "[Как ухаживать за телом](#)" и "[Общая информация о биологической эволюции человека](#)".

Содержание здесь может уменьшить страдания и быть полезным во многих ситуациях, включая психические расстройства. Основной контекст — самопомощь, но, чтобы быть максимально честными, надо признать, что есть люди, которые не могут себе помочь. Если вам небезразличны такие люди, то весь контент может вам пригодиться в качестве ориентира и флюгера.

При более тяжелой депрессии или наличии психоза/психотического эпизода, если человек осознает, что с ним происходит, и хочет помочь себе, то контент может быть ему полезен, но есть некоторые красные огни, о которых следует знать. Для получения дополнительной информации вы можете уделить больше внимания главе «[Полное доверие реальности, или предание себя в руки бесконечного, всепроникающего сознания](#)».



Содержание

I. Память детства о винограднике с дедушкой

II. Цикада Эврифара (*Cicada Euryphara*), также известная как европейская цикада (*European Cicada*)

Садовый вредитель, но и еще кое-что...

III. Предисловие

IV. Назначение

V. Содержание

VI. Введение

1. Предложение нового, дополнительного варианта улучшения нашего состояния через работу со своим внутренним миром

2. Рациональность успеха

3. Хобби и личное развитие

4. Знания и навыки, полученные в школе

5. Рабочая гипотеза

6. Почему мы вообще говорим о внутреннем мире?

7. Что такое внутренний мир?

8. Работа с внутренним миром

9. Когда ум отдыхает, чтобы хорошо работать?

10. Что такое ЧИСТОЕ СОЗНАНИЕ?

11. Здоровая основа практики

12. Рекомендации и техника безопасности

13. Это готовый рецепт?

14. «Почему и как» работают техники?
15. Особенности контента и уникальность
16. Быстрое чтение содержимого

VII. Об авторе

17. Для моих родителей и родственников
18. Подростковые проблемы
19. Искра перемен
20. Осознание ума в его роли цикады внутреннего мира
21. Работа с мыслями
22. Осознание счастья как неизменной части внутреннего

мира

23. И многое другое во внутреннем мире
24. В одиночестве на скамейках в центре и встреча с незнакомцами
25. Кризис среднего возраста, или дядины неприятности

VIII. Внутренняя чувствительность или способность воспринимать изменения в нашем внутреннем мире

26. Почему мы начинаем именно с этого внутреннего инструмента?

27. Что включает в себя внутренняя чувствительность?

28. Ощущения в теле

29. Основная внутренняя чувствительность

IX. Визуальное воображение

30. Есть ли у меня визуальное воображение?

31. Упражнение на зрительное воображение – создание и удержание образа

Х. Освежение мозга

32. Когда?

33. Первая рабочая встреча с разумом

34. Первая рабочая встреча с визуальным воображением

35. Не сдавайся, но будь настойчив!

36. Продолжительность практики

ХI. Трансформации мыслительного потока

37. Нужно заботиться о внутреннем мире

38. Почему важно наше внутреннее состояние?

39. Как поток мыслей влияет нами?

40. Что такое трансформация мыслей?

41. Осознание необходимости преобразований

42. Примеры мыслей о трансформации (1)

43. Краткое описание практик трансформации мышления

44. С каких мыслей начать?

45. Преобразования путем объединения противоположностей

46. Преобразования по выбору предпочтения

47. Откройте для себя больше мыслей о трансформации

48. Открытие положительного корня каждой мысли

49. Примеры мыслей о трансформации (2)

50. Используйте позитивные слова и избегайте частицы «нет».

51. Помощь от друга?

52. Как благотворный корень влияет на восприятие наших мыслей?

53. Преобразования посредством разума

54. Трансформации посредством воображения - визуаль-

ное

55. Трансформации посредством воображения - мелодии

56. Трансформации через чувства

57. Как долго трансформироваться?

XII. Сознание за пределами мысли

58. Что за пределами мыслей? Вопросы для размышле-

ния...

59. О чем думает?

60. Мышление и разные профессии

61. Уважение к разуму

62. Важный вывод

63. Разум как равноправная часть сознания

64. Чаще всего сознание «прилипает» к мышлению, но и

оно поддается контролю

65. Всевидящее око во внутреннем мире

66. Чаще ловить то, о чем думаем

67. Конечная цель практики

68. Различия между людьми в результате мышления

69. Преимущества

70. Апелляция

71. Белый огонь из пустоты

XIII. Как ухаживать за телом?

72. Положение тела во время практики

73. Перспектива автора

74. Как обеспечить баланс между отдыхом и физической нагрузкой?
75. Почему следует заботиться о своем теле?
76. Как мы наносим вред нашему телу?
77. Скелет, кости и суставы
78. Почему движение и спорт не всегда помогают?
79. Когда движение и спорт помогают?
80. В какой деятельности легче всего направить наше внимание внутрь себя?
81. Связь между телом и разумом
- XIV. Полное доверие реальности, или предание себя в руки бесконечного, всепроникающего сознания
82. Когда?
83. Факты о страдании и счастье
84. Дно
85. Всегда есть путь наверх!
86. Происхождение и история Вселенной
87. Это чистое совпадение?
88. Центральное заявление
89. Что является причиной большинства плохих и злых вещей в этом мире?
90. Первый шаг?
91. Родиться второй раз в этой жизни
92. Есть о чем подумать
93. Создание нового центра в сознании
94. Полная самоотверженность

95. Направления в пути

96. Ежедневная практика

97. Обогащение и обновление нового центрального убеждения

98. Обращение

99. «Красные лампочки»!

XV. Открытие и культивирование счастья

100. Факты о счастье

101. Краткое описание практики

102. Составление списка счастливых воспоминаний

103. Завершение списка через воображение – «заглянуть в будущее»

104. Новый список

105. Работа с внутренними инструментами

106. Основное действие

107. Размышления о счастье

XVI. Общая информация о биологической эволюции человека

108. Кратка история на земной жизни

109. Интересные факты о человеческом теле

110. Тело как живая связь с древним или зарождением жизни

111. Человек как индивидуальность

112. Двигаться разумно по нашему индивидуальному пути!

XVII. Поддержите дело

113. Будет ли дальнейшее развитие?

114. Связаться с автором

XVIII. Авторские права

Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-Без производных версии 4.0 Международная

Введение



Прекрасное утро над горами в Китае. Новое начало.
Предложение нового, дополнительного варианта улучше-

ния нашего состояния через работу со своим внутренним миром

Мы часто воспринимаем жизнь как постоянную борьбу, в которой мы напрягаем все свои силы, чтобы быть здоровыми, счастливыми, успешными, довольными – это наиболее ярко проявляется в пожеланиях на день рождения, свадьбу, рождение ребенка и другие хорошие случаи. Иногда мы даже соревнуемся с другими, даже с самими собой, чтобы развиваться и достигать еще лучших результатов. Мы следуем своему долгу и своим желаниям – например, получить образование, найти подходящего партнера, создать семью, зарабатывать деньги, позаботиться о себе и своих близких и, что не менее важно, – развлечься. Конечно, есть и люди, которые по тем или иным причинам идут разными путями.

Однако, какой бы путь мы ни выбрали, одни люди более амбициозны, другие менее амбициозны, некоторые более успешны, некоторые не очень, одни движимы своими целями, другие своими страхами, одни стремятся к большему успеху, а другие к выживанию, у одних людей мы находим больше сходства, у других больше различий. Во всем этом многообразии производит впечатление один важный аспект, а именно связь между жизнью, которую мы ведем, и нашим внутренним состоянием. Например, связь между деньгами, автомобилями, домами, вещами и нашим внутренним состо-

нием, в котором мы живем каждый день. Или связь между увлечениями и нашим внутренним состоянием, а также связь между ним, с одной стороны, и личным развитием, дипломами, сертификатами, с другой.

Цель того, что здесь представлено, — помочь людям осознать, что есть другой способ влиять на наше внутреннее состояние, чем через успехи, которых мы достигаем во внешнем мире, через знания, опыт, связи и удачу.

Рациональность успеха

Начнем с основного вопроса — можем ли мы отрицать рациональность успеха, зная, что во многих местах по всему миру люди умирают от голода и холода? Конечно, нужно быть достаточно успешным, по крайней мере, у всех должен быть кров, одежда, еда, медицинское обслуживание и образование. После этого, если мы начнем думать о семье, денег понадобится больше, потому что детские товары дорогие. Если, с другой стороны, у нас есть даже «лишние» деньги на более роскошные товары, вещи, экскурсии, услуги, то мы, вероятно, будем способствовать разнообразию и лучшему состоянию безопасности, удобства и комфорта для себя и своих близких. Затем, если мы будем немного более успешными и сможем заниматься благотворительностью или создавать рабочие места для других людей, мы также начнем

помогать их выживанию. Если у нас еще есть деньги, мы, наверное, уже поняли, что с этого момента деньги сами по себе не приносят дополнительной радости, счастья, безопасности, душевного спокойствия и других подобных приятных внутренних состояний.

Здесь уместно добавить, что есть и успешные люди, которые по тем или иным причинам стали несчастнее, чем прежде. Это может быть связано с разными вещами, например, из-за слишком сильной жажды успеха и жадности они упустили возможности, или где-то по пути потеряли человечность, сострадание и желание помогать другим. Независимо от причины, это чаще всего обратимо, потому что люди готовы исправить и измениться, когда целью является счастье.

Хобби и личное развитие

Теперь давайте обратим внимание на хобби и личное развитие. В соответствии со своими желаниями и возможностями многие люди предаются разным увлечениям. Это еще и способ улучшить свое состояние, будь то через укрепление здоровья, через эмоции от приятных и интересных переживаний, через овладение, через уделение времени себе, через достижения и т. д. Здесь бросается в глаза, что по существу чаще всего эти увлечения связаны опять же с внешним ми-

ром, то есть мы взаимодействуем с ним через свое тело и разум, и это приводит к изменению нашего внутреннего состояния. Аналогичная ситуация и с личностным развитием, поскольку оно, хотя и спровоцировано нашими интересами, чаще всего идет в сторону профессионального совершенствования или переподготовки.

Знания и навыки, полученные в школе

Давайте соберем еще несколько фактов. В школе есть разные предметы. В физике и химии мы изучаем внешний мир и законы, которые в нем действуют. В истории и географии мы тренируем нашу память и запоминаем факты из настоящего и прошлого, связанные с внешним миром, которые могут быть нам полезны. В математике мы развиваем наш ум, логику и воображение. Мы учимся правильно говорить, читать и писать на разных языках, становимся грамотными. В литературе мы учимся выражать себя, читать между строк и обращать внимание на чувства. В биологии мы изучаем живые организмы и, в частности, человеческий организм. Благодаря физическому воспитанию мы развиваем тело, волю и дисциплину. Через музыку и искусство мы учимся по-разному выражать себя без слов и развиваем свое воображение. Давайте оставим список и описания открытыми, потому что мы можем что-то упустить.

Каждый предмет, безусловно, дает нам знания и тренирует навыки, чтобы добиться успеха в будущем. В то время как мы развиваем внутренние способности, такие как воображение, разум, логика, память, воля, дисциплина и т. д., здесь главная цель также направлена на внешний мир, точнее на лучшее его понимание и влияние на него.

В высшем образовании ситуация аналогичная. Редко встречаются такие специальности, как психология, которые фокусируются на внутреннем мире человека. Даже в этой профессии терапевты получают извне готовые знания, с помощью которых лучше понимают других и помогают им. Интересен вопрос, насколько они лучше понимают себя и умудряются помочь себе, когда это необходимо, а также удастся ли и в какой степени им дальше развивать эти знания и умения на основе изучения собственного внутреннего мира.

Рабочая гипотеза

Уже стало ясно, что вероятность того, что до сих пор мы направляли свое внимание в основном на внешний мир — от подъема утром до отхода ко сну вечером — чрезвычайно высока. На протяжении всей нашей жизни мы в первую очередь посвящены изучению внешнего мира, взаимодействию с ним и результатам, которые мы получаем в нем посредством наших действий.

Конечно, это полезно и является обязательным условием для достижения успеха в жизни, а также для поддержания здоровых отношений с реальностью.

Однако какие дополнительные преимущества мы можем получить, если будем уделять время и нашему внутреннему миру?

Почему мы вообще говорим о внутреннем мире?

Когда мы начинаем интересоваться своим внутренним миром, то чаще всего это происходит из-за редкого сильного интереса к этой области или каких-то страданий, от которых мы хотим освободиться. В обоих случаях, но особенно во втором, мы осознаем, что внутренний мир даже важнее внешнего, потому что, что бы ни происходило вне нас, нам плохо. Крайним и ярким примером тому являются психические расстройства. Тогда есть ли для нас что-то более важное, чем это – улучшить свое внутреннее состояние?

Некоторые люди находят выход в алкоголе, наркотиках, жизни в фантазиях, иллюзиях, самообманах, вообще говоря – в бегстве от реальности и, следовательно, в ослаблении связи с ней, что редко заканчивается хорошо.

Другие люди, попавшие в аналогичную ситуацию, начинают интересоваться и искать, но сталкиваются с пропастью.

Разрыв стал еще больше в последние годы, с появлением Интернета и социальных сетей. Иногда попадаются шарлатаны, мошенники и даже психически больные, самопровозглашенные духовные учителя, экстрасенсы, пророки, целители, просветленные и т. д., которые только используют чужие страдания для наживы и придания себе значимости. Есть люди, которые становятся последователями книг, учений, философий, идеологий или религий конкретных, признанных личностей или институтов. В лучшем случае люди начинают разделять некие чужие взгляды, принятые извне, и со временем как-то умудряются измениться, выйти из страданий и улучшить свое состояние. Но следуя чужим рецептам, внешним по отношению к нам, мы редко доходим до того, чтобы исследовать, исследовать и работать со своим внутренним миром.

Что такое внутренний мир?

Но что такое наш внутренний мир? Как ответить на это, пожалуй, самая большая загадка! Мы, вероятно, никогда не узнаем о нем всего, но мы точно знаем, что в нем заключены разум, мысли, эмоции, чувства, воображение, интуиция и внутренняя чувствительность к происходящим там процессам. Дадим некоторые пояснения по поводу внутренней чувствительности. Начав с очевидного, а именно ощущений в теле, мы проходим то, что вызывает то, что мы видим и слы-

шим, и доходим до того, чтобы осознать, какие мысли бегут в нашей голове и какие эмоции и чувства переполняют нас. В широком смысле, это наша способность осознавать события, процессы и изменения, происходящие внутри нас. Здесь важно отметить, что мы единственные, кто имеет прямой, реальный и подлинный доступ к этой информации. Мы можем смотреть определенным образом или даже описывать словами то, что мы чувствуем другому человеку, давая ему представление о нашем состоянии, но это останется только представлением. Конечно, чем лучше нас знает этот человек или чем больше у него было подобного опыта, тем ближе эта идея будет к реальности.

Работа с внутренним миром

Что значит работать со своим внутренним миром? Аналогично тому, как мы используем «инструменты» для взаимодействия с внешним миром, такие как глаза, уши, нос, рот, конечности, тело, волосы, ногти и т. д., мы также можем использовать «инструменты» внутреннего мира. Данные нам от рождения - рациональный ум, воображение, интуиция и внутренняя чувствительность. Мы можем работать с ними и развивать их так же, как дети улучшают свою мелкую моторику, тренируясь и постепенно достигая координации своих движений. Образно говоря, это внутренняя гимнастика, внутренний фитнес. К счастью, эти внутренние «инструмен-

ты» уже несколько развиты, особенно рациональный ум с его способностью генерировать идеи и находить решения.

Как и внешними «инструментами», так и внутренними, каждый человек владеет ими в разной степени. Например, наше зрительное и слуховое воображение вряд ли можно сравнить с воображением художников и музыкантов. Однако это не повод не использовать и не развивать эти функции, поскольку они подлежат усовершенствованию.

По наблюдениям, наименее развитыми внутренними «инструментами» являются интуиция и внутренняя чувствительность. Однако они тоже поддаются развитию и не так важны для внутренних практик, как разум и воображение.

Часто люди воспринимают это - работать самостоятельно, и со своим внутренним миром - как скучное и непривычное занятие. Это нормально, нас кто-то заставлял или учил, как это было со многими другими вещами?

Когда ум отдыхает, чтобы хорошо работать?

Пока мы бодрствуем, мы в основном думаем и/или действуем, и наш мозг работает на полную мощность. Это за счет воображения, интуиции и прочих «инструментов» внутреннего мира, которые за это время надоедают. Он от-

дышает, пока мы спим? Пока мы спим, нам иногда снятся сны, некоторые из них мы даже помним. В них тоже разум работает нормально — мы помним, что думали и реагировали во сне так же, как реагировали бы наяву.

По мнению ученых, во время бодрствования и во время сна мозг работает в разных состояниях. По их мнению, сон тоже имеет разные фазы. Считается, что во время некоторых из этих фаз ум отдыхает, но они менее продолжительны, чем другие. В принципе, есть устройства, с помощью которых электромагнитную активность мозга можно измерить и даже визуализировать в виде пространственного изображения (3D). Мы можем получить дополнительную информацию по этому вопросу.

Автор признается, что сначала он думал, что если он станет меньше работать с разумом и больше, например, с воображением, то это как-то отдалит его от реальности. Оказалось, что на самом деле все было как раз наоборот. Ум становится яснее, и мы становимся более продуктивными — легче запоминаем то, что нам нужно запомнить, быстрее придумываем решения проблем, к нам приходит больше идей и т. д. По мнению автора, это также связано с тем, что при выполнении практик ум отдыхает и поэтому работает меньше, но более продуктивно.

Что такое ЧИСТОЕ СОЗНАНИЕ?

Давайте теперь рассмотрим значение, заключенное в термине ЧИСТОЕ СОЗНАНИЕ. Это показывает желание познать себя, работая со своим внутренним миром, готовность измениться, стать лучшей версией себя и, что не менее важно, — освободиться от страданий, быть счастливым и обрести глубокое равновесие и внутренний покой.

Предположим, что сознание — это все, что происходит внутри нас, включая то, о чем мы еще не осознаем, то есть не осознаем, но оно включает в себя и то, о чем мы, вероятно, никогда не осознаем.

Быть чистым сознанием означает, что с течением времени и внутренней работой оно расширяется и улучшает свои качества. Например, мы понимаем все больше и больше вещей о себе, развиваем свои внутренние «инструменты» и чувствуем себя все лучше и лучше по мере улучшения нашего внутреннего состояния.

Здоровая основа практики

Прежде чем мы продолжим, есть одно чрезвычайно важное условие. Во время выполнения внутренних практик мы должны придерживаться нескольких простых правил или ра-

мок. Эти практики должны помочь нам лично и, таким образом, впоследствии стать более полезными для других, будь то близкие, знакомые или общество в целом.

Во-первых, когда мы практикуем, мы трансформируем собственный внутренний мир. Если мы обнаруживаем, что пытаемся использовать практики в целях, которые связаны с лишением кого-то свободы воли или даже с легким причинением кому-то вреда, мы останавливаемся, отпускаем их и составляем план, чтобы предотвратить это в будущем. Мы не волнуемся, иногда это происходит непреднамеренно, мы все еще люди и делаем ошибки.

Второе - если вы живёте с убеждением, что выиграть может не каждый, а когда выигрываете вы, то обязательно должен проиграть кто-то другой, то оставьте практики до тех пор, пока вы полностью не измените это свое убеждение, но, конечно, вы можете прочитать и обдумать содержание.

И в-третьих, если вы намерены использовать их вне здоровых рамок, описанных здесь, имейте в виду, что у автора нет возможности вас остановить, и вам придется останавливаться самому, пока не стало слишком поздно. С целью прежде всего нашей личной безопасности, а также физического и психологического здоровья, мы используем эти практики только и только по их прямому назначению, а именно

— для общего блага!

Рекомендации и техника безопасности

Если по каким-то причинам вам неудобно практиковать внутренние практики, лучше всего просто прочитать текст. Дайте себе время переосмыслить написанное. Насколько это возможно, практикуйтесь тогда, когда вы чувствуете себя наиболее комфортно и имеете хоть какое-то любопытство и желание.

Все практики должны выполняться в подходящее время. Когда нужна быстрая реакция и требуется наше полное внимание, такие практики могут быть опасны, потому что они отвлекают нас. Например, в критических ситуациях, при уходе за детьми, при работе с машинами, при вождении автомобиля или езде на велосипеде, при различных видах тренировок лучше всего сосредоточить свое внимание на текущей деятельности.

Как вы заметите, некоторые практики выполняются в тот момент, когда происходит определенное событие, и занимают доли секунды. Другие, которые мы делаем в удобное для нас время, лучше всего предпринимать, когда мы наиболее бодрствуем, а не ложимся, потому что это предрасполагает к засыпанию. Например, прежде чем мы начнем, мы можем

хорошо выспаться и сесть поудобнее. В крайнем случае их можно выполнять и в положении лежа, но это не лучший вариант.

Это готовый рецепт?

И одно важное уточнение. Некоторым людям описание здесь может показаться немного похожим на рецепт или даже на точную науку, потому что здесь приведены шаги и процедуры. Правда в том, что это только ориентиры и ориентиры для работы. Вообще это дело чрезвычайно сильно опирается на индивидуальную, субъективную внутреннюю реальность, и в этом смысле упражнения и работа представляют собой скорее внутреннее искусство или творческий процесс, чем нечто точное и определенное.

Ожидается, что каждый человек будет использовать свою полную свободу для изменения этих практик на основе внутренней информации, которую он постепенно получает от себя в процессе работы, все больше доверяя своему разуму, интуиции, воображению и внутренней чувствительности.

Со временем накапливается опыт, и все становится проще, эффективнее, интереснее и любопытнее, что приносит дополнительную радость, удовлетворение и благодарность после каждого нового достижения и открытия, которое мы

делаем в своем внутреннем мире.

«Почему и как» работают техники?

Я знаю, что есть люди, которые зададут себе вопрос: почему и как работают эти практики? Рискую вас разочаровать, отвечу честно. Я не знаю.

Иногда я тоже задумываюсь над этим вопросом из любопытства, и единственное, что у меня есть, это наблюдение, что мы тоже можем проводить время во внутреннем мире и таким образом получать переживания, накапливать опыт и воспоминания, развивать навыки, что влияет на наше сознание.

Однако я также знаю, что мы пользуемся многими полезными для нас вещами, не понимая, почему и как они работают, например, автомобиль, компьютер, телефон, телевизор, самолет.

Практика общедоступна, и исследователям и ученым сложно ответить на вопросы, почему и как.

Давайте на мгновение не будем иметь обширную и полную теорию, а станем практиками, экспериментаторами, которые ищут полезные и рациональные внутренние практики

и пробуют их, беря то, что работает, и продолжая применять это для достижения более положительных результатов.

Я настоятельно рекомендую попробовать эти практики и проверить их на себе!

Особенности контента и уникальность

Чем данные практики и вообще то, что здесь написано, отличаются от всех других подобных источников по этой теме? Лучше каждому судить самому, но давайте все же приведем некоторые особенности, которые автор считает важными.

Прежде всего - да, этот текст также является внешним по отношению к читателю, но он относительно краток, придерживается рационального и имеет практическую направленность для самостоятельной работы, то есть побуждает людей к изучению себя и работе со своим внутренним миром посредством давая только рекомендации.

Во-вторых, автор постоянно стремится держаться подальше от теорий, философий, идеологий, религий и т. д., которые зачастую наряду с полезной информацией могут содержать еще и запутанную или избыточную информацию.

На третьем месте, потому что цель состоит в том, чтобы

укрепить нашу связь с реальностью, поняв, что кроме того, что происходит вокруг нас, есть еще и то, что происходит внутри нас. Например, человек в определенный момент может подумать о чем-то иррациональном и далеком, например, представить себе мир - продукт его фантазии. Содержание этой мысли не имеет связи с реальностью, но сам факт существования мысли в данный момент, здесь и сейчас, является частью реальности, потому что существует в мозгу в виде слабого тока, протекающего по нейронам, подобно электромагнитное поле, то есть мысль есть физический процесс. Вернется ли человек к реальности, если осознает это?

На четвертом месте, если вы чего-то боитесь, имейте в виду, что помимо страха перед прямой физической угрозой, остальные наши страхи в основном являются результатом нашего мыслительного потока, наших мыслей, и описанные здесь практики призваны помочь нам осознать, что в наших умах есть «пространство» с гораздо меньшим количеством полезных мыслей. И наконец - потому что автор делает это не ради денег, престижа, славы и множества подписчиков в социальных сетях, а стремится сделать этот контент доступным, полезным и помочь большему количеству людей.

Быстрое чтение содержимого

Напоследок — краткие описания и ссылки на практики. Порядок не имеет значения. Рекомендуется ознакомиться со всеми из них, а затем решить, стоит ли начинать и с чего:

Вы можете начать с **"О визуальном воображении"**, потому что визуальное воображение, хотя и необязательное для некоторых практик, является важным внутренним инструментом.

Если вы хотите попробовать что-то более простое, вы можете начать с улучшить физическую форму **"Освежение мозга"**.

Глава **"Внутренняя чувствительность или наша способность регистрировать изменения в нашем внутреннем мире"** описывает самый важный внутренний инструмент - внутреннюю чувствительность.

Если вы хотите заменить некоторые из своих мыслей на более здоровые, вам может пригодиться то, что написано в **"Трансформации мыслительного потока"**.

Если вы ищете внутренний покой или интересуетесь тем, что находится за пределами мысли, вы можете найти идеи в книге **"Сознание за пределами мысли"**.

Главы **"Положение тела во время практик"**, **"Забота о теле"** и **"Общая информация о биологической Эволюции человека"** направлены на подчеркивание связи между сознанием и телом, а также на предоставление рекомендаций относительно физической практики.

Если ничего не помогает, и вы страдаете и ищете спасения, или просто ищете лучшую версию себя и готовы к большим переменам, вам может помочь **"Полное доверие реальности, или предание себя в руки бесконечного, всепроникающего сознания"**.

Если вы ищете счастья, вы можете поэкспериментировать с **"Открытие и культивирование счастья"**.

Об авторе



Это моя автобиография в контексте самопознания.

Для моих родителей и родственников

К счастью, я из тех людей, у которых в детстве было двое родителей. Наша семья была обычной и столкнулась с большими трудностями с деньгами во время переезда в Болгарию после 1990 года. Я помню, как регулярно стояла в длинных очередях за хлебом, покупая по десять штук за раз. Это было одной из моих обязанностей, когда мне было десять лет. Большую часть продуктов питания мы производили сами в деревне.

Мама часто брала меня на природу. Он постоянно подталкивал меня исследовать мир. Она спровоцировала мой интерес к тому, что скрыто в жизни, что не видно невооруженным глазом.

Отец научил меня мастерству, трудолюбию и настойчивости.

Я любил играть в шахматы с дедом по материнской линии, а с дедом по отцовской линии много времени проводил на винограднике, где постиг секреты земледелия.

У меня есть младший брат, с которым мне очень нравилось играть, особенно до того, как я стал подростком.

Я также любил двух своих бабушек и тетю, от которых я многому научился, например, любви и заботе о других, воспитании дисциплины и воспитании.

Подростковые проблемы

Примерно через пять лет после инцидента с цикадой я был в самом разгаре своего подросткового возраста, который, мягко говоря, не был гладким. Времена были смутные и смутные, но не только из-за начала перехода от коммунизма к демократии в Болгарии, но и потому, что я сам был предан

тому, что было модно на тот момент, делая то, что делают другие подростки, в том числе неправильные вещи, Правила и нормы, они были не столь важны, я считал своих родителей старомодными, с неправильными взглядами на жизнь - типично для всех подростков. Я не знаю, что модно сейчас, но напишу, что было модно тогда - мы хотели выглядеть как гангстеры, дрались на дискотеках или на улицах, пили спиртное, курили сигареты и делали много других нехороших вещей.

Но потом по тем или иным причинам жизнь впервые встретила меня с самим собой. Скорее, это столкнуло меня с моими взглядами на мир, на смысл жизни, на образ жизни, который я веду, и другими экзистенциальными вопросами. Все это - в результате моего путешествия по течению, по инерции в течение нескольких лет.

Я дошел до состояния, когда пытался убежать от собственных мыслей, настойчиво крутившихся в моей голове, потому что понял, что они абсурдны. Но кто знает, что делать в такой ситуации? Нас этому в школе не учат. Достаточно ли мы делимся с нашими близкими в этом возрасте — это другой вопрос, но даже если мы делимся, что еще они будут делать, кроме как отвести нас к специалисту? Что касается «друзей», то они вообще нас не понимают, когда дело доходит до дела, и убегают, думая, что мы сумасшедшие.

Искра перемен

Ну вот, однажды вечером, когда я сидел на скамейке в центре города, меня спонтанно осенила мысль абстрагироваться от самого себя и понаблюдать за собой, не впечатляясь происходящим внутри меня, чтобы выяснить, что был внутри и делал все возможное, чтобы стать лучше. Потом постепенно игра повернулась. Каким-то образом мне удалось благополучно пережить этот период, в основном благодаря большому везению, любознательности в самопознании и готовности к внутренним изменениям, которые явно были необходимы.

Я уверен, что это спонтанное озарение идеей самонаблюдения связано с событием предыдущего вечера, широко описанным в **«Полное доверие реальности, или предание себя в руки бесконечного, всепроникающего сознания»**. Сразу после этого события я пошел домой и лег спать. У меня была очень тяжелая ночь. Несколько раз я просыпался весь в поту и слезах посреди повторяющегося, навязчивого, неприятного сна. Я даже не уверен, был ли это сон или я был в полусне. Мне приснилось, что у меня сильно чесалась голова, и я ее чесал, и из нее вылезали мухи, которых я очень четко и громко я слышал их жужжание. Это было ужасно, но в то же время как-то успокаивающе. К счастью,

я выжила в ту ночь, а утром почувствовал, будто заново родилась, что-то внутри меня изменилось, и мир стал другим.

Осознание ума в его роли цикады внутреннего мира

Я продолжал ходить в центр и сидеть на скамейках в одиночестве. Там я учился сам и практиковался. Это продолжалось около двух недель. Первое, что меня поразило в процессе исследования себя, это то, что разум и мысли были слишком шумными для того, чтобы я мог спокойно наблюдать и исследовать, потому что они постоянно отвлекали мое внимание.

Потом, опять же спонтанно, вернулось воспоминание о том моменте с бабушкой в винограднике, когда я нашел цикаду на грецком орехе. В винограднике, вероятно, жили десятки тысяч мелких животных, и уж точно крупных, живущих своей жизнью, не тревожа своим шумом находящихся поблизости детей от их обеденного сна. Но только не цикада! Она играла мощно и разбивала тишину на крошечные кусочки, привлекая внимание всех вокруг.

Что за штука подсознание! Как ему удастся связать, найти параллель или аналогию между двумя, на первый взгляд, не имеющими ничего общего переживаниями?!

Ум, безусловно, является цикадой нашего внутреннего

мира, и первое, с чем мы должны начать работать, это с ним, потому что он захватывает все наше внимание, и мы едва ли можем замечать что-либо еще в нашем внутреннем мире, пока он не будет приручен и принят как равный часть чего-то большего. В отличие от цикады, которую мы легко можем отпугнуть своим присутствием, разум является важной и полезной частью нас, и поэтому мы должны относиться к нему бережно и уважительно.

То, что я тогда подумал сделать, чтобы успокоить ум, описано в **«Сознании за пределами мысли»**.

Как только мы начинаем наблюдать за своими мыслями в режиме реального времени, они теряют свой «шум», и наше внимание каким-то образом расширяется, охватывая больше вещей. Тогда работать с внутренним миром становится намного проще.

Работа с мыслями

Как только мы начинаем наблюдать за своими мыслями со стороны и непредвзято, то есть критически, как если бы они были чужды, мы замечаем, что одни нелепы, другие — ограничены, а третьи — прямо вредны.

Нам относительно легко приходит в голову идея начать работать с ними и преобразовывать их.

То, что я делал своими мыслями, описано в **«Трансформации мыслительного потока»**, но, на мой взгляд, это далеко не все возможности, которые каждый может открыть для себя в процессе работы.

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.