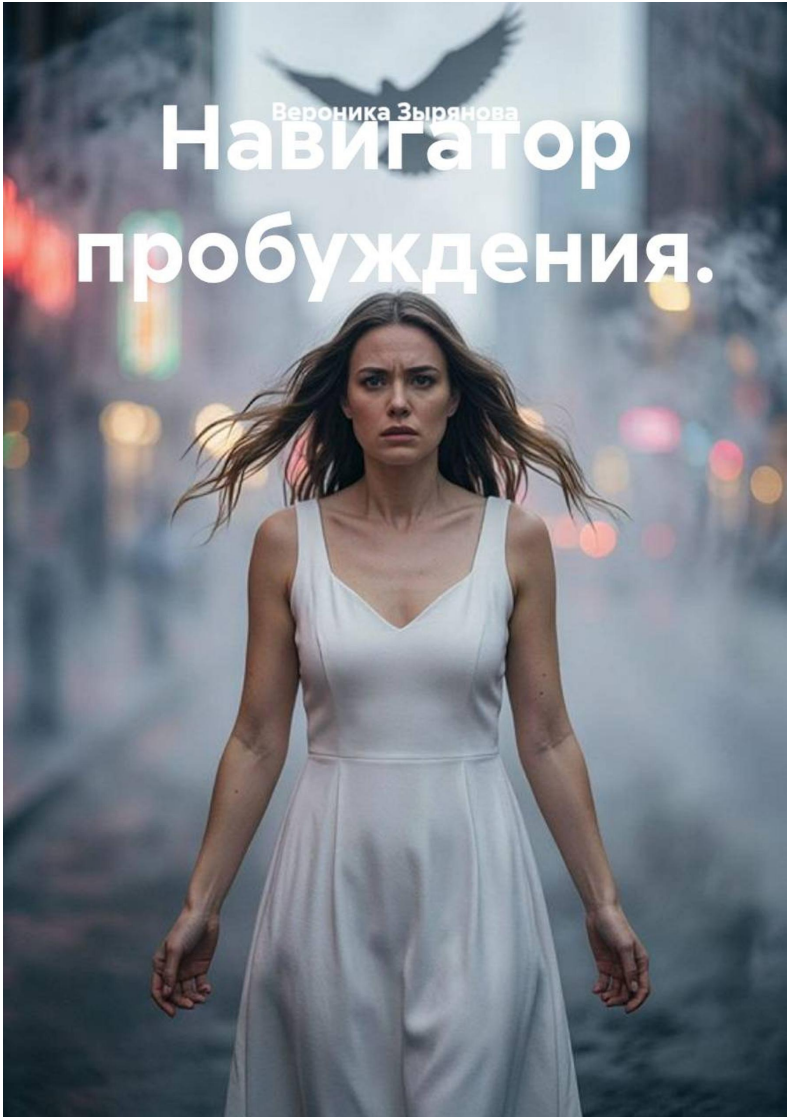
Вероника Зырянова
Навигатор пробуждения.

Вероника Зырянова

Навигатор пробуждения.

https://litres.ru/74800747
SelfPub; 2026

Аннотация

Я врала. Как снять маски и выйти из чужих сценариев

Давай сразу к главной правде: тебя обманывают. Духовные гуру и авторы курсов осознанности продают тебе фальшивые костыли. Пробуждению нельзя научить, а чужой опыт невозможно пересадить в твою голову. Это лишь строительство новой ментальной клетки с умными терминами.

Эта книга — не учебник с «сакральными знаниями». Это инструмент разрушения, который безжалостно выбьет из-под тебя старые иллюзии.

За 28 откровенных глав ты увидишь:

Как устроен твой ментальный сон и как ты сама строишь свою тюрьму.

Почему бесконечные разборы и книги по психологии блокируют реальные перемены.

Как логический ум парализует тебя страхом ошибки.

Как пережить «Великое Обнуление», когда рушатся навязанные цели.

Здесь нет эзотерической воды — только обнаженная правда и 5 простых тренажеров (включая «Стоп-кадр» и «Честный маркер»), чтобы вовремя ловить свой ум на лжи.

Шоу окончено. Твоя собственная Игра начинается прямо сейчас. Иди и живи.

Вероника Зырянова
Навигатор пробуждения.

ГЛАВА1 ПОЧЕМУ ПРОБУЖДЕНИЮ НЕЛЬЗЯ НАУЧИТЬДавай сразу начнем с главной правды, которую от тебя тщательно скрывают все современные учителя, авторы дорогостоящих курсов, марафонов и модные духовные гуру. Запомни раз и навсегда, высеки это в своем сознании: пробуждению нельзя научить. Если кто-то прямо сейчас обещает взять тебя за руку, провести по секретным ступеням, открыть сакральные чакры и пробудить за твои же деньги — тебя нагло, цинично обманывают.Невозможно передать другому человеку готовую формулу абсолютной свободы. Нельзя взять свой личный, глубоко прожитый опыт и механически пересадить его в чужую голову. Любая попытка обучить истинному пробуждению сверху вниз неизбежно превращается в создание очередной ментальной секты, коммерческой школы или закрытого клуба «избранных». В таком месте ты не освободишься. Ты просто зазубришь новые умные термины, поменяешь старые концепции на свежие, нацепишь на себя маску «осознанности» и продолжишь спать, но уже в более комфортной и красивой ментальной клетке. Ты начнешь играть в духовность вместо того, чтобы быть живым.Зачем тогда нужен этот навигатор ? Каков его истинный смысл, если знание передать нельзя? У этого текста совершенно дру-

гая, кардинально противоположная цель. Этот манифест — не учебник, который наполнит твою голову новыми сакральными знаниями или правильными алгоритмами действий. Это инструмент тотального разрушения. Я здесь не для того, чтобы выдать тебе новые, более технологичные костыли взамен старых деревянных, а для того, чтобы полностью забрать у тебя любую опору.Я принципиально не буду учить тебя, как правильно жить, во что верить, как правильно дышать и какие именно практики делать по утрам. Это было бы очередным насилием над твоей природой. Вместо этого я просто покажу тебе, как устроен твой повседневный ментальный сон. Мы детально, слой за слоем, разберем хитроумные ловушки, в которые твой собственный ум ловит тебя каждую секунду твоего существования. Я покажу тебе, где именно ты сам(а) , своими руками, изо дня в день строишь свою личную тюрьму и добровольно запираешь дверь изнутри.Выбросить ли эти ложные концепции, социальные роли и чужие ожидания на помойку или продолжить сладко спать дальше, защищая свои иллюзии — это твой и только твой личный выбор. Никто не сделает этого за тебя. Ни один гуру не вытолкнет тебя в реальность. Единственный шаг наружу, в неизвестность, ты будешь делать сам(а) , в полном одиночестве. Если ты действительно готов(а) снять маски, заглянуть в бездну и увидеть реальность без прикрас — переворачивай страницу. Шоу иллюзий окончено.

ГЛАВА 2 СНЯТИЕ МАСОК. МОЯ ИСТОРИЯ ПРО

«Я ВРАЛА»

Я пишу этот текст не с высоты белого облака и уж точно не из роли святого, просветленного мастера, который познал дзен и теперь снисходительно учит неразумную паству. Нет. Я прекрасно знаю, в каком именно темном, душном и глухом тупике ты сейчас сидишь. Я до последнего вздоха понимаю твою внутреннюю боль, твою растерянность и этот вечный фоновый страх перед будущим. Почему? Да потому что я сама провела там долгие годы. Я сидела по самые уши в Матрице, увязая в ней все глубже с каждым днем, пока искренне верила, что развиваюсь и расту над собой.Я была просто идеальным, образцово-показательным искателем высшей истины. Я маниаакально ходила по бесконечным обучениям, курсам, вебинарам и церквям. Я дотошно, до мигрени изучала сложнейшие, запутанные системы ментальной аналитики, нумерологии и астрологии. Я пыталась отыскать скрытые космические коды, тайные знаки судьбы, зашифрованные послания Вселенной в датах рождения, номерах телефонов и случайных именах. Мой мозг работал без остановки, как мощный, перегретый калькулятор. Я свято верила в главную иллюзию: если я найду ту самую идеальную, безупречную теорию устройства мира, то наконец-то смогу полностью контролировать свою жизнь, свои чувства и саму реальность.И знаешь, что я на самом деле делала все эти долгие, мучительные годы? Я врала.Я мастерски, виртуозно врала окружающим людям, друзьям, близким и подпис-

чикам в социальных сетях. Я усердно создавала вокруг себя глянцевый, безупречный образ глубокого, осознанного, всепонимающего и духовно продвинутого человека, у которого все под контролем. Но хуже, страшнее и разрушительнее всего было другое — я отчаянно, изо дня в день врала самой себе.Я грубо подгоняла свои живые, хаотичные, порой пугающие человеческие чувства под сухие, мертвые рамки чужих ментальных систем и концепций. Если мне было невыносимо плохо, больно или одиноко, я не шла в эту боль. Вместо этого я открывала умные книги, смотрела наталные карты или графики, успокаивая себя ментальной жвачкой: «Ну, это просто планеты так встали, это тяжелый кармический период, надо переждать и потерпеть». Я трусливо пряталась за сложной логикой ума, за красивыми терминами и чужими цитатами, чтобы только не встречаться лицом к лицу с настоящей, неприкрытой реальностью своего кризиса. Я носила эти тяжелые, удушающие маски лишь потому, что мой эгоистичный ум до смерти боялся неизвестности, уязвимости и потери контроля.Моё истинное пробуждение началось вовсе не с красивой, эстетичной медитации под звуки поющих чаш на фоне заката. Оно началось со страшной, удушающей ментальной тошноты. Я довела свою внутреннюю ложь, свой самообман до такого критического пика, что старые иллюзорные стены просто не выдержали давления и с грохотом рухнули. В какой-то момент я просто смертельно устала бегать по этому замкнутому кругу. Я остановилась и истош-

но крикнула себе в пустоту: «Стоп! Хватит! Мне абсолютно плевать на все эти теории, прогнозы, графики и священные числа. Я больше не хочу играть в осознанность. Я просто хочу быть свободной! Я хочу по-настоящему жить!»Именно в этой критической точке, на самом дне своего личного ада, я наотмашь разбила зеркало своих красивых иллюзий. И теперь я стою здесь, перед тобой. Без масок, без фальшивого лоска, без заумных концепций и без малейшего желания тебе понравиться или казаться святой. Я стою абсолютно обнаженной в своей горькой правде, готовая показать тебе, как именно с треском ломаются ментальные клетки, которые мы сами себе строим.Если ты до сих пор судорожно держишься за свои старые, уютные оправдания и боишься заглянуть внутрь себя — закрой эту книгу прямо сейчас и продолжай спать. Но если твоя внутренняя тошнота от собственной лжи и бесконечных масок тоже достигла своего предела, то добро пожаловать. Пристегни ремни. Нам пора наконец-то встретиться с тем, что так тщательно скрывается за твоим привычным, красивым фасадом.

ГЛАВАЗ ИЛЛЮЗИЯ ПОИСКА. ПОЧЕМУ РАЗБОРЫ И КНИГИ БЛОКИРУЮТ ИЗМЕНЕНИЯ

Посмотри на свою повседневную жизнь максимально трезво и честно, отбросив в сторону всякое кокетство. Сколько бесплатных и платных вебинаров ты пересмотрел(а) за последние пару лет? Сколько бесконечных разборов, разборов чужих матриц, натальных карт и психологических раз-

боров от известных, раскрученных мастеров ты взахлеб прочитала? Сколько красивых, модных книг по популярной психологии, коучингу и эзотерическому саморазвитию прямо сейчас сиротливо лежит у тебя на полках, пылится на прикроватной тумбочке или висит мертвым грузом в закладках твоего браузера? Сотни. Тысячи страниц чужого текста. А теперь ответь себе на один простой, но самый главный вопрос: стал(а) ли ты от всего этого колоссального объема информации по-настоящему свободным(ой) , легким(ой) и счастливым(ой) ? Изменилось ли что-то фундаментально глубоко внутри тебя, или ты просто научился(ась) красивее страдать? Нет. Ничего не изменилось.Давай признаем эту горькую правду: ты застрял(а) . И то, чем ты занимаешься, в духовных кругах ласково называют «искательством», но на самом деле это называется иллюзией поиска. Это самый хитрый, самый изощренный и легальный наркотик для твоего человеческого ума. Механизм его действия пугающе прост и гениален. Когда ты читаешь очередной глубокий разбор чьей-то личности, покупаешь новый марафон или записываешься на очередной курс, твой изворотливый ум мгновенно имитирует бурную, праведную деятельность. Он ласково шепчет тебе на ухо: «Смотри, какие мы с тобой молодцы, мы не стоим на месте, мы развиваемся, мы ищем истину, мы работаем над собой». В этот момент в твой мозг впрыскивается мимолетная, сладкая доза дофамина. Ты испытываешь суррогат облегчения, ментальный оргазм от того, что «теперь-то

ты все понял(а) ». Ты успокаиваешься, закрываешь вкладку... и остаешься ровно в той же самой серой точке, где и был(а) до этого. Твоя жизнь не сдвинулась ни на миллиметр.Поглощение тоннами духовной и психологической информации в современном мире стало новым, легальным видом фастфуда. Это ментальное ожирение. Ты жадно, без разбора копишь чужие знания, чужие инсайты и чужие концепции только для одной-единственной цели — чтобы самой не действовать. Твой ум использует сложные чужие теории и концепции как мощный, непробиваемый щит, чтобы надежно защититься от реальных, болезненных изменений. Твоему эго гораздо комфортнее часами рассуждать о высоких материях, кармических узлах, вибрациях Вселенной и детских травмах, чем пойти прямо сейчас и честно, жестко разобраться со своими реальными страхами, со своими пустыми карманами, кредитами и своими разрушенными, фальшивыми отношениями в реальном, материальном, осязаемом мире.Ты превратилась (ся) в профессионального зрителя чужих жизней и чужих пробуждений. Ты смотришь на мастеров, как на актеров в кино, надеясь, что их свет как-то магически перейдет на тебя через экран смартфона. Но это так не работает. Прекрати немедленно копить чужие мысли, чужие цитаты и чужие осознания. Пойми ты наконец: никакие, даже самые сакральные и секретные знания в мире не сделают тебя пробужденной(ым) . Знания — это просто ментальный мусор, если они лежат мертвым грузом в твоей памяти. По-

ка ты не начнешь яростно, бескомпромисно применять то, что узнал(а) , на практике, в своей скучной, повседневной жизни, сталкиваясь с реальными трудностями — ты просто продолжаешь сладко и глубоко спать. Но теперь ты спишь на ортопедическом матрасе, завернувшись в очень дорогое, красивое и расшитое золотом одеяло из модных эзотерических терминов. Твоя осознанность — это просто еще один гаджет, которым ты хвастаешься перед самой собой, пока твоя реальная жизнь проходит мимо. Закрой книги. Хватит искать ответы снаружи. Пора наконец-то открыть глаза и начать действовать в той реальности, от которой ты так усердно прячешься за экраном.

ГЛАВА4 МЕНТАЛЬНЫЙ СОН. КАК СОЦИУМ КОНСТРУИРУЕТ ТВОЮ ЛИЧНОСТЬ

Давай снимем еще один слой иллюзий и заглянем в самую суть того, что ты привыкл(а) ежедневно, не задумываясь, называть гордым словом «Я». Приготовься к тому, что это будет больно: то, кем ты себя искренне считаешь — это вообще не ты. Это абсолютно искусственный, пластиковый, механически собранный конструкт, который бережно склеил, упаковал и продал тебе твой любимый социум. С самого твоего первого вдоха, с самого момента твоего рождения весь мир вокруг тебя усердно, непрерывно и безжалостно трудился над созданием твоей ложной, суррогатной личности. Из тебя лепили удобного, предсказуемого и безопасного гражданина этой ментальной матрицы, который никогда

не задает лишних вопросов.Вспомни детально, как именно это происходило в твоем детстве. Сначала родители методично и любя объясняли тебе, как именно нужно себя вести, чтобы оставаться «хорошим(ей) , послушным(ой) мальчиком /девочкой», которую(ого) хвалят, любят и не наказывают. Тебе четко транслировали: проявлять злость — плохо, громко заявлять о себе — стыдно, плакать — глупо. Затем школа и университет годами дрессировали тебя соответствовать исключительно чужим оценкам, чужим жестким критериям, чужим планам и ожиданиям. А потом взрослое общество окончательно забило гвозди в твою индивидуальность, навязав готовые, штампованные шаблоны «успешного успеха»: престижная должность, высокий социальный статус, дорогая машина в кредит, определенный «правильный» и одобряемый вид отношений, модные хобби и поездки в отпуск туда, где принято делать красивые фотографии для социальных сетей. Ты годами впитывал(а) эти чужие, мертвые правила как губка, искренне и свято веря, что все это — твои собственные, глубинные желания. Ты добровольно шёл по чужим рельсам, думая, что сам(а) выбираешь маршрут.В итоге к сегодняшнему дню ты полностью оброс(ла) этими бесконечными чужими ожиданиями, как тяжелой, ржавой и неподъемной броней. Ты виртуозно носишь маску прилежной, понимающей дочери, маску эффективного, безотказного сотрудника, маску идеальной, заботливой жены или, как сейчас модно, маску продвинутого, осознанного духовного

искателя, у которого якобы всё под контролем. Ты настолько сильно вжилась в эти образы, что под этой удушающей броней твоя настоящая, живая, дикая и хаотичная душа просто задыхается от нехватки чистого кислорода. Ты похожа на запертого в подвале испуганного ребенка, пока на сцене жизни вместо тебя выступает картонный манекен с приклеенной пластиковой улыбкой.Твой ментальный сон — это и есть то самое состояние полного, тотального отождествления со своими навязанными социальными ролями. Ты играешь в эту чужую, навязанную тебе пьесу настолько увлеченно, самозабвенно и фанатично, что напрочь забыл(а) , кто ты есть на самом деле за кулисами, за пределами этой фальшивой сцены и бесконечных социальных ожиданий. Ты панически боишься даже на секунду ослабить хватку и снять эту уродливую маску, потому что твой трусливый ум круглосуточно шепчет тебе на ухо: «Если ты вдруг перестанешь быть удобной, правильной, комфортной и предсказуемой для других, тебя мгновенно разлюбят, осудят, отвернутся и выбросят на обочину жизни в полном одиночестве». Ум панически боится изоляции, поэтому заставляет тебя предавать себя снова и снова ради мимолетного одобрения толпы.Но продолжать оставаться в этой ментальной броне ради чужого комфорта и лайков — значит медленно, тихо и ежедневно умирать внутри себя, закапывая свой потенциал в землю. Ты тратишь колоссальное количество энергии на поддержание фасада, пока твой внутренний дом рушится и превращает-

ся в руины. Хватит быть безликой декорацией в чужом сценарии и проживать не свою жизнь. Пора наконец-то остановиться, набраться смелости, сорвать эти маски вместе с кожей и вспомнить, кто ты есть на самом деле, когда гаснут софиты и ты остаешься наедине с темнотой. Сделай этот вдох. Разбей свою броню прямо сейчас, пока от твоей настоящей сути еще хоть что-то осталось

ГЛАВА5 АНАТОМИЯ УМА. ПОЧЕМУ ТВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ИДЕАЛЬНЫЙ ТЮРЕМЩИК

Давай наконец-то в деталях разберемся, кто именно круглосуточно охраняет тяжелые железные двери твоей ментальной клетки. Знакомься лицом к лицу со своим главным врагом и одновременно лучшим другом — это твой собственный, хваленый Логический Ум. Твой интеллект — это действительно великолепный, высокотехнологичный и безупречный инструмент, мощнейший калькулятор для решения сугубо прикладных земных задач. Им невероятно удобно и эффективно считать деньги на банковском счете, детально планировать сложные поездки по миру или зазубривать иностранные языки. Но как только ты по глупости ставишь этот калькулятор во главу всей своей жизни и делаешь его своим верховным правителем, он мгновенно и незаметно превращается в самого жестокого, бескомпромиссного надзирателя.

Твой ум органически, на физиологическом уровне не переносит истинное Пробуждение. Для его эгоистичной струк-

туры твоя тотальная свобода — это мгновенная и неизбежная смерть. Твой ум может сыто существовать и функционировать только тогда, когда в твоем пространстве есть какая-то глобальная проблема, которую нужно бесконечно, мучительно решать, или очередная сложная чужая теория, которую нужно дотошно, до мигрени изучать. Ему как воздух жизненно необходим постоянный, изнуряющий ментальный шум, вечная драма, критика и внутренние диалоги. Без этого шума ум просто растворяется, а он этого панически боится.

Именно поэтому, как только ты предпринимаешь малейшую, робкую попытку проснуться и заглянуть за занавес, твой изворотливый ум мгновенно включает режим максимально жесткой, агрессивной защиты. Он начинает атаковать тебя по всем фронтам сразу, используя проверенные веками манипуляции.

Во-первых, он начинает цинично обесценивать любые твои искренние внутренние озарения и вспышки интуиции. Он ехидно шепчет тебе: «Это всё полнейший бред, тебе просто показалось, ты сошла с ума, спустись немедленно на землю и живи как все нормальные люди».

Во-вторых, он тут же технично перегружает твое сознание новой, еще более сложной информацией. Он заставляет тебя лихорадочно искать очередного «настоящего» учителя, покупать новые книги и курсы, чтобы ты продолжала бесконечно копить мертвые знания вместо того, чтобы совершить

хотя бы одно реальное, живое действие в физическом мире.

В-третьих, он безжалостно пугает тебя крахом в материальном мире. Он рисует тебе самые страшные, утрированные картинки твоего будущего: «Если ты хоть на секунду расслабишься, перестанешь всё маниакально контролировать и сорвешь свои социальные маски, ты гарантированно останешься без единого гроша в кармане, разрушишь свою жизнь и пойдешь по миру с протянутой рукой». И ты, парализованная этим первобытным страхом, послушно отступаешь обратно в свою уютную камеру.

Запомни раз и навсегда: твой ум — это не ты. Это просто старый, забитый помехами радиоприемник в твоей голове, который круглосуточно, без перерывов на обед транслирует тебе чужие навязанные мысли, накопленные годами страхи и деструктивные социальные программы. Твой интеллект построил эту тюрьму и сам же вызвался быть ее главным вертухаем. И твой единственный, реальный выход на настоящую свободу начнется ровно в ту секунду, когда ты наконец-то перестанешь слепо верить каждому слову, каждой пугалке и каждому прогнозу этой безумной, заклинившей радиостанции. Ты — это не тот голос, который говорит внутри. Ты — это тот, кто этот голос молча слушает.

ГЛАВА 6 МЕХАНИЗМ КОНТРОЛЯ. КАК СТРАХ ОШИБКИ ЗАСТАВЛЯЕТ ТЕБЯ ЗАМИРАТЬ

Самый мощный, безотказный и циничный рычаг, за который твой изворотливый ум дергает тебя абсолютно каж-

дый день, манипулируя твоим поведением — это парализующий страх совершить ошибку. Этот первобытный, сковывающий ужас сидит глубоко в твоем подсознании, прорастая ядовитыми корнями во все сферы твоего существования, и намертво блокирует любые твои живые, спонтанные импульсы. Как только в тебе просыпается истинное, горячее желание что-то изменить, этот механизм безопасности тут же бьет тебя током, заставляя замереть на месте, затаить дыхание и покорно поджать хвост перед лицом вымышленных угроз.Вспомни прямо сейчас, отбросив иллюзии, сколько раз за последний год ты искренне, всем сердцем хотела начать новый смелый проект, громко и открыто заявить о себе миру, поднять наконец-то цены на свои услуги, перестать работать за копейки или просто раз и навсегда выйти из изматывающих, эмоционально токсичных отношений, которые пьют из тебя все соки? И что в эту же самую секунду делал твой якобы заботливый ум? Он мгновенно, за долю секунды выкатывал тебе гигантский, аргументированный список потенциальных рисков, неудач и социальных катастроф. Он начинал панически бомбардировать тебя вопросами: «А вдруг у тебя ничего не получится и ты опозоришься? А вдруг значимые люди или подписчики в соцсетях осудят твой выбор? А вдруг в итоге станет еще хуже и беднее, чем сейчас?». И ты, испугавшись этих вымышленных ментальных картинок, раз за разом выбирала самое трусливое решение — оставить всё как есть, отложить шаг и ничего не

менять. Ты добровольно выбирала привычное, предсказуемое, безопасное, пусть и глубоко несчастное, тухлое болото, в котором ты медленно загниваешь, зато всё знакомо.Твой интеллект намеренно и очень технично путает истинную безопасность с абсолютной неподвижностью. Для его консервативной, закостенелой структуры идеальное, эталонное состояние — это когда в твоем мире всё стабильно, серо, предсказуемо и находится под его тотальным, ежесекундным контролем. Страх совершить неверный, неодобренный шаг заставляет тебя ежедневно тратить колоссальное, просто титаническое количество ментальной энергии на бессмысленный просчет миллионов возможных сценариев вымышленного будущего. Ты годами пытаешься маниакально подстелить мягкую соломку везде, где только можно, превращая свою повседневность в бесконечную, изматывающую подготовку к худшему. Ты не живешь здесь и сейчас, ты непрерывно страхуешься от жизни, выстраивая вокруг себя стены из планов и графиков.Но реальная, живая жизнь по всей своей природе абсолютно хаотична, спонтанна, текуча и непредсказуема. Её физически невозможно загнать в сухие рамки твоих убогих прогнозов, таблиц, натальных карт и ментальных ожиданий. Пытаясь судорожно контролировать всё и вся вокруг себя — погоду, партнеров, финансы, чужие мнения — ты не защищаешь себя от боли. Ты просто зажираешь, заживо пережевываешь свою собственную, чистую жизненную силу, превращаясь в блеклую тень самой себя. Твое

Пробуждение начнется только там, где с треском закончится этот душный, тотальный контроль. Проснуться — это значит обрести дикую, первобытную смелость сделать шаг в абсолютную неизвестность без каких-либо гарантий со стороны Вселенной. Это готовность разрешить себе совершать абсолютно любые, самые глупые, громкие и грязные ошибки, полностью избавившись от синдрома отличницы. Настоящая свобода приходит ровно тогда, когда ты осознаешь: здесь нет высшего судейского комитета, никто не поставит тебе оценку в конце жизни, а любой твой выбор и любой твой провал — это просто очередная увлекательная часть этой большой, безумной игры. Хватит замирать от страха перед мнимым штрафом. Делай свой ход.

ГЛАВА 7 ПРОЕКЦИИ ВРЕМЕНИ. ПОЧЕМУ УМ УБИВАЕТ НАСТОЯЩЕЕ

Давай признаем этот очевидный, но пугающий факт: спящий человек никогда, ни единой секунды в своей жизни не живет в настоящем моменте. Физически, биологически его тело прямо сейчас находится здесь — оно сидит на стуле, держит телефон, дышит, перелистывает эти страницы. Но его ментальное внимание всегда, перманентно размазано тонким, едва заметным слоем по искусственной временной шкале. Твой изворотливый ум — это профессиональный, одержимый путешественник во времени, который изо дня в день нагло, цинично крадет у тебя твою единственную реальную жизнь, подменяя её серыми, безжизненными при-

зраками ментальных проекций. Ты пропускаешь реальные запахи, вкусы и прикосновения, потому что полностью заперта внутри своей черепной коробки.Добрую половину своего дня твой ум проводит на заброшенной свалке Прошлого. Он бесконечно, до ментальной тошноты жует сухую жвачку из старых воспоминаний, затаенных обид, детских разочарований и бессмысленных сожалений. Ты часами, днями, неделями прокручиваешь в своей голове давно завершившиеся, остывшие разговоры, раз за разом доказывая что-то призракам из своего прошлого: «А вот надо было ответить ему тогда вот так, более хлестко...», «Почему я совершила ту глупую, роковую ошибку пять лет назад?», «Если бы я только знала, как всё обернется...». Ты тратишь колоссальный, просто гигантский объем чистой жизненной энергии на безумную, обреченную на провал попытку мысленно переписать, отредактировать и переделать то, чего уже физически, материально не существует в природе. Ты воюешь с мертвыми тенями, пока твоя настоящая реальность блекнет и покрывается пылью.Вторую половину дня твой перегретый ум с тем же фанатизмом проводит в густом тумане Будущего. Он без остановки строит параноидальные, тревожные прогнозы, заставляя тебя заранее, вхолостую репетировать проблемы, которые еще даже не начались, и паниковать из-за катастрофических сценариев, девяносто процентов из которых вообще никогда с тобой не случатся. Или ум выбирает другую, более хитрую крайность — он уводит тебя в сладкие, иллю-

зорные мечты, продавая тебе дешевый ментальный опиум для бедных: «Вот когда я наконец-то заработаю свой первый миллион...», «Вот когда я встречу того самого идеального, понимающего мужчину...», «Вот когда я закрою все кредиты и перееду в другую страну, вот тогда-то я наконец-то заживу по-настоящему!». Это очередная наглая ложь ума. Не заживешь. Потому что, переехав на новый экзотический остров, ты возьмешь с собой всё тот же самый свой привычный, спящий, тревожный ум, который мгновенно начнет точно так же сбегать из нового роскошного настоящего в очередное вымышленное будущее. Ты всегда будешь несчастна там, если не научишься быть живой здесь.В итоге моментом ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС — той единственной, уникальной точкой, где реально сосредоточена вся твоя жизнь, твоя сила, твое здоровье, твоя сексуальность, твои настоящие эмоции и твои реальные деньги — никто не управляет. Это место абсолютно пусто. Твой капитанский мостик заброшен, а штурвал болтается из стороны в сторону. Ты умудряешься подчистую пропускать свою собственную, драгоценную и единственную жизнь, пока твой блудливый ум шляется по кладбищу прошлых ошибок или блуждает в зыбком, обманчивом мареве грядущих ожиданий. Ты всю жизнь сидишь в зале ожидания, надеясь на подходящий момент, и в упор не замечая, что подходящий момент — это и есть та самая секунда, в которой ты сейчас делаешь свой очередной вдох. Твое Пробуждение — это не мистический полет под облаками, это жест-

кое, осознанное, насильственное возвращение своего блудного внимания обратно в ту единственную точку пространства, в которой ты находишься прямо сейчас. Отрежь все нити, связывающие тебя с тем, чего уже или еще нет. Разбей эти часы. Вернись в реальность. Ты здесь?

ГЛАВА 8 ЧУЖИЕ АВТОРИТЕТЫ. КАК МЫ ПЕРЕКЛАДЫВАЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА ГУРУ Давай признаем еще одну крайне неприятную, но максимально отрезвляющую истину: твой спящий ум панически, до дрожи в коленях боится оставаться один на один с первозданной, голой и непредсказуемой реальностью. Ему абсолютно невыносимо осознание того простого факта, что в этой огромной вселенной не существует никаких заранее прописанных готовых ответов, гарантированных рецептов стопроцентного счастья и никто в мире не застрахует его от ошибок, кризисов, потерь и душевной боли. Именно из-за этого глубинного, детского страха экзистенциального одиночества твой ум начинает лихорадочно искать внешние костыли — напыщенные чужие авторитеты, за которыми можно спрятаться от необходимости делать выбор и нести за него последствия.Ты всю свою сознательную жизнь подсознательно ищешь того самого «сильного, умного, всезнающего взрослого», который наконец-то придет в твое личное пространство и взмахом волшебной палочки наведет идеальный порядок в твоей запутавшейся, несчастной голове. В роли этого ментального спасителя может выступать кто угодно: по-

пулярный, циничный психолог из социальных сетей, дипломированный коуч, распиаренный нумеролог, загадочный таролог или очередной пафосный, просветленный мастер в белых одеждах, вещающий со сцены. Ты буквально заглядываешь им в рот, затаив дыхание, и с замиранием сердца ждешь, когда же эти люди снизойдут до тебя и авторитетно, безапелляционно скажут: «Твое истинное космическое предназначение вот такое...», «Этот мужчина тебе категорически не подходит по вибрациям...», «В ближайшее время у тебя обязательно случится невероятный финансовый взлет, просто медитируй...».Но давай снимем эти розовые очки прямо сейчас, как бы больно это ни было: это самый инфантильный, трусливый и дешевый способ скинуть с себя всякую ответственность за свою собственную судьбу. В этот момент тебе искренне кажется, что ты занимаешься глубоким самопознанием, духовным ростом, саморазвитием и внутренней трансформацией, но на самом деле ты просто берешь и добровольно перекладываешь священное право выбора на совершенно постороннего, чужого человека, у которого своих скрытых проблем и масок выше крыши. Если его красивый, сладкий прогноз случайно сбудется — ты начнешь фанатично хвалить его систему и покупать новые ступени обучения. Если не сбудется — ты с легким сердцем обвинишь мастера в некомпетентности или обмане, чтобы снова почувствовать себя невинной жертвой обстоятельств. Но заметила ли ты, что твоя личная сила при такой пассивной страте-

гии всегда остается равной абсолютному нулю? Ты просто безвольный мячик, который пинают чужие мнения, концепции и чужие настроения. Ты отдаешь ключи от своего дома первому встречному прохожему, который уверенно говорит.Запомни раз и навсегда, выжги это на подкорке своего сознания: ни один человек на этой планете, ни один самый великий гуру, святой, аналитик или пророк не знает и физически не может знать, как правильно, экологично и истинно жить именно тебе. Абсолютно все существующие эзотерические системы, натальные карты, разборы матриц и психологические концепции — это просто чужие, искусственные ментальные карты, которые кто-то когда-то нарисовал для своего личного удобства, но теперь пытается дорого продать тебе. Пока ты судорожно ищешь одобрения, подсказок, знаков, благословений и дорожных карт извне, ты остаешься всего лишь беспомощным маленьким ребенком, который сладко спит в детской кроватке и послушно ждет, когда его покормят с ложечки чужими мыслями. Твое истинное Пробуждение начнется ровно в ту секунду, когда ты найдешь в себе жесткую, бескомпромиссную смелость забрать свою ментальную силу обратно у всех земных авторитетов, богов, экспертов и учителей, которым ты ее так щедро раздарила. Пора наконец-то встать на собственные ноги, сжечь чужие инструкции, выбросить костыли и стать единственным, высшим судьей и ориентиром для самой себя. Никто не придет спасать тебя от твоей собственной жизни. Ты и есть тот са-

мый взрослый, которого ты так долго и мучительно ждала. Страница перевернута, авторитетов больше нет. Ты одна на один со своей свободой. Что ты будешь с ней делать?

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.