



**Моё пробуждение  
сознания.  
Описание личного  
опыта**

18+

Shela

**Shela**

# **Моё пробуждение сознания. Описание личного опыта**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69585232](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69585232)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Жизненный трек. Поиск ответов в религии и психологии, духовная практика. Феномен Истины.

# Содержание

1. Главный вопрос	5
2. Первый круг поиска ответов	7
Буддизм	7
Йога	8
Христианство	9
3. Перерыв. Женская программа. Семья	14
4. Депрессия. Психология	16
Выявление эго	16
Психология Эрика Бёрна	18
Психология на практике	19
Навязчивые мысли. Наблюдатель в моей голове	20
5. Второй круг. Очищение ментальности	22
Метод Экхарта Толле	22
Победить эго	24
Успокоить ум	26
А радость где?	27
6. Последняя проработка. Моя вселенная.	28
Закрытая дверь	
Родители	28
Мой мир	30
Мне никогда не узнать Истину	32
7. Осознание	33

Явление Я – Есть. Как я вспомнила, кто я	34
Подтверждение. Рамана Махарши	36
8. Жизнь после	38
FAQ	40

# Shela

## Моё пробуждение сознания. Описание личного опыта

### 1. Главный вопрос

Вопрос «Для чего я живу?» волновал меня всегда. Родилась и выросла я в обычной семье, в спальном районе Ленинграда. Практически в равных условиях тогда жили все, кого я знала. Я ходила в детский сад в соседнем дворе, потом в ближайшую среднюю школу. Лето я проводила на даче под присмотром бабушки.

Я была единственным ребёнком в семье, меня любили, но особой душевной близости с родителями не было. Большую часть времени они, как и все взрослые в те времена, проводили на работе. Почти каждые выходные ездили в музеи и на выставки и брали меня с собой. В домашней библиотеке было много книг по истории, краеведению, альбомов по живописи и истории костюма, которые я любила рассматривать. Вопросы внутреннего мира и духовные темы в семье не обсуждались.

Я хорошо училась в школе и прекрасно ладила с другими детьми, но часто болела простудами и скучала дома одна. А мне всегда хотелось, чтобы рядом был кто-то, с кем будет интересно и весело. Тогда я выдумывала себе необычных друзей, приключения и целые виртуальные миры. Но приходил момент, когда мне всё надоедало и начинало казаться скучным и бессмысленным. Я помню, как примерно в семилетнем возрасте подошла к маме, которая мыла на кухне посуду, и спросила: «Мама, для чего я живу?» Она ответила: «Не знаю».

С подросткового возраста при всём внешнем благополучии я часто испытывала недовольство и внутренний дискомфорт. Самокопание ничего не проясняло, до конца понять себя я не могла. Как только удавалось всё разложить по полочкам, упорядоченный и уютный внутренний мирок разрушался вновь и было ясно, что следующий будет также непрочен. Хотелось найти фундаментальную опору, понять глобальный и мой личный смысл существования, узнать своё предназначение.

В коммунистической идеологии, под эгидой которой прошло моё детство, всё было для блага общества. После упразднения этих идей стало популярно ориентироваться на своё личное субъективное счастье. Но я понятия не имела, в чём оно. Ясно, что не в деньгах и признании. Значит, мне нужно не просто счастье, а абсолютная мега истина. Ну а как ещё-то?

## 2. Первый круг поиска ответов

### Буддизм

Поскольку в традиционных культурах на подобные запросы отвечает Бог, я обратилась за ответами к религии. Мой двоюродный брат был буддистом. Он носил не стандартную, интересную одежду, разнообразные фенечки и длинные волосы. Он был первым человеком, который подсказал мне, где искать ответы на мои внутренние вопросы и познакомил меня с буддизмом школы Алмазного пути. Я прочла несколько рекомендованных им книг Ламы Оле Нидала, Шри Ауробиндо и Германа Гессе, пробовала медитировать. Получалось плохо. Всегда хотелось понимать, почему надо делать именно так и к какому точно результату это должно привести. Обещания просветления для блага всех живых существ казались заманчивыми, но не понятными, и не отвечали на мои вопросы. Слишком большая культурная пропасть разделяла мою реальность и буддийские ценности.

# Йога

Параллельно с этим в течение почти года я ходила на уроки по Хатха-йоге. Занятия проводились в школьном спортзале. Наш Учитель был реальным йогом. В зимние морозы он приходил на занятия пешком, одетый в рубашку с коротким рукавом и лёгкие брюки, без обуви. Взгляд имел отрешённый и отлично владел своим телом. Он давал нам некоторые основные асаны, оздоровительные процедуры вроде джала-нети, активацию чакр, мантру «ОМ», медитации на цвет и даже технику выхода из тела в астрал. И если физические практики мне давались легко, то духовные имели нулевой успех. Несмотря на все мои старания, я не только не могла выйти в астрал или хотя бы отделиться от тела, но так и не научилась различать ауру и ни разу не увидела никаких цветовых эффектов.

# Христианство

Однажды мы с подружками-одноклассницами поехали в какой-то ДК на Новогодний концерт, но не пошли на него, предвидя там скуку смертную. Вместо этого мы зависли в ближайшем сквере. К нам подошла компания очень позитивных молодых людей с горящими глазами и пригласила на христианское богослужение. Мы пошли от нечего делать. Харизматическая церковь «Христос – миру» собиралась по воскресеньям в небольшом помещении того же ДК. После песен прославления и проповеди последовала молитва и всех желающих пригласили покаяться в своих грехах и принять Иисуса Христа в своё сердце. Не скажу, что я что-то поняла или почувствовала во время проповеди. Скорее под влиянием любопытства, видя, что у этих людей есть какая-то особая совершенно новая для меня информация, я помолилась Богу о прощении всех моих грехов и стала христианкой.

Подобные церкви во времена Перестройки росли как грибы, их называли сектами. Вопреки расхожим представлениям, в той, куда я стала ходить никто не требовал денежных или других материальных пожертвований. Всё было сугубо добровольно и от души. Поскольку я не зарабатывала денег, то и корзинку, пущенную по рядам, просто передавала дальше, ничего не докладывая. Мне была очень интересна новая сфера знаний и то, что в нашей секте учили читать

Библию, Ветхий и Новый Завет и понимать, что там написано. Собрания по разбору Слова проходили в небольших съёмных помещениях, в школах или на квартирах. Раскрывались механизмы веры, которая делает из невидимого видимое, важность благодарения Бога и различные техники молитвы, включая возложение рук, говорение на иных языках, исцеление и изгнание бесов. Конечно, для меня всё это было очень увлекательно. Ура! Наконец-то заполнилась внутренняя пустота и определилась моя миссия на жизнь – нести в мир Божью любовь и спасение. Я была безмерно счастлива.

Однако, как бы мне не хотелось создать безупречно хорошее впечатление, всё было не настолько чисто и невинно. Среди братьев был один парень, который очень хорошо говорил, знал большие куски из Библии наизусть и имел лидерские задатки. Моя влюблённость закончилась близостью, после чего он сказал, что теперь мы перед Богом муж и жена. И это было мною с радостью принято. Для того чтобы стать пастором собственной церкви он уехал в Москву, куда съезжалось множество зарубежных евангелистов, оказывающих спонсорскую поддержку желающим распространять Благоую весть. Год прошёл в переписке и на телефоне.

В письмах он рассказал мне о себе. Оказалось, что у него нет паспорта, потому что он сбежал из армии из-за своих пацифистских убеждений. Единственный выход он видел в том, чтоб уехать за границу и очень надеялся на помощь иностранных братьев. Однако, оказывать её никто не спешил.

Талант харизматичного проповедника пропадал зря. Я же видела ситуацию так, что у меня не было другого выхода, как только соединиться с «мужем» и помогать ему проповедовать Евангелие везде, куда Бог пошлёт.

Когда я переехала к нему в Москву, он попросил благословения у пастора и мы надели обручальные кольца. В бытовом плане была полнейшая неустроенность, начиная от скитания по знакомым верующим и институтским общагам в поисках ночлега, до ежедневной неопределённости, будет ли у нас сегодня хотя бы ужин. Всё это время я ещё ездила в школу, так как училась в выпускном 11 классе. В последние пару месяцев один брат из церкви устроил нас в столовой для бездомных, где можно было ночевать в комнатке сторожа. Большим плюсом было то, что нам разрешалось брать продукты со склада, располагавшегося в подвале, предварительно разогнав полчища здоровенных крыс. К этим трудностям я была готова, меня беспокоило другое. Он превратился в совершенно другого человека. Стать пастором и проповедником не получалось, всё упиралось в отсутствие документов. На этом фоне он бывал очень раздражительным, часто впадал в гнев и срывался на мне, доходило и до рукоприкладства. В нашей христианской группе он обладал большим авторитетом и пожаловаться мне было некому. Звонила домой я только под присмотром, письма перед отправкой он перечитывал. Я оказалась в полной зависимости, на положении жертвы.

Моя молитва тогда не была о чём-то конкретном. Я просто ужасно устала и хотела, чтоб всё это прекратилось. Как угодно, и как можно скорее. Внутренне я была совершенно сломлена. Вернуться домой не представлялось возможным, учитывая, как триумфально я уехала нести Благую весть. И тут я поняла, что беременна. К моему удивлению, он был не против, чтоб я рассказала об этом своей маме. Однако, справедливо побоявшись отправлять меня, несовершеннолетнюю и без московской прописки в роддом, заявил, что роды он будет принимать сам. Я была в ужасе. Мама, узнавшая такой расклад, видимо, тоже. Поэтому примерно через неделю меня с первого урока вызвали к директору школы, где меня встретили мои родители и увезли домой.

Рождение моей первой дочери было самым лучшим, что со мной случилось к моему совершеннолетию. Прекрасный подарок судьбы. Моя жизнь обрела реальный смысл, он был очень конкретный, я буквально держала его в руках. Я поняла, что вся ответственность за нашу жизнь лежит на мне. А ещё, что я никогда больше не буду одна, ведь теперь есть человек, любящий меня безусловно. Было ради кого стараться, и совершенно некогда бояться будущего. Оставалось только идти шаг за шагом, сосредоточившись на текущем. Я научилась жить одним днём. Мне удалось экстерном окончить школу и отучиться в колледже. Когда дочь пошла в садик, я нашла работу. Психологическое восстановление заняло примерно три года. Всё это время я продолжала ходить в цер-

ковь. Последнее, что слышала о нём – что отъезд за границу удался, чему я была очень рада.

Мои отношения с Богом прошли как бы некоторый этап эволюции. Я, конечно же несколько не винила Его за то, что наделала ошибок. В буддизме глупость считается грехом. И хотя в христианстве об этом прямо не сказано, но когда человек слишком самонадеян и не даёт себе труда получше подумать, это сильно смахивает на гордыню. Моя гордость оказалась полностью сломлена, но я обрела бесценный опыт и возможность оттолкнуться от дна. Молитвы стали другими. Я перестала Его просить, оставила себе только молитву-разговор и благодарение. Потребность ходить в церковь постепенно сошла на нет. Поддержка в вере была больше не нужна, восторженное общение с братьями и сёстрами за 6 лет наскучило. Я не получила ответов на свои экзистенциальные вопросы, и они уступили место житейским. У меня появилось желание наладить личную жизнь, найти мужа и попытаться создать полноценную семью. Среди окружавших меня христиан подходящих вариантов я не видела.

### 3. Перерыв. Женская программа. Семья

Продвигаться в духовном плане без решения проблемы семьи для меня было невозможно. Кого-то чувство неполноценности и незавершённости заставляет становиться сильнее и добиваться успехов. Мне же было ни до чего, пока этот вопрос оставался открытым. У меня просто не было сил ни на что другое. И тут сработал стереотип "слабой женщине нужен сильный мужчина". И всё получится! Я дам ему свою энергию, а он дополнит мою силу и поможет реализоваться мне, а я ему. Оказалось, что выйти замуж совсем не трудно, если поставить такую цель. Но при номинальном запросе результат получился не зрелый. Моих потребностей этот брак не закрыл и обернулся лишь суетой и разочарованием. Через 1,5 года мы развелись.

Моей следующей целью были сильные эмоции. Очень хотелось испытать то, чего ради сложено столько песен и стихов. Я не верю, что человек может влюбиться против своей воли, когда ему это не нужно. Всё что с нами происходит как бы спонтанно, всегда является ответом на наши глубинные запросы. Если мы честны с собой, то знаем об этом. Ответ пришёл ко мне в виде красивых бурных отношений. Полёт был нормальный. Падение меня почти убило. Я была полно-

стью опустошена. Наблюдала, как часть моей души умирает в конвульсиях, но не могла оставить её жить. В общем, был прочувствован полный спектр. Любимый мужчина оказался наркоманом. Моя маленькая дочь спасла меня от этой бездны. Если бы не она, возможно, я последовала бы туда же. Но я не могла оставить её.

Новые, по-настоящему гармоничные отношения сложились совершенно спонтанно. Легко, без обязательств, без решения своих проблем за счёт другого. К тому времени я уже поняла, что надо отказываться от ожиданий по поводу других людей, потому что на самом деле моё ощущение счастья зависит только от меня. Никаких планов и гарантий, никакой стратегии. День прошёл и слава богу. Три года такой жизни привели к заключению удачного брака. Социальный статус был закреплён скорее как дань обществу. С определением любви всегда были трудности. На тот момент я оценивала её по поступкам. Эмоциональная составляющая, конечно, тоже важна, но не стабильна. Мне наконец-то встретился человек, который берёт на себя ответственность и заботится о своей семье. С ним стало спокойно. Жизнь наладилась. Наши отношения дополнило партнёрство. Муж мечтал о собственном бизнесе. Я взяла на себя бумажную рутину и отчётность. Через 5 лет задача материального обеспечения семьи была решена. У нас родилась вторая дочь. Всё было прекрасно.

## 4. Депрессия. Психология

### Выявление эго

Но не зря говорят: «хорошенького понемножку». Как только решается одна проблема, возникает новая. Мы приводим в порядок материальное и всплывают духовные запросы. Чувство неудовлетворённости появляется на ровном месте и начинает портить жизнь. Если я живу для радости и у меня всё хорошо, то почему же я не чувствую себя счастливой? Беспокойство, желание ещё большей уверенности и защищённости идёт по нарастающей, захватывает тебя и вот ты уже не счастливая жена и мать без материальных проблем, а депрессирующее на ровном месте ничтожество. Несмотря на полное внешнее благополучие внутри у меня творился ад. Раздражение, недовольство всем и в том числе собою то отступало, то накатывало огромными волнами. Мои близкие, конечно же, таких проявлений не заслуживали, и я старалась держать себя в руках, но мой мрачный настрой всё равно был заметен. Было тяжело. Моё внутреннее чудовище пожирало меня. Видимо раньше эго было занято выживанием, а теперь вот решило показать себя во всём безобразии. Вопросы «зачем всё это?», «почему я страдаю?», «для чего живу?» снова встали в полный рост. Опять захотелось найти Бога, а ещё

больше – себя и своё значение в мире. Потом я поняла, что всё идёт как надо. К поиску таких ответов можно приступать только после закрытия базовых бытовых и житейских потребностей. Для очищения сознания нужна спокойная обстановка, свободное время и хотя бы иногда уединение.

Почему-то многие считают, что Сиддхартха Гаутама, пока был принцем и жил во дворце, окружённый любовью и роскошью, не знал, что такое страдание. Только выйдя в город он столкнулся с болью, старостью и смертью и узнал о несовершенстве мира. Но мне вот кажется, что он мог чувствовать себя несчастным и до своих вылазок. Не вдруг же его за ворота потянуло? Человеческая природа такова, что мы не можем быть абсолютно счастливы долгое время. Наверняка его тоже грызло что-то неясное изнутри, но он не мог это идентифицировать и определить как страдание. Только когда он увидел его в материальном воплощении, он понял, что его беспокоило. Если бы боль других людей не отозвалась в его душе и не была бы ему понятна, он просто навсегда скрылся бы от неё за дворцовыми стенами. Это не по канону, но что творилось у него внутри не описано в источниках.

# Психология Эрика Бёрна

Когда-то давно я купила книгу «Homo ludens. Человек играющий» Йохана Хейзинга. Автор рассматривает игру как сущность мировой культуры. С этой очень чётко и всесторонне обоснованной в книге точкой зрения трудно не согласиться. Тем более что её корни идут из индуизма, с которым я была поверхностно знакома. Согласно индуизму, наш мир это лила – игра Бога. В ней задействовано всё существующее, ей подчиняется вся человеческая деятельность, она пронизывает нашу жизнь. Концепция мира как игры вызвала у меня абсолютное доверие. Поэтому, когда я увидела книгу психолога и психиатра Эрика Бёрна «Игры, в которые играют люди» я подумала, что разгадка личного счастья, вероятно кроется как раз в игре. Всего-то надо освоить технику транзакционного анализа. Стоит мне только побольше узнать об этом, научиться распознавать игры и роли, как всё прекрасно встанет по местам. Наконец то меня отпустит, можно будет выдохнуть и без труда справляться и с внутренним чудовищем, и с отношениями. И вот тогда наступит абсолютно счастливая жизнь.

# Психология на практике

Однако на практике эта концепция особого успеха не имела. Она проявила эго-состояния и мотивы поведения. Лучшее понимание себя и других принесло некоторое облегчение. Контроль работал, но встречал огромное внутреннее сопротивление. Нечто очень мощное поднималось во мне и не давало принимать благие сценарии и играть добрые роли. Оно было определённо сильнее, совершенно не слушалось и в грош не ставило мои интересы. Меня это ужасно злило, я очень хотела от него избавиться. Пожалуй, увидеть своё эго со стороны можно только так – когда начинаешь замечать, что оно идёт против тебя, хочет разрушить тебя и твою жизнь, питается твоей болью. А зачем этому паразиту, который умрёт вместе с тобой, так себя вести? Просто для демонстрации силы и власти. Эта сущность довольно хитрая, но глупая. Минута доминирования и показухи ей важнее, чем долго и счастливо. Она просто хочет быть главной и всё. Её ходы легко предвидеть, если немного потренироваться. В общем, от знания откуда растут ноги мне, безусловно, полегчало, но проблему так и не решило. В итоге я пришла к выводу, что психология – это латание дыр, дающее лишь временный и довольно поверхностный результат. Мне же хотелось радикально раз и навсегда упорядочить свой внутренний мир и обрести если не вечное счастье, то хотя бы покой.

# **Навязчивые мысли.**

## **Наблюдатель в моей голове**

Ещё одной моей проблемой в то время были навязчивые мысли. Они изнуляли, выматывали. Оказывать им сопротивление и запрещать их было бесполезно. Старое доброе самокопание и раскладывание по полочкам не помогало совсем. Мысленный поток от этого становился только гуще. Как с ямой, которую чем больше роешь, тем больше она становится. Умственная работа вытесняла их, но только на период работы. Ненадолго помогала физическая усталость. Если очень долго гулять, сделать генеральную уборку или поработать в огороде, они затихали, но потом всё равно возвращались. От бессилия я разрешила уму болтать свои дикие монологи и бесконечные повторы, просто решив, что не буду вестись на его провокации и ничего из его советов делать не буду. Наверное, именно такой поток умственного деструктива даёт возможность распознать его как не принадлежащий тебе и разотождествиться с мыслями в своей голове. Ведь это не я их думаю, а мой ум. Это разделение произошло автоматически, без усилий, как только начала смотреть на мысли со стороны. В голове появился наблюдатель. Дело пошло. Не сразу, очень постепенно и медленно эта прилипчивая зараза начала отдаляться от меня, как бы уходя на дальнюю орбиту. Через месяц навязчивые мысли исчезли совсем где-то за горизон-

том. Я победила. Я была свободна и очень собой гордилась.

# **5. Второй круг.**

## **Очищение ментальности**

### **Метод Экхарта Толле**

Как-то я пожаловалась на свой беспочвенный депресняк подруге. Она посоветовала почитать Экхарта Толле «Сила момента сейчас». Книга построена в виде ответов на вопросы и можно быстро найти то, что нужно. Очень порадовала точность его определений, простая и чёткая передача образов и смыслов. Я узнала себя и поняла, что двигаюсь в правильном направлении. При этом автор не грузит глобальной картиной мира. Я уже устала от концепций, все они оказывались не полны и у меня не работали. Кен Уилбер, конечно, молодец, но как его интегральная теория могла бы помочь лично мне, я так и не поняла.

Техника уступания, позволения и наблюдения, описанная у Толле, работает не только с мыслями, но и с чувствами и эмоциями. Это универсальный метод. Самое лучшее, что человек может сделать для себя – это сконцентрироваться на том, что происходит у него внутри. Наблюдать за своими мыслями и настроениями. Не оценивать и развешивать ярлыки, а просто держать фокус внимания. Быть видящим.

Наблюдателем, но не судьёй. Сначала это кажется немислимо трудным и невозможным, но это просто техника, которой можно научиться, как и всему другому. В Евангелии от Луки Иисус Христос говорит: «Царство Божие внутри вас есть». Значит, найти его может каждый. Это на 100% человеческая задача. У других людей уже получилось, и у меня всё получится.

Когда я собирала информацию про осознанность, оказалось, что даже учёными доказано, что мысли в нашей голове – не наши. Их производит не мозг. Они приходят и уходят из плохо изученной ментальной сферы. Человек не обязан их просто пассивно думать. Он может выбирать, ранжировать, культивировать позитивные и игнорить плохие. О мыслях и осознанности есть интересные статьи в сборнике Элиезера Юдковского «Рациональность: от ИИ до зомби».

# Победить эго

Своё эго, или «тело боли», как оно описано у Толле, я уже увидела. Это и было моё чудовище-зверь. Из рекомендаций учителя я поняла, что делать с ним дальше. Надо было принять его, свою боль и эмоции, без оценок и определений, и просто смотреть на это, держать в фокусе. Не делать вид, что всё норм, не отворачиваться, не жалеть себя, не осуждать, не сопротивляться. А просто принять как есть и наблюдать. Это и легко, и трудно, потому что эго очень хотело моих реакций и энергии. Оно дёргало меня изнутри и провоцировало через других людей. Но отдавать ему власть я не собиралась. Практиковала постоянно, в быту и в отношениях. Победа над эго не может совершаться только в уме, она должна происходить в реальном времени и это главное условие. Даже если ты всё правильно понимаешь, среагировать и направить внимание надо обязательно до того, как тебя захватит и понесёт. Для этого необходимо постоянно бдительно смотреть в себя. Прямо во время спора или конфликта, когда эго начинает подниматься, чтобы дать свой ответ, я стала намеренно наступать на него и старалась увидеть ситуацию как бы сверху, смещать центр восприятия, расширяя горизонт. Главное поменять ракурс до вовлечения. Эго начинает казаться мелочным, перестаёт захватывать и теряет свою значимость. Смотреть таким образом постепенно привыка-

ешь. Возвращаться к прежнему восприятию совсем не хочется. Это как перестать пить воду из-под обычного крана, когда уже установлен кран с фильтром. Страдания прекращаются. Со временем уступание начинает даваться без усилий. Настаёт этап принятия течения жизни таким, как оно есть. Без интерпретаций. Это уже «высший пилотаж».

# Успокоить ум

Когда я избавлялась от навязчивых мыслей, наблюдая за своим умом, я узнала о нём много нового. Мыслительный поток был не один. Он состоял минимум из 3 параллельных процессов. Кроме постоянной обработки текущей информации, ощущений, обращений к памяти, сравнений и планирования, в одном из них неслись многочисленные повторы, шаблоны и клише, стереотипные образы, чужие высказывания. В большей мере – жвачка, не несущая ничего полезного. Что разум – не моя суть, а прикладной инструмент я узнала из книги Толле. Там же я почерпнула очень полезную практику – полностью выключать мысли. Не думать ни одного слова, не держать в голове ни одного образа. Лучше всего сосредотачиваться на дыхании, потому что, если не думать совсем, оно сбивается. Сначала могла выдержать только секунды, сейчас кажется, что могу вечно так сидеть. Ум успокаивается и очищается. Перестаёт гонять всякую чепуху, становится ясным и более острым, легче схватывает суть. Ведь даже у сервера и устройств мы чистим кэш, почему бы не делать это со своим умом?

## А радость где?

После этих практик пришёл глубокий внутренний покой. Наслаждение прохладной пустотой и безмолвием. Боли больше не было. Тишина и пустота. Это был отдых. Но не хватало радости, наполненности теплом и любовью. Откуда их взять не было понятия. Вернулась к буддизму и прочла «Книгу радости» Далай Ламы, но это было не про то. В буддизме всегда всё разложено по полочкам, но 8 столпов навеяли мне скорее скуку. Тем более, что радости я хотела спонтанной, безусловной, изнутри, не зависящей от внешнего и в которой нет нужды себя убеждать.

# 6. Последняя проработка. Моя вселенная. Закрытая дверь

## Родители

Удивительно, но при том, что моё детство было вполне благополучным, к родителям у меня накопилась куча претензий. У папы и мамы я была единственным ребёнком, однако дефицит внимания ощущался всегда. Я понимала, что они воспитывали меня так хорошо, как только могли, и что их родители уделяли им ещё меньше внимания. В послевоенные годы все взрослые много работали, и забота о детях сводилась к необходимому – накормить и одеть. Образованием занималась школа. Для психологического и духовного развития предписывалось чтение классической литературы. Поколение моих родителей не имело опыта близкого душевного контакта в своих семьях и не знало о том, как это важно.

При всём понимании общей картины чувство обиды и обделённости сидело во мне. Был синдром какой-то недолюбленности. Это неясное брожение требовало проработки, но я не могла понять от чего оно и как к нему подступиться. Ведь наши отношения всегда были ровными и добрыми, и после их развода остались такими же.

Однажды у меня в один момент открылись глаза. Я увидела, что после 15 лет брака между ними не возникло понимания и душевной близости, они только отдалялись друг от друга, а развод окончательно стёр все хорошие чувства. При этом папа видел во мне мою мать, с которой больше не хотел иметь ничего общего, а мама с тем же чувством говорила, что я вся в отца. Когда я увидела ситуацию такой, как она есть, гора свалилась с моих плеч. Я всё поняла. Пазл сложился. Простить и принять, когда понимаешь, уже легко. Ведь их отношение к своему ребёнку – это их дело. Я же могу отвечать только за то, что происходит у меня внутри. И моё дело – любить и уважать своих родителей. Всё просто.

# Мой мир

Однажды в YouTube я наткнулась на видео с регрессивным гипнозом. Сеансы проводил итальянский мастер Калоджеро Грифази. Всё это действие показалось мне весьма занятным, и я посмотрела несколько роликов. Внутренний мир людей открывался на этих сеансах, и оказывалось, что в каждом из них живут самые разные сущности. Было очень наглядно видно, что каждый человек сам решает, какая сущность имеет значение в его жизни и может оказывать влияние, а каким нет места в его личном мироздании. Другими словами, что внутренняя жизнь каждого очень и очень субъективна. Например, иудея пугал и мешал жить Яхве, а мексиканку донимал какой-то древний местный демон. Калоджеро помогал этим людям встретиться со своими страхами и отказать им в дальнейшем снабжении энергией. Сам он часто спрашивал у паразитирующих сущностей «Ты знаешь кто я?». Даже самых сильных бесов этот вопрос приводил в трепет. Они начинали трястись и лепетать что-то вроде «Ты работник света». Мастер не принимал их ответы, потому что они, конечно, врали. Просто если бы они сказали, что он регрессивный гипнолог и назвали Калоджеро по имени, то игре был бы конец. Потому что это должен был сказать человек, который, собственно, и играл в эту игру. Круг бы замкнулся. Я чётко увидела, что каждый живёт в своём собственном

мире, населяет его какими ему угодно виртуальными существами и играет с ними в свои игры, становясь то жертвой, то победителем по своей воле. Помощь стороннего наблюдателя вроде специалиста по гипнозу или психолога может понадобиться только тем, кто слишком заигрался и забыл, кто в его внутреннем мире главный. Помните, когда сон перестал нравиться Алисе, она вдруг вспомнила, что все персонажи, окружающие её – всего лишь колода карт, обернувшаяся сухими листьями, упавшими с дерева, когда она проснулась. Это открытие было удивительным. Оно означало, что только от меня зависит, чему давать жизнь в моей вселенной. Только я решаю, что будет влиять на меня. Придаю и отнимаю значение. Позволяю быть или не быть.

# Мне никогда не узнать Истину

Я наслаждалась свободой и покоем. Моё чудовище теперь знало своё место, стало послушным и почти милым. Ум освободился от вечной жвачки. Не хватало радости, но в целом своим состоянием я была довольна. Только вот так и не знала, зачем живу. В чём Истина?.. Казалось, что душа должна наполниться чем-то возвышенным и прекрасным, но внутри была пустота. Я прочла кучу книг, исследовала разные концепции, пробовала практики и поняла, что не могу найти суть жизни. Голова напичкана информацией, но она не даёт ответов. Не зря считается, что Истину нельзя постичь умом. Она познаётся как-то по-другому. Может быть, через опыт. Надо выйти за границы себя. Но как?? Рецепта нет. Я здесь одна, и никто мне не поможет. Состояние было похоже на ожидание не понятно чего. Я чувствовала, что я как будто дошла до двери, но она закрыта и я не могу в неё войти. Оставалось только сидеть под ней и ждать. Возвращаться было некуда и не к чему, да я и не хотела.

## 7. Осознание

Прежде чем рассказывать о своём переживании, я хочу предупредить о нехватке точных слов. Мне придётся оперировать избитыми понятиями чтоб хоть как-то описать его. Фундаментальному невозможно дать исчерпывающее определение и полностью объяснить. Если понятие можно точно описать, значит оно не фундаментально. Например, Бытие – это всё, что существует. Но это не точно.

# **Явление Я – Есть. Как я вспомнила, кто я**

27 апреля 2021 года примерно в 12.30. дня я ждала дочь из школы. Я пила чай, стоя у окна на кухне. Отставила чашку и смотрела в окно на город. Ни о чём конкретном я не думала, внутри меня была тишина и покой. Внезапно из глубокой глубины меня – физически я могу определить это место примерно в области верхней зоны поясничного отдела с внутренней стороны позвоночника – поднялось нечто, дошло до головы и посмотрело на вид из окна через мои глаза. Это нечто было моё настоящее подлинное Я. И мой голос в голове произнёс: «Я Есть». Всё пространство в одно мгновение как будто поднялось и опустилось, дрогнуло, как при атомном взрыве, только без гриба. В мгновение я вспомнила, что я и есть источник этого мира. Всё живёт и существует через меня. Всё видимое, невидимое, что есть и чего никогда не было, и пустота. Я и есть этот мир. Я живу в каждом его атоме. Нет ничего кроме меня. Всё во мне, и я во всём. Я и мир – одно. И вся его сила – моя. Это было слегка жутковато, но не страшно, а трепетно. Это были не мысли, которые пронеслись в голове, а вспышка воспоминания, узнавание. При этом никакого особенного эмоционального состояния типа душевного подъёма или экзальтации я не испытывала. Наоборот, внутри был полный штиль. Ещё было ощу-

щение, что из головы в области глаз вынули кассету-фильтр и тут же поставили другую. Я поняла, что теперь всё буду видеть по-другому.

После этого переживания, которое длилось меньше секунды, я оказалась в растерянности. Что это было?.. Когда я искала Истину и ответы, я представляла себе всё что угодно, но только не это. Такому неоткуда было взяться в моей голове. Я всегда знала, что я человек, мир – это место, в котором я живу, а Бог – отдельная сущность, которой я молилась. А оказалось, что всё это – Бытие. И это Бытие – Я. И этим невозможно не быть. В том, что это было переживание Истины у меня не было никаких сомнений, потому что ну а как же ещё? Это всегда было со мной. Я просто вспомнила. Это так ясно, просто и окончательно. Бог – не где-то, Он прямо в нас. Найти Его можно только в себе. Мои вопросы закончились. Я получила мега-ответ. Я его вспомнила.

Потом был долгий период полного балдёжа. Почти 2 года чистого кайфа.

## Подтверждение. Рамана Махарши

Чтобы объяснить всё для ума и получше понять это переживание я стала искать информацию. По запросу «я есть» сразу нашла индийского гуру Рамана Махарши. Книга «Будь тем, кто ты есть» с его наставлениями в точности описывала мой поиск и объясняла финальное переживание. Если хочешь быть тем, кто ты есть на самом деле надо развернуть ум внутрь и смотреть в себя. Так ты узнаешь кто ты и найдёшь Истину. Обернуть ум внутрь себя – значит отслеживать, быть наблюдателем своих состояний, эмоций, чувств, мыслей. Находить их причину – это. Смотреть, как они поднимаются и опять растворяются в нём, сменяют друг друга и рассеиваются. Требуется постоянная сосредоточенность на вопросе «Кто я?» или «Откуда приходит это я?». Практика само-исследования отлично подходит людям с пытливым умом, которым нужно всё себе объяснять и понимать.

Учитель говорит и о втором способе познания Истины – через отдачу себя Богу. Путь тотального смирения, когда человек возлагает всю ответственность за свою жизнь на Бога, требует отказа от индивидуального «я» и высочайшей преданности. Примечательно, что это абсолютно христианская практика. Интересно, что оба метода сливаются в один – пребывание в состоянии Бытия. Также в книге рассматриваются вспомогательные техники, жизнь в миру, ошибки и значение

страдания.

## 8. Жизнь после

Блаженное состояние, как и любое другое состояние временно. Постепенно оно опустилось в глубину, на место постоянного пребывания. Ощущение фундаментального спокойствия осталось как главный бонус от осознания. Можно выдохнуть и продолжать жить без страха. Мысли, чувства и настроения как на огромной пластинке проигрываются человеческим восприятием. Весь спектр ощущений и эмоций, и даже боль. Но теперь в них нет страдания. Они происходят из единого источника, который вплетается в материю, живёт, пульсирует и проявляется в ней, познаёт её и выражается во всей полноте. Восприятие стало чище, причинно-следственные связи ясно просматриваются, понятны мотивы и реакции. Нет ожидания результата, нет образа себя и идей о себе. События происходят спонтанно в своё время. Они такие какими должны быть. Игра продолжается, но уже с открытыми глазами.

Думаю, что Сознание у всех Одно. Одно Я Есть. Оно одновременно коллективное и индивидуальное. Одно на всех, вмещающее в себя всё. Как YouTube с разными каналами. Есть люди, которым оно показало себя, и есть те, кто пока занят игрой и для них она важнее всего. Главное, что это открытие доступно каждому человеку. У каждого есть всё что нужно для осознания себя – психика, разум, чувства, огром-

ное количество нейронов, большой мозг. Если человек хочет знания и честен с собой, ему откроется.

# FAQ

Хочу ответить тем, кто боится духовного поиска и думает, что их эго умрёт на этом пути. Могу точно сказать, что нет. Оно – неотъемлемая часть человеческой природы. Действительно, в некоторых практиках считается обязательным условием убить своё эго или чтобы оно сгорело или осталось на кресте. Правда в том, что, когда вы научитесь его побеждать, оно станет смирным и послушным. Оно как неразумный и буйный ребёнок, живущий инстинктами, который при должном внимании успокаивается и вырастает уравновешенным, гармоничным и даже любящим. Так что не беспокойтесь, пока вы в человеческом теле ваше эго будет с вами, никуда не денется. Но чтобы оно изменилось и стало лучше надо перестать ему подчиняться.

Также у многих есть страх познать иллюзорность мира и потерять чувство реальности. Но мир на самом деле абсолютно реален, если воспринимать его таким, как он есть, без интерпретаций. Чистое сознание видит чистый мир в его таковости. Иллюзорен только мир эго, потому что оно само иллюзорно. Таким образом видение чистой реальности даёт прочную основу и самое здоровое восприятие окружающего мира.

Ещё одна из надуманных проблем – потеря смысла жизни. Но ведь самый главный смысл – в вас. В самой вашей

жизни. Как он может потеряться? Если вы и потеряете себя, то только затем, чтоб найти себя настоящего. Вмещающего весь мир.

Зачем я это написала. В периоды активного поиска истины я очень любила читать про людей, которые её уже нашли. Мне было интересно не только учение, но вся их жизнь – личная, социальная, все детали. Какой путь они прошли, какие книги прочитали, как искали и нашли то, что так нужно мне. Тогда мне это казалось важным. Возможно, мой опыт кого-то поддержит и кому-то поможет. Если кто-то прочтёт это для развлечения – тоже хорошо.