

Осознанная жизнь

Книга, которую вы можете
прочитать за час и
которая перевернёт ваш
мир

Тим Фрик

Осознанная жизнь

Книга, которую вы можете прочитать за час и
которая перевернёт ваш мир

Тим Фрик

Тим Фрик является духовным первопроходцем, чьи работы повлияли на жизнь сотен тысяч людей. Он автор более 30 книг, которые были переведены на 15 языков, в том числе топ-6 «Амазон» «Неожиданные Лидеры продаж» и «Ежедневный Телеграф» "Книга года".

Тим посвятил всю свою жизнь изучению мировой духовности и может помочь испытать пробуждённое состояние. Он проводит экспериментальные семинары, которые изменяют жизнь и философские вечера во всем мире и Интернете.

Чтобы бесплатно просмотреть видео записи Тима, узнать о предстоящих событиях и подписаться на его вдохновляющие "Wake Up Call" информационные письма, посетите www.timfreke.com

Copyright © 2005 Тимоти Фрик. Все права защищены по всему миру. Никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена, передана в какой-либо форме без письменного согласия автора / издателя.

Представь себе на минуту, что ты спишь и видишь сновидения. Ты полностью погружен в драмы твоих сновидений и вдруг таинственный незнакомец появляется в твоём сне. Он приближается к тебе и тихо шепчет что-то необычное в твоё ухо: "Тссс! Проснись. Ты спишь».

Ты в замешательстве, но сохраняешь спокойствие. Ты знаешь, что лучший способ вести себя с людьми, которые не такие как все, это вежливо кивнуть и надеяться, что они уйдут.

Но незнакомец настойчив. «Я знаю, это звучит дико для тебя, но ты спишь».

Ты раздражен и говоришь: «Это абсурд!»

Незнакомец невозмутим: «Неужели это абсурд? Ты разве не заметил, что твой опыт полон важными характеристиками и странными совпадениями? Как будто есть какой-то скрытый смысл? Это потому, что это сон».

Ты рассердился: «Что? Ты хочешь сказать, что этот мир просто какая-то галлюцинация? Это меня очень раздражает. Скажите это тем людям, которые страдают!»

Незнакомец терпеливо: «Конечно, этот мир реален. Это реальное сновидение. Его чудеса действительно замечательные и его ужасы ужасные. Я не отвергаю это. Я просто указываю, что это сон».

Ты смущен. «Что ты имеешь в виду?»

Незнакомец объясняет: «Прямо сейчас ты думаешь, что ты являешься человеком, который со мной разговаривает, но это всего лишь то кем ты временно представляешься в этом сновидении. В реальности ты это то кому это всё снится. И весь этот сон существует внутри тебя».

Ты ошеломлен. «Ты просишь меня поверить, что я только воображаю, что я с тобой разговариваю? И ты являешься плодом моего воображения?!»

Незнакомец доброжелательно улыбается. "Человек, которым ты представляешься в этом сне, не воображает, что он разговаривает со мной, так как он является частью этого сновидения. На самом деле, ты являешься тем, кто создал этот сновидение. Мы выглядим, как два разных человека разговаривающие друг с другом, но на самом деле мы оба являемся тем, кто создал это сновидение».

Ты начинаешь паниковать: «Ты сводишь меня с ума. Я не знаю кто я такой».

Незнакомец обнадеживает: «Не волнуйся. Ты просто начинаешь просыпаться. Ты видишь сон о пробуждении. Это создано для того чтобы ты постепенно становился более сознательным, до тех пор, пока ты достаточно сознателен, чтобы понять, что ты спишь».

Ты поставлен в тупик. «Но я не понимаю. Как я смогу проснуться?»

Незнакомец смотрит прямо в твои глаза. «Ты можешь проснуться в любое время, когда захочешь. Ты просто должен захотеть проснуться больше, чем бояться этого. И в этом

нет ничего страшного. Пробуждение это очень хорошее чувство. Знание того что ты спишь и есть секрет наслаждения жизнью».

Твой страх перерастает в азарт. Ты хочешь проснуться. И чем больше ты хочешь проснуться, тем больше ты осознаёшь, что ты спишь. И это очень приятное ощущение. Тебя больше не пугают ужасы, которые причиняли страдания в твоём сновидении, так как ты знаешь, что настоящий ты находится в безопасности. Даже если человек, которым ты представляешься в этом сновидении, умрёт, то это было бы неплохо, так как на самом деле тебе это всё снится. Как замечательно!

Переполненный признательностью, ты начинаешь благодарить незнакомца, но он отошёл и глубоко погрузился в разговор с кем-то другим, который выглядит потрясённым и заинтригованным. Ты зовёшь его «И что теперь?»

Он поворачивается к тебе на короткое время и улыбается. «Наслаждайся этим сновидением. И помогай всем остальным наслаждаться этим, так как мы все - это ты».

На мгновение ты просто стоишь и даёшь возможность этой замечательной реализации впитаться в тебя. Затем ты замечаешь группу встревоженных людей недалеко от тебя, занятых своими делами и полностью уверенные, что они точно знают, кто они и что происходит. Ты улыбаешься, подходишь к одному из них и тихо шепчешь «Тссс! Проснись. Ты спишь».

Подобное сновидение было бы потрясающим!

Но как бы ты отреагировал, если бы это случилось с тобой прямо сейчас? Так как я и есть тот незнакомец, и я хочу сделать тебе необычное предложение...

Жизнь это не то, что тебе кажется.

Ты есть не тот, кем ты себе сам представляешь.

Жизнь это как сновидение.

И ты спишь и видишь этот сон.

Ты когда-нибудь осознавал, что ты спишь во время сна? Это явление известно как «осознанное сновидение». Я хочу сказать, что возможно испытать ультра-активное состояние, которое я называю «осознанная жизнь», в котором ты осознаёшь, что твоя жизнь похожа на сон.

Но я не прошу тебя просто поверить мне. Я хочу поделиться с тобой способом мышления

о жизни, которое сможет разбудить тебя, и ты сможешь испытывать «осознанную жизнь» сам для себя.

Осознанная жизнь требует фундаментального сдвига перспективы, что сравнимо со смотрением на одну из тех картин с цветными точками, которые вдруг превращаются в захватывающее 3D-изображение. Одна из первых таких картин, которую я увидел, должна была изображать дельфинов, но я видел только точки. Я не знал, как сделать это изображение живым. Мои друзья уверял меня, что если я просто перестану концентрироваться на точки и сосредоточу мои глаза на бесконечности, то я смогу увидеть это 3D изображение. Но я всё больше и больше раздражался на то, что и не могу это увидеть. Внезапно на мгновение произошло чудо: точки превратились в дельфинов, и они как живые прыгали с картины прямо на меня. И так же внезапно, они снова пропали. Воодушевленный моим коротким успехом, я продолжал смотреть, пока я не смог освоить это. Теперь я могу видеть эти 3D изображения довольно легко.

Таким же образом можно осознавать жизнь. Сначала это выглядит нелепо, но продолжай искать это и в конечном итоге ты сможешь осознавать твою жизнь. Вся уловка в возможности видение 3D-изображений лежит в том, что тебе нужно изменить твой визуальный фокус. Чтобы осознавать жизнь, тебе надо изменить твой способ мышления. И я готов помочь тебе в этом. Я хочу познакомить тебя с новым путём видения твоей жизни, которое совершенно изменит твоё познание жизни.

Для меня большая честь, что ты пригласил меня в своё сознание, чтобы я смог поделиться с тобой этими идеями. И я не хочу злоупотреблять твоим гостеприимством и тратить твоё драгоценное время. Поэтому я буду краток как могу и выделю упрощённую сущность философии осознания. Но эту книгу необходимо прочитать, а не проглотить. Скоростное прочтение может привести к умственному переварению. Чем больше ты осознаёшь, о чём ты читаешь, тем больше вероятность того, что ты сможешь испытать осознанную жизнь.

Я представлю тебе семь мощных идеи, которые будут работать вместе, чтобы вывести тебя из состояния сна, который держит тебя в бессознательном состоянии. Некоторые из эти идей могут показаться очень простыми. Некоторые из них могут показаться знакомым, другие могут показаться странными, но я прошу тебя подходить к каждой идеи с открытым сознанием и дать им твоё пристальное внимание. Если ты предполагаешь, что уже понял что означает эта идея или ты уже решил, что это бессмысленная ерунда, то это помешает твоему пробуждению.

Чтобы помочь тебе избежать простого прочитывания слов с потерей смысла каждой идеи я предлагаю тебе провести ряд философских экспериментов. В них я помогу тебе перейти в переживание осознания жизни через постановку вопросов и затем подачи на них ответов. Дай достаточно времени самому себе на проведение этих опытов и наблюдай, если мои ответы работают для тебя. Будь уверен, что ты делаешь это, в противном случае осознанная жизнь останется просто эксцентричной идеей.

Прежде чем мы начнём наше философское приключение, позволь мне внести полную ясность: когда я сравниваю жизнь со сновидением, я не стараюсь представить жизнь как своего рода бессмысленную фантазию. Жизнь является слишком замечательной, чтобы называть её «иллюзией», за исключением того момента, когда мы прошепчем это слово в изумлении в то время когда мы сами увидим изумительный волшебный фокус. Что может быть более великолепно, чем эта чудесная Вселенная во всей её разнообразной экстравагантности? Её удивительный простор и изящные подробности. Её безликая точность и внутренняя глубина. Суровые необходимости и пышная чувствительность. Это сновидение о жизни в действительности является чудом.

Эта небольшая книга содержит в себе великие устремления. Чтобы прочитать эту книгу тебе нужно меньше чем полчаса, но она может изменить твою жизнь навсегда.

Я настоятельно советую тебе прочитать эту книгу до конца без остановки, так как это даст тебе возможность достичь философской кульминации, если ты вберёшь всё сразу. Особенно если это твой первый раз.

Я не могу тебе обещать, что я смогу разбудить тебя. Осознание жизни - это как влюбляться. Это случится тогда, когда это случится. Ты не можешь ускорить это и не можешь предотвратить.

Но ты можешь познакомиться с чрезвычайно смелыми и прекрасными идеями. И ты не знаешь, что это может обернуться для тебя началом чего-то огромного.

Итак, позволь мне представить нашу первую идею ...

Жизнь – это тайна

Идея, что жизнь похожа на сновидение кажется нелепым, потому что мы исходим из того, что мы уже проснулись. Но большую часть времени мы поводим в неосознанном состоянии и даже не обращаем внимание на очень очевидную вещь о существовании: это эмоционально потрясающая загадка. Жизнь – это создатель всех тайн - в буквальном смысле! Тем не менее, мы как обычно так глубоко погружены в сновидение о том, чем мы занимаемся, нашими повседневными делами, как будто нет ничего удивительного в том, что мы живые.

Я приглашаю тебя присоединиться к моему философскому эксперименту и рассмотреть затруднительное человеческое положение ...

Мы находимся здесь.

Встречаемся в этом бесконечном моменте, которое мы называем «сейчас».

Участвуем в этом странном занятии, которое мы называем «жизнь».

Ожидаем неизбежного финала, которое мы называем «смерть».

Что это всё значит?!

Ты знаешь?

Кто-нибудь знает, что это значит на самом деле?

Люди путешествуют по всему миру в поисках тайн и чудес, но что может быть более загадочное и чудесное, чем сама жизнь?

Не только то, что она есть, но что это вообще это такое!

Когда телескоп Хаббла сосредоточили на ночном небе, каждая крохотная чёрная точка оказалась десятками галактик, и каждая галактика содержит миллионы звезд!

Вселенная слишком большая для представления и бесконечно таинственная. И если бы ты прожил 80 лет, то у тебя было бы только 4000 недель для изучения.

Это ставит вещи в перспективе, что ты думаешь об этом?

Наше затруднительное положение так глубоко нас озадачивает, что это удивительно, что мы не находимся в постоянном недоумении.

Большинство из нас спешат по своим делам, как будто в жизни ничего нет, кроме как зарабатывать на жизнь и не думать о смерти.

Мы никогда не останавливаемся, чтобы узнать.

Мы ведем себя так, как будто мы точно знаем, что жизнь из себя представляет, даже если внутри себя мы знаем, что мы не имеем понятия об этом.

Это как будто мы загипнотизированы нашими предположениями о жизни, и мы находимся в полусознательном трансе, который обезболивает нас от страха перед неизвестностью бытия.

И так до тех пор, пока пузырь не лопнет, и мы неожиданно проснёмся.

Это может быть встреча со смертью, которая подтолкнёт нас обратно к жизни. Или озадачивающее блаженство влюблённости. Или просто солнечный луч в окне.

Какую бы форму знак для пробуждения не принимал, в эту чудесную минуту мы стряхиваем онемение, которое мы называем «нормальность» и оказываемся погружены в потрясающую, необъяснимую и захватывающую дух тайну.

Ты когда-нибудь испытал это?

Осознай тайну бытия прямо сейчас.

Тот факт, что мы принимаем жизнь как обычное явление, когда это на самом деле совершенно загадочно и показывает, насколько мы бессознательны.

Мы окутали себя нашим мнением о жизни таким образом, что мы принимаем созданный нами мир за реальность – так же как мы принимаем сновидение за реальную жизнь.

Осознание тайны бытия это как пробуждение из сна.

Если ты чувствуешь себя озадаченным, то это хорошо, так как это означает, что ты готов к нашей следующей идее ...

Данный момент это всё что ты знаешь

Когда ты спишь и видишь сновидения, всё вокруг не так как это кажется. Мы так поглощены нашим воображением, что мы не понимаем, что мы спим. Мы верим, что мы знаем что происходит, но на самом деле это не так. Я хочу сказать, что жизнь похожа на сон. И сейчас мы настолько поглощены жизнью - сновидением, что мы не понимаем, мы спим. Мы верим, что мы знаем, что происходит, но на самом деле это не так.

Большинство из нас настолько уверены в нашем повседневном понимании жизни, что это кажется нелепо. Но разве мы правы быть так уверенны? Я так не думаю. Я предлагаю тебе идею: то, что мы знаем на самом деле наверняка, является только то, что мы испытываем прямо сейчас. И если мы обратим полное внимание на наше переживание этого момента, то мы обнаружим, что жизнь похожа на сон.

Я предлагаю тебе присоединиться ко мне в другом философском опыте и давай обдумаем как следует это вместе ...

Для большинства людей, идея, что жизнь похожа на сновидение является нелепой. Я философ, а не евангелист, и поэтому я подхожу со скептетизмом к новым идеям.

Но я так же принимаю скептическое отношение к нашим знакомым идеям.

А ты открыт к возможности того, что твоё нынешнее понимание жизни может быть ошибочно?

И можешь ли ты быть абсолютно уверенным в чём либо?

Можешь ли ты быть уверен в здравом смысле понимания реальности, которое большинство людей принимают как само собой разумеющееся?

Я так не думаю.

История показывает, что сегодняшние разумные определенности завтра станут глупыми суевериями. Когда мы оглядываемся назад на многие верования наших предков, мы находим их сумасшедшими и забавными. Вполне возможно, что наши потомки будут оглядываться на наши предположения сегодняшнего дня и находить их в равной степени глупыми и забавными.

Можешь ли ты быть уверен в твоих личных убеждениях?

Я так не думаю.

Ты когда-нибудь был совершенно уверен в чём-то и позже понял, что не прав? Возможно ли то, что твои настоящие убеждения так же не верны?

Ты понимаешь, что я имею в виду?

Ты можешь сомневаться во всех своих убеждениях, которые ты перенял на веру от других людей, потому что ты не знаешь, являются ли они правдивыми для тебя.

Согласен ли ты со мной?

Ты можешь сомневаться во всех убеждениях, основанных на твоих воспоминаниях о прошлом, потому что эти воспоминания могут быть ошибочны.

Умопомрачительных мысль, но это верно, не так ли?

Можешь ли ты найти что-нибудь, в чём ты можешь быть абсолютно уверен?

Да.

Ты это испытываешь прямо сейчас.

И это бесспорная истина, не так ли?

Твоё переживание данного момента не является убеждением, о котором можно сомневаться. Это самодостаточный и несомненный факт.

Твой опыт настоящего момента есть единственное, в чём ты можешь быть абсолютно уверен. Поэтому единственный способ действительного понимания жизни является изучение своего собственного непосредственного опыта о жизни в настоящий момент.

Это является достижением расширения возможностей!

Если ты хочешь знать, что происходит, ты не можешь положиться на меня или кого-либо еще, чтобы тебе сказали.

Ты должен выяснить это сам для себя, обращая внимание на то, что ты испытываешь прямо сейчас.

И, я хочу предложить, если ты стал более сознательным настоящего момента, то ты обнаружишь, что жизнь похожа на сновидение.

Это выглядит как философская езда на американских горках. Держись крепко. Или еще лучше, отпусти полностью! Потому что мы будет двигаться очень быстро.

Осознанная жизнь не является верой в теорию, что жизнь похожа на сновидение. Это напрямую переживание характера реальности похожей на сновидение в настоящий момент.

Я хочу указать на некоторые подсказки, которые позволяют предположить, что жизнь похожа на сновидение. Ты можешь проверить их сам для себя на своем собственном опыте.

Первая подсказка является нашей следующей идеей. Но будь готов. Она бросает вызов твоему самому основному предположению о том, кто мы ...

Ты не человек

Когда ты спишь и видишь сны, то тебе кажется, что ты являешься персонажем этом сне. Но это только твоя «кажущаяся» личность. Это не тот, кто ты есть на самом деле. На самом деле ты есть сознание, которое видит этот сон. Это твоя «основная сущность». Я советую тебе, что жизнь напоминает сновидение. Прямо сейчас тебе кажется, что ты человек в этом сновидении, но это всего лишь видимая личность, это не тот, кто ты есть на самом деле. Твоя истинная сущность не такая конкретная и более загадочная. Ты есть сознание, которое является свидетелем этой жизни – сновидение.

Если ты готов освободиться от предположения о том, что ты человек, в качестве опыта, то я укажу, кто ты есть на самом деле ...

Исследуй реальность настоящего момента.

Ты что-то переживаешь прямо сейчас.

Это очевидно, не так ли?

Значит, ты есть тот, кто переживает этот опыт.

Это странный способ видения себя, но это справедливо, не так ли?

Попробуйте это.

Будь тем, кто испытывает данный опыт.

Будь сознанием, наблюдающим за всем, что происходит прямо сейчас.

Здравый смысл, конечно, говорит, что ты человек. Но даже в повседневной речи мы говорим: «я имею тело» а не «я есть тело». И мы говорим о "моем уме", как если бы ум есть то, чем мы обладаем, а не то, что мы есть.

Что это за таинственное "Я", что не является телом или умом?

Это сознание, которое наблюдает за телом и умом.

Можешь ли ты это понять?

За всю свою жизнь твоё тело повзрослело, и твой ум созрел, но ты чувствуешь что-то осталось тем же самым.

И это что-то теперь не отличается от того, когда ты был моложе.

И важно то, что это является постоянным и прочным.

Это есть сознание.

Сознание является постоянным фоном всех твоих переживаний.

Сознание есть неизменный свидетель всего, что меняется.

Сознание есть вечное присутствие, которое всегда присутствует.

Ты согласен со мной?

В настоящий момент ты есть сознание, наблюдающее за потоком переживаний. Это твоя постоянная основная сущность.

В потоке переживаний тебе кажется, что ты являешься конкретным человеком. Это твоя постоянно изменяющееся кажущееся индивидуальность.

Твоя кажущаяся индивидуальность, очевидно, не то, что ты есть на самом деле. Это тот, кем ты временно представляешься.

Это станет очевидным, если рассмотреть твой ежедневный опыт бодрствования, сновидения и глубокого сна.

Когда ты спишь и видишь сны то человек, которым ты себя считаешь, исчезает из сознания, и ты видишь себя другим человеком в другом мире сновидения.

Твоя первая индивидуальность как сознание навсегда остаётся тем же самым, но твоя кажущаяся сущность постоянно изменяется каждую ночь.

Действительно, в глубоком сне твоя кажущаяся личность совершенно исчезает. Потому что когда сознание бессознательно тебе кажется, что ты вообще не существуешь. Здравый смысл говорит, что ты есть тело, в котором сознание приходит и уходит.

Но на твоём собственном опыте ты можешь понять, что ты есть сознание, которое приходит в тело и уходит!

В течение твоего сновидения этот мир кажется очень реальным – иногда даже страшным и ты веришь, что ты есть тот человек, которым ты являешься в этом сне.

Но когда ты осознаёшь, что ты спишь, ты знаешь, что это не есть реальный ты, так как ты знаешь, что ты спишь и видишь этот сон.

Если ты хочешь жить осознанно, перестань верить, что ты есть человек, которым ты себя считаешь прямо сейчас.

Будь сознанием являющимся свидетелем этого постоянно меняющегося момента.

Как это сделать? Хвататься за незнакомые идеи выглядит, как пытаться удержать кусок мыла под душем, поэтому бери короткую передышку, если тебе это нужно.

Но не слишком долго, потому что мы работаем в направлении сдвига реальности, который в буквальном смысле слова перевернёт твой мир. И для этого потребуются много философского движения.

Хорошо. Готов играть? Подсказкой номер четыре является ...

Мир существует внутри тебя

Когда ты спишь, то тебе кажется, что ты являешься тем лицом, которым ты видишь себя во сне. Но на самом деле ты есть сознание и твой мир сновидения существует внутри тебя. Таким же образом, как прямо сейчас тебе кажется, что ты есть человек в этой жизни сновидения, но в реальности ты есть сознание и жизнь – сон существует внутри тебя.

Давай посмотрим ...

Прямо сейчас ты испытываешь твои мысли и чувствуешь мир.

Ты согласен?

Мы обычно думаем, что наши мысли существуют внутри сознания и мир существует независимо от сознания. А ты считаешь, что это верно?

Если ты обратишь внимание на то, что происходит прямо сейчас, ты увидишь, что ты испытываешь мир как ряд ощущений: зрительные образы, тактильные ощущения, фоновые звуки, запахи окружающей среды.

И все эти ощущения существуют внутри сознания, не так ли?

Всё что ты испытываешь, существует внутри твоего сознания, иначе ты бы не осознавал это.

Так что же такое сознание?

Сознание не есть то, что содержится в твоём опыте. Это пустота, которая содержит все, что ты испытываешь.

Это верно, не так ли?

Осознай себя в этой просторной пустоте, внутри которой существует всё, что ты переживаешь в данный момент.

Эти напечатанные слова, которые ты читаешь на этой странице, существуют внутри сознания.

Эти идеи звучащие в твоём уме существуют в сознании.

Все, что ты видишь, слышишь, к чему ты прикасаешься и воображаешь, существуют в сознании.

Твоё тело существует в сознании.

Мир существует в сознании.

Тебе может казаться, что ты есть физическое тело в этом мире, но на самом деле ты есть сознание и этот мир существует внутри тебя.

Если это тебя шокирует, то это ещё не всё.

Ты не существуешь во времени.

Посмотри на себя прямо сейчас.

Время это вечный поток постоянно меняющихся явлений, за которыми сознание наблюдает.

Время существует внутри сознания.

Сознание находится вне времени.

Ты являешься вечным сознанием, которое видит себя как человек во времени.

Ещё не страдаешь от философского головокружения?

Голова ещё не кружится от этой философии?

Стой устойчиво, так как пятая идея на самом деле очень большая....

Всё есть одно

Когда мы спим, мы кажемся одним из многих персонажей в нашем сновидении драмы, но на самом деле всё и все есть только воображение спящего сознания. Это правильно прямо сейчас. Мы выглядим, как множество отдельных личностей но на самом деле мы являемся различными характерами в жизни – сновидении которая видится тому, кто видит это сновидение. И это то, что мы есть на самом деле. Мы есть сознание, которое спит и видит сон с множеством различных людей в этой жизни – сне.

Взгляни ...

Как человек, ты обладаешь различными умственными и физическими характеристиками отличными от меня.

Ты согласен?

Твоя кажущаяся личность отличается от моей кажущейся личности.

Но является ли твоя основная индивидуальность как сознание отличной от моей основной индивидуальности как сознание?

Нет.

Как сознание ты есть постоянно наблюдающее присутствие. И как сознание так же и я.

Как сознание ты не находишься в пространстве и во времени. Как сознание это так же относиться и ко мне.

Как сознание мы не отличаемся друг от друга.

Мы кажемся различными, но по существу мы одинаковые.
Это верно, не так ли?

Мы совместно разделяем нашу основную личность как сознание.

Как сознание мы есть одно.

Мы есть одно сознание видящее себя в этом сне как множество различных людей в этой жизни – сновидении.

Мы есть одно сознание, переживающее эту жизнь – сновидение с различных точек зрения этих различных людей.

Это огромно!

А ты получаешь удовольствие от этой поездки?

Не удивляйся, если ты чувствуешь себя как будто ты в Матрице. Потому что в какой-то степени это так и есть. За исключением того что твоя жизнь – история полна иронических поворотов.

Осознанная жизнь это осознание что ты есть оба – герой твоей конкретной истории и воображение, которое создаёт всю космическую драму.

Это и есть понимание нашей шестой идеи....

Ты есть парадокс

Когда ты спишь и видишь сон, ты являешься создателем этого сна и одновременно персонажем в этом сне. Твоя личность по существу есть парадокс. Таким же образом твоя личность в данный момент тоже по существу является парадоксальной. Ты являешься одновременно создателем этой жизни – сновидения и персонажем в нём. Ты являешься создателем этого сна, в котором воображаешь себя, как будто ты есть конкретная личность в этой жизни – сновидении. До тех пор пока ты полностью отождествляешь себя с этой личностью в жизни - сновидении ты будешь оставаться не осознающим что ты полностью поглощен жизнью – сновидением. Осознанная жизнь случается тогда, когда ты осознаешь обе стороны твоей парадоксальной сущности.

Попробуй это...

Ты кажешься физическим телом в этом мире.

Теперь поверни это в обратную сторону.

Ты есть сознание, и этот мир существует внутри тебя.

Попробуй ещё раз.

Ты кажешься личностью во времени.

Теперь поверни это в обратную сторону.

Ты есть постоянное присутствие, наблюдающее за постоянно меняющимся поток явлений.

Попробуй ещё раз.

Ты кажешься индивидуальной личностью.

Теперь поверни это в обратную сторону.

Ты есть тот, кто создаёт и испытывает существование этого сна – жизни.

Ещё один раз.

Ты кажешься персонажем в этой жизни – сновидении.

Теперь поверни это в обратную сторону.

Ты создаёшь эту жизнь – сновидение и всё есть ты.

Осознанная жизнь это постоянное осознание всего, чем ты являешься.

Пробуждение к своей подлинной основе как сознание не отвергает твою индивидуальность. Совсем наоборот.

Осознанная жизнь есть понимание важности твоей индивидуальности. Тебе видится во сне, что ты есть эта индивидуальная личность, чтобы создатель этого сна смог испытать эту жизнь – сновидение.

Осознанная жизнь не отвергает удовольствий и драм каждодневного существования. Это внесение в жизнь нового смысла и значения.

Всё что ты испытываешь, есть проявление твоей истинной сущности. Таким образом, всё вокруг показывает тебе что-то о том, кто ты есть – как в сновидение.

Ты сознательно создаёшь во сне новые ситуации, которые дадут тебе возможность становиться более сознательным.

Осознанная жизнь это искренняя привлекательность обычной жизни как героическое приключение пробуждения.

Осознанная жизнь это не удаление в некоторое обособленное состояние просветления. Это наслаждение волнующего состояния оживления.

Мы преодолели огромное расстояние в короткое время, поэтому не удивляйся ощущению лёгкого головокружения из-за философического продвижения.

Мы сейчас там где мы начали. Осознающие настоящий момент.

Ничего не изменилось. Тем не менее, всё изменилось. Пробуждение в корне изменяет переживание опыта бытия личностью в этой жизни – сновидении.

И это приводит нас высшей точке нашей философской проверки истинности и нашей седьмой идеи....

Быть всем есть любить это всё

Что есть любовь? Мы любим кого-то когда мы близки таким образом, что мы знаем что мы не отдельные. Любовь это то что мы чувствуем осознав что мы едины.

Обычно мы предполагаем, что мы просто люди, которыми мы себе кажемся, поэтому мы чувствуем себя связанными с теми, кого мы включаем в пределы нашего ограниченного понимания кто мы есть, например наши друзья и семья. Мы враждебны к тем, кто угрожает нашей личности и отличных от всех остальных.

Наша любовь прекращается когда мы чувствуем прекращение самих себя. Но когда мы осознаём что мы есть все и всё, мы находим себя соединёнными со всеми и всем. Когда мы понимаем, что мы есть всё, мы испытываем беспредельную любовь.

Проверь это....

Встреться со мной в настоящий момент.

Эти слова проходят через время и пространство, соединяя нас вместе.

Я понимаю, что ты читаешь. А ты понимаешь, что я пишу эти слова прямо сейчас?

Вот мы и здесь.

То, что создает эту жизнь – сновидение встречает себя в другой форме.

Видимые как отдельные. В истинной сущности такие же.

Ты со мной?

Как это чувствуется осознать, что мы не отдельные?

Как это чувствуется быть единым со всем и всеми?

Для меня это чувство общности и сострадания.

Быть единым со всем - быть влюблённым во всё это.

Когда я осознаю это единение, я чувствую бесконечную любовь, которая такая живая и глубокая, что она способна принять весь экстаз и страдания в жизни.

Я разделяю нашу общую радость и страдания.

И я нахожу, что мои эгоистичные заботы заменены на страстное желание для всех любить жизнь.

Тогда я знаю, что я создаю эту жизнь – сновидение, я хочу наслаждаться этим сновидением во всех многочисленных масках.

Я хочу облегчить наши совместные страдания таким образом, что мы сможем праздновать чудо нашего совместного существования без страхов, притеснений и лишений.

А ты так же хочешь этого?

С древних времён мудрые мужчины и женщины заверяли нас, что любовь есть единственное решение наших проблем. И они правы.

Только любовь может вылечить разделение между нами, так как любовь есть осознание, что мы все – это одно единое.

Когда мы полагаем что мы отдельные индивидуальности, мы действуем из ограниченных личных выгод, не обращая внимания на то, что это может причинить страдания другим.

Иллюзия разделения ведёт к эгоизму и страданиям.

Но осознание реальности единения ведёт к бескорыстному желанию остановить все страдания и создать всеобщее благополучие.

Когда мы осознаем что это разделение иллюзорное, мы понимаем, что противоречия никогда не существуют между нами и ими, это всегда мы против самих себя.

Это понимание имеет огромные последствия.

Это значит, что вредя кому-то другому, мы причиняем боль самим себе.

Это значит что месть – даже против самых страшных преступников – есть опять же причинение боли самим себе.

Это значит что войны, не смотря на то насколько они справедливы, абсурдное самоувечие.

Подумай обо всех бесполезных страданиях, которые мы причиняем самим себе через наше ошибочное убеждение, что мы отдельные.

Теперь вообрази, как легко мы можем совершенно изменить наше совместное переживание жизни, если бы мы жили осознанной жизнью в любви ко всему.

Представь на минуту, какой замечательной могла бы быть эта жизнь – сновидение, если бы мы смогли просто проснуться.

Осознанная жизнь – это простая тайна трансформации жизни – сновидения из ночного кошмара отдельности в счастливое празднование существования мы хотим иметь.

Я пишу эти слова для тебя, так как я желаю наше пробуждение.

Я вижу, какой ты есть удивительный.

Ты бесконечная возможность игры быть человеком.

Ты есть проявленная тайна жизни.

Я чувствую тебя.

Ты различен по сравнению со мной и, тем не менее, мы одно.

И это только потому, что мы оба отдельные и в тоже время одно и то же, мы можем любить один другого.

Это так прекрасно!

Я хочу, чтобы ты видел себя как я вижу тебя, таким образом, мы можем помочь друг другу наслаждаться этим сновидением о пробуждении.

Чтобы мы могли вдохновлять друг друга, когда мы чувствуем осознание и любовь.

И поддерживать друг друга, когда мы чувствуем потерянными и одинокими.

Так чтобы мы смогли войти друг к другу домой.

Так чтобы когда я поглощусь в совместную кому мы ошибочно принимаем за жизнь, ты напомнишь мне жить осознанно.

Ты можешь быть именно таким незнакомцем, кто прошепчет мне мягко...

Просыпайся

Другие книги Тима Фрик

The Mystery Experience – A Revolutionary Approach to Spiritual Awakening

How Long is Now? – A Journey to Enlightenment... and Beyond

Lucid Living – A Book you can Read in an Hour that Will Turn Your Life Inside Out

The Jesus Mysteries – Was the 'Original' Jesus a Pagan God?

Jesus and the Lost Goddess – The Secret Teachings of the Original Christians

The Laughing Jesus – Religious Lies and Gnostic Wisdom

The Gospel of the Second Coming – Jesus is Back... and this Time He's Funny!

The Hermetica – The Lost Wisdom of the Pharaohs

Lao Tzu's Tao Te Ching

In the Light of Death – Spiritual Insight to Help You Live with Death and Bereavement

Zen Made Easy – An Introduction to the Basics of the Ancient Art of Zen

Rumi Wisdom – Daily Teachings from the Great Sufi Master

Zen Wisdom – Daily Teachings from the Zen Masters

Taoist Wisdom – Daily Teachings from the Taoist Sages

Heaven – A Guide to the Higher Realms

ПРОСНИСЬ С ТИМОМ ФРИК

Когда мы испытываем состояние духовного пробуждения, мы погружаемся в захватывающий дух таинственного существования; здесь трепещущее вдохновение единства с миром и восторженное переживание бесконечной любви; чувственное тело оживает и жизнь становится нечто из ряда вон выходящее WOW!

Если ты хочешь испытать эту трансформацию сознания сам для себя, то я могу тебе помочь. Я потратил мою жизнь на исследование духовного мира, и я могу направить тебя к непосредственному опыту этого пробуждённого состояния.

Тим Фрик

Тим Фрик проводит изменяющую жизнь семинары и занимательные философские вечера по всему миру и в Интернете. Чтобы узнать больше посети www.timfreke.com