

ПОЧУВСТВУЙ  
**Со100Яние**

Как перестать страдать и быть  
в наполненном со100Янии?



**ALANNADEY**

# Знакомство



**МЕНЯ ЗОВУТ АЛИНА  
И ОДНАЖДЫ  
я перестала страдать...**

**НА ЭТОМ Я БЫ ЗАКОНЧИЛА  
НАШЕ ЗНАКОМСТВО  
И ПЕРЕШЛА К СУТИ**

# СУТЬ

*Прямо сейчас мы встретились  
и я этому очень рада.*

*Нажимаю пальцами на буквы  
слышу звуки клацающих клавиш.*

*Немного гудит вентилятор компьютера  
и за окном на деревьях что-то поют птицы.*

**А ты прямо сейчас читаешь и  
проговариваешь этот текст в голове.**

И это важно. Важно заметить этот самый голос, который  
сопровождает тебя уже достаточно продолжительное время.

Он начал появляться примерно в 5-7 лет и с тех пор практически  
без умолку жужжит у тебя где-то между ушей, или между бровей,  
или где-то рядом с головой.

Иногда даже язык начинает подергиваться в такт «произносимых»  
слов. А иногда этот голос такой настырный, что напрягает твой  
лоб, скулы, плечи, кулаки, ягодицы... да и всё тело в целом.

Суть

## Какой он, этот голос?

Мужской? Женский?

Похож он на твой голос или совершенно другой?

**Попробуй прямо сейчас его поразглядывать... а если точнее – порасслушивать.**

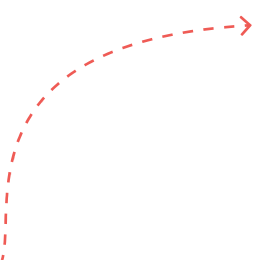
Возможно, ты слышишь мой голос и стараешься примерить на эти слова мою интонацию, с которой я обычно болтаю что-то на Ютубе.

Но это не точно.

В любом случае, с этого момента мы с тобой будем стараться чаще и чаще замечать.



# ЗАМЕЧАТЬ!



Замечать то, **что происходит** в «твоей голове» или где-то рядом с ней... Да и вообще в целом всё, что происходит.

Это важно. И интересно. И замечательно. Вот так.

# Ощущения

Единственное, что у нас есть – это ощущения.

Попробуй прямо сейчас ногтями большого и указательного пальца руки сдавить свою ноздрю. Не очень сильно, а то могут пойти слёзы.



Нажал?

Когда станет неприятно – отпусти.

Противные ощущения,  
согласись?

Теперь задачка немного усложняется, нужно сделать так ещё раз, но с небольшими указаниями:

1

Медленно води руку к носу. Начинай готовить пальцы, как крабик, перед захватом своей добычи;

2

Заметь, что происходит с твоим дыханием. Возможно, до захвата начали появляться какие-то ощущения в области, куда ты ведешь пальчики;

3

Брось внимание на всё тело: какие мышцы сейчас находятся в напряжении, какие из этих мышц можно расслабить;

4

Очень важный момент – когда уже готов сдавливать, но еще не сжимаешь. Попробуй его продлить.

То есть ты уже держишь свои острые ноготочки прямо на гребешке прекрасной ноздри, но не давишь. Но уже как будто вот-вот начнёшь.

**И вот.**

**Сейчас. Прямо. Ещё чуть-чуть и...**

Короче, несколько секунд посиди в этом состоянии. Я его называю «за мгновение до». И рассмотри его. Прямо хорошенько. Что происходит с телом? Куда сгущается твоё ВНИМАНИЕ;



5

И вот настал апогей напряжения: мы начинаем очень медленно нажимать на мягкую, нежную кожу нашего носика.

Наблюдай, что происходит с напряжением в теле, которое было «за мгновение до», и как возникает боль в самой точке сдавливания.

**Нажимай сильнее.** Плавно. **Не гони.** Просмакуй появление новых ощущений.

Возможно, ты заметишь, что перестал моргать и что **слёзы подступают к глазам.**

Позволь им быть и наблюдай, как они проявляются. Старайся охватить все ощущения, что попадают во внимание.

Поздравляю, мы сейчас научились расширять область наших ощущений через призму одного действия или «события».

Теперь ты можешь чуть глубже укореняться в настоящем моменте.

# «За мгновение до»

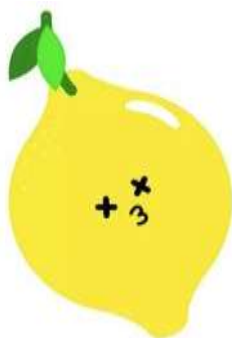
Это прекрасное состояние, которое нужно уметь замечать в жизни. А чтобы замечать, нужно научиться его создавать.



Если у тебя есть девушка или парень, муж или жена, вы наверняка периодически целуетесь. Ну или ещё чем-то непристойно-пристойным занимаетесь.

**Попробуй создать «за мгновение до» поцелуя.**

И прям секунд 20-30 как будто вот-вот поцелуетесь, но нет. Направляй всё внимание на губы, но не переходи к самому действию.



Если нет девушки или парня – не страшно. Попробуй так сделать с едой. Вот ты поднёс этот сочный манго (или что-то еще) к своему рту и уже готов откусить, но нет.

**Держись.**

Как будто сделал стоп-кадр или в эффекте замедленного действия начинаешь разглядывать ВСЁ... СОВСЕМ ВСЁ, что происходит в теле. Выделение слюны. Появление желания. Импульс к самому действию



## «За мгновение до»

Старайся это состояние поймать за мгновение до абсолютно любого действия: встать, сесть, сходить в туалет, сказать что-то, подумать, моргнуть, вдохнуть, пукнуть, чихнуть, поздороваться с человеком, ответить на его вопрос, начать ругаться, злиться, нервничать, волноваться, радоваться, смеяться...

**В каждом «событии» старайся подловить мгновение, которое перед ним происходит.**

Зачем мы делаем акцент на этом?

Чтобы можно было чем-то «управлять», нужно знать, что это существует. И знать не просто как прочитанную информацию, а именно как множество раз прожитое состояние.

Например, чтобы **«ЗНАТЬ»**, как ходить – ловить баланс, стоя на двух ногах, нам когда-то пришлось очень сильно попотеть и не раз упасть.

Если бы мы не пробовали ходить, а просто слушали объяснения родителей и наблюдали за ними, то вряд ли научились бы. Но «типа знали» бы, как это делать. В этих знаниях нет силы.

Так и здесь – только знания, укоренённые в наших ощущениях и прожитые нашим телом, можно считать за знания. Оке?

Погнали дальше...

# Базовое Состояние

Давай введём один термин: «Базовое Состояние».

Этот термин – маленькое открытие, которое когда-то поделило мою жизнь на ДО и ПРЯМО СЕЙЧАС.



## Так что же это такое?

**Вот происходит событие:** первый поцелуй, второй поцелуй, в лужу наступил нечаянно, ругаешься с мамой, учитель ставит тройку, а ты очень хотел пятёрку, партнер говорит о потере в 200 000 рублей, кот в кроссовки нассал, муха жужжит под ухом или просто друг смешную шутку рассказал.

Не важно. Это всё СОБЫТИЯ, на которые мы реагируем.

И ты, в целом, знаешь свои реакции на какие-то события.

Мама ругается, ты огрызаешься в ответ. Или, наоборот, начинаешь молчать и зажимаешь всё в себе, а потом неделю успокаиваешь голову от постоянного перебора вариантов ответа.

Рассталась с парнем, но еще полгода страдаешь и разочаровываешься в отношениях и мужчинах...

**В каких-то реакциях тебе комфортно находиться, в каких-то ты бы не очень хотел быть, но адаптируешься.**

А какие-то даже врагу не пожелаешь.



Вот, сжатая ноздря – не критическая ситуация.  
У каждого из нас были ситуации более стрессовые, эмоциональные, яркие.

Согласись, когда ты приходишь впервые в качалку, **невозможно сразу пожать 150-200 кг** от груди. Да даже 80-100 кг – это для многих неподъемный вес. Вот 20-40 – самое то для начала.

1

Так и тут, мы начинаем с малых весов. Сначала МОДЕЛИРУЕМ ситуации, в которых мы сможем «СЕБЯ» замечать, или наблюдать, или осознавать, или ЛЮБОВАТЬСЯ.

Многие моделируют, прибегая к медитациям, наблюдению дыхания или сердцебиения.

Мне кажется, это не совсем эффективно, с точки зрения дальнейшего изучения и рассмотрения СОБЫТИЙ от их возникновения до исчезновения.

Это как учиться плавать на суше: ты можешь узнать всё о том, как двигать руками и ногами, но это не заменит тебе реального опыта в воде.

А вот когда делаешь себе «контролируемо» больно или приятно, еще какую-то специю из эмоций и ощущений добавляешь – это более похоже на жизнь.

Поэтому моделирование действий с условным началом и концом мне кажутся более эффективными для рассмотрения.

2

Потом мы **НАБЛЮДАЕМ СЕБЯ ЧЕРЕЗ СОБЫТИЯ**, которые нам дарит жизнь: мужик в метро пихнул, девушка глазки строит, продавщица нервничает из-за несработавшей карты, машина в лужу заехала и плеснула каплями на тебя, пьёшь вкусный чай, обжёгся кофе, встаёшь в стойку на руках, играешь на фортепьяно, бежишь.

Бытовые события, которые происходят постоянно. В этих бытовых событиях самое важное **ВСПОМНИТЬ**, что можно в них себя наблюдать.

Если в **МОДЕЛИРОВАНИИ** мы сами создавали события, то здесь уже необходимо заметить себя и свои ощущения в том, что «создаёт» для тебя жизнь.

3

Иногда могут случиться **ЯРКИЕ СОБЫТИЯ**, которые в обычной жизненной ситуации могли бы нанести нам травму, необратимые последствия или причинить **СТРАДАНИЕ**.

А может и сверхамплитудную **РАДОСТЬ**. Обычно эти события выбивают **ТЕБЯ** из **ТЕБЯ**, либо на грани этого выбивания.

Это те самые 150-200 кг от груди, которые могут свалиться внезапно и раздавить. А может случиться так, что ты их не заметишь, потому что тело уже давно готово к таким нагрузкам.

Если коротко и сухо описать, **БАЗОВОЕ СОСТОЯНИЕ** – это безмолвное, безоценочное наблюдение и осознание всех возможных ощущений и проявлений своего тела, пространства вокруг и происходящих событий. Восприятие всего, что можно заметить и во что можно и необходимо погрузить внимание, в текущем моменте.

Через это наблюдение появляется ощущение расширенного и сконцентрированного внимания, заполняющего всё необходимое пространство внутри и снаружи тела.

Обычно Ты идентифицируешь себя с ТЕЛОМ и иногда мыслительно додумываешь ИЛЛЮЗОРНОЕ дополнение под названием ДУША.



## В Базовом Состоянии тело является как бы частью внутри тебя.

Ты, как будто становишься ВНИМАНИЕМ, расширенным с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса и ощущений в теле, которые может отцифровать наш ум. Весь мир становится продолжением ТЕБЯ. Внутри этого ВНИМАНИЯ есть пульсирующее пространство, в которое входит и твоё тело, и всё вокруг.

Фух... иногда так интересно впихивать в слова то, что практически невозможно впихнуть. Но я попытаюсь еще...

Если копнуть чуть глубже, то Базовое Состояние можно сравнить со ВНИМАНИЕМ, с ЛЮБОВЬЮ, с МОМЕНТОМ и с ТОБОЙ.

У каждого из нас были яркие, счастливые, радостные моменты. Вот когда тебе подарили новый айфон, ты чувствуешь эйфорию и такое расширенное ощущение. Когда тебе признались в любви или вы тонете в объятиях друг друга... время остановилось, ты расширился до бесконечности, как будто тебя вообще нет, а есть только этот момент.

Это может быть прыжок с парашютом или с вышки в воду. Это может быть прогулка по горам или закат на берегу океана. Даже просто кинутый взгляд на красивого человека или на смешную собаку... Эти моменты обычно сопровождаются неким мыслительным вакуумом и повышенной чувствительностью.

Правда, редко осознаваемой и изучаемой. Потому что нет опыта обращать внимания на себя в момент каких-то событий.

НО... что обычно происходит в подобные моменты расширения?

Ты начинаешь думать, как бы продлить это состояние и взять вместе с собой в будущее?

Как бы остаться в нём навсегда, чтобы это ощущение любви и свободы длилось бесконечно?

Ты пытаешься понять, какие внешние факторы, люди или события привели тебя к такому состоянию. И потом пытаешься воссоздать их в надежде, что опять получишь его.

Но уже все. **Фенита** ля комедия.  
Это состояние утекает сквозь пальцы.

НО

НО. Еще одно НО!)) В чём же магия? Когда мы первый раз сдавили свою носопырку, было просто: «аааай». Была наша обычная реакция, и мы сами были этой реакцией.

**Повторюсь, ТЫ САМ БЫЛ ЭТОЙ РЕАКЦИЕЙ.**

А что случилось во второй раз? Если ты до сих пор не сделал этот эксперимент, то настоятельно рекомендую вернуться, потому что можно упустить что-то важное.

## Что случилось?

Событие, под названием «ЗАЖАТЫЙ НОС», стало инструментом для НАБЛЮДЕНИЯ СЕБЯ.

Прочитай предыдущую фразу еще раз.  
Чуть медленнее, чем обычно. Событие стало  
ИНСТРУМЕНТОМ НАБЛЮДЕНИЯ.

То есть в первый раз твоё внимание было практически на 100% направлено на боль, которую ты создал своими ноготочками, а во второй – ВЕС этого события стал практически невесомым. Как будто тебя и твоих ощущений стало больше относительно него. Как будто боль в носу стала тебя меньше волновать, чем то, что происходит во всём теле и мире в целом.

А вот теперь представь: **есть такие «ужасные» ситуации, ЯРКИЕ СОБЫТИЯ**, как смерть близкого, развод родителей, аборт, выкидыш, авария, потеря огромных денег, уличная драка, перелом позвоночника, домогательства, изнасилование, рак, мрак и другие неприятные ситуации, которые могут выбить ТЕБЯ из ТЕБЯ. Даже такие ситуации могут происходить в состоянии внутренней тишины. В состоянии наблюдения. Или в Базовом Состоянии.

Твоё тело может плакать, может краснеть, выбрасывать гормоны в кровь, действовать стремительно, быть в ступоре... а Ты, тот самый настоящий Ты, можешь оставаться в наблюдении того, что ЕСТЬ.

И это очень важно для нашего исследования.

Фууууууф... кто-нибудь что-то понял?

Мне кажется, пора отложить книжку и пойти помыть посуду. Или убраться в комнате. И самое главное – попробовать это сделать с максимальным наблюдением того, что ЕСТЬ.

А что есть?



# Мюсли

Мысли. С действиями и ощущениями от действий всё более-менее понятно. А вот что делать с мыслями?

Мысли нам дарят огромные возможности и не менее огромные ограничения. Они могут нас вдохновить на действия, а могут вселить в нас страхи и сомнения перед принятием решения.

## И вот что с ними делать?

На самом деле, всё так же предельно просто – **НАБЛЮДАТЬ**. Ведь они Есть. Значит, их можно наблюдать. Если бы их не было, то и наблюдать было бы нечего.



## Но чем это прикольно?

Ведь это неудобно. Ведь с пропажей мыслей могут пропасть цели, мечты, идеи, желания... Конечно, с другой стороны, **пропадают страхи, сомнения, обиды, стеснения...** Ведь, если глубже копнуть, всё это тоже мысль.



Не зря говорят, что мысль материальна. Ведь наше тело реагирует примерно одинаково как на медведя в лесу, так и на монстров под кроватью, которых мы сами себе придумали.

Когда парень смотрит на девушку, он видит не совсем то, что видит. Он смотрит на неё через призму предыдущих отношений, просмотренных фильмов, порнофильмов, своих желаний, оценок, суждений, предположений, ожиданий, МЫСЛЕЙ. Да также и девушки смотрят на парней, что уж там скрывать.

**КОГДА Я РАНЬШЕ ЕХАЛА ЗА РУЛЕМ  
МАШИНЫ И ВИДЕЛА АВАРИЮ, ТО  
МГНОВЕННО НАЧИНАЛА РАЗМЫШЛЯТЬ.**

**ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ Я САМА ПОПАДУ В АВАРИЮ?**

А какая у меня страховка

сколько стоит бампер

успею ли я среагировать?

удержит ли ремень

сработают ли подушки безопасности

...



И однажды меня это начало напрягать.  
*Подумай.*

Почему я, еще до того как поглубже пообщался с человеком, уже навешал на него тонну ярлыков и оценок, которыми он не является. Почему я, не будучи в какой-то ситуации, начинаю уже выдумывать как из неё выбираться.

А кто ж его знает?

Я этим занимаюсь постоянно. Я постоянно обливаю себя оценками, убеждениями, «какправильностями» и «какнеправильностями», прыгаю из несуществующего прошлого в неопределённое будущее и пытаюсь иногда затормозиться в моменте, чтобы не перейти дорогу на красный свет.

**Можно назвать это предусмотрительностью...**

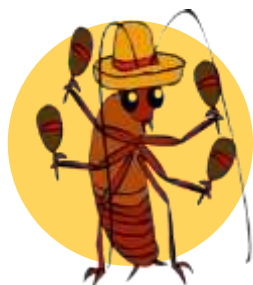
Но, Валера, какого хера...

в момент, когда обдумываю это всё, я практически не воспринимаю, что мне говорит человек или не смотрю на дорогу.

И сам того не желая, создаю аварийную ситуацию!

В такие моменты моё внимание на 95% находится в выдуманных историях и на 5% в реальном мире.

Хорошо, что дыхание и сердцебиение действуют на автомате, а то я бы вообще не понимал, как существовать в этих вечных дебрях моего ума. Ведь не так страшно какое-то событие, как потом лавина обрывков смыслов, пожирающих тебя изнутри.



Или бывает тебе настолько нравится витать в облаках, что ты становишься мыслительным наркоманом, который в своих иллюзиях настроил висячих замков, а в реальности – общага с тараканами.

Тело то постепенно привыкает реагировать на замки иллюзий. А к тараканам как-то не айс возвращаться. И реальность нам кажется уже не такой привлекательной. Нет того ощущения свободы и блаженства, как в мыслях.

Так мысли – это плохо, и от них нужно избавляться?

Ни НЕТ, ни ДА.

Психологи пользуются классным методом – подмены одной мысли другой. Когда есть непонятная ситуация, мы рассматриваем её с разных сторон. С какой-то стороны она становится чуть более понятной. И это понятное объяснение нас немного успокаивает. До тех пор, пока не возникнет новый очаг словоблудия в порушенной библиотеке черепной коробки.

Либо мы начинаем искать завязанные узелки в прошлом, которые до сих пор эхом бьются по нашему телу. В целом неплохо, из того, что есть пытаться погрузиться в то, что когда-то было и сделать несчастную попытку принять или переписать своё прошлое... но почему, делая всё это, человек все равно не избавляется от ощущения внутреннего страдания?

Потому что нужно больше сеансов, нужно еще к Трансгрессологу сходить, Психосоматику подправить, Чакры прочистить, В храме помолиться, Грехи отпустить, помедитировать на йога-классах и умереть...

Ладно. Шучу. Не смешно...

**Я открыла для себя,** что в связке мысль-действие есть один не особо нужный элемент. Оказывается, можно действовать без мыслительного процесса. Либо включать мыслительный процесс только тогда, когда он действительно необходим. **Например,** посчитать на рынке сколько стоит 3 кг мандаринов и 2 кг гранатов, чтобы тебя не нагрели. Да и еще сторговать немного. Это удобнее делать, конечно, в «голове».



А вот пытаться объяснить твоё плохое настроение ретроградным меркурием или лунным затмением, притянуть к этому твой психотип по соционике, раскладку по таро, знаки зодиака, астрологический прогноз по Ба Цзы, парад планет и то, что ты манифестирующий генератор по Хьюман Дизайну. Это всё можно делать. Но это опять уводит от того, что действительно ЕСТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС.

Так как же быть?

# Напряжение

В теле есть напряжения. Зачастую эти напряжения создаются мыслями, потому что для разума важно защищать и оберегать хозяина.

И если разум ощущает опасность в виде того, что мама гонит тебя в медицинский и не хочет слушать, что ты будешь **ТикТокером**, то это опасность. А в опасности тело должно мобилизоваться.

Вот как в живой природе ?

Лев охотится за антилопой. Антилопа убегает. И если она надавала копытами по щам льву, и он её не съел, то через минут пять она спокойно жуёт травку.

**У Антилопы нет такого, что она приходит к другим антилопам и говорит:**

**«Ой, девчонки, что сейчас было...»**

и потом через неделю не вспоминает, что могла бы умереть в тот день. А на кого бы она оставила свою ипотеку? И как бы чувствовал себя её любовник... И вообще, **в чём смысл жизни?** А, может, лучше было бы для всех, если б лев всё-таки съел её тогда? Это, наверное, был знак, посланный свыше, что на той лужайке мне больше не нужно траву щипать.

Но как же нет, если там такие красивые антилописты антилопают такую вкусную травку...

Ну вы поняли. Мысли растягивают наши события до тех пор, пока уже не куда растягивать, либо пока не возникнет более яркое событие.

Поэтому тело наше вынуждено постоянно находиться в напряжении от этих самых мыслей.

И потом у нас где-то что-то защемило, перенапряглось, подвернулось, сломалось, неправильно выработалось, запор случился, рак, зрение упало, сопли вытекают из всех щелей.

Мы обращаемся к медицине, чтобы не убрать причину, а заглушить следствия. Более мудрые ребята идут к психосоматике, чтобы развернуть эту бесконечную простыню муслей.

### А как быть?

**Прямо сейчас направь своё внимание на точку между бровями.**

Практически у всех людей есть напряжение в этой точке.

Если немного поплавать вниманием в этой области, она начнёт расслабляться сама собой.

Теперь погрузи своё внимание в челюсти.

И ничего не делая специально, просто понаблюдай, как они начнут расслабляться.

Теперь закрой глаза и погрузи внимание в глазные яблоки.



Кстати, ты же понимаешь отличие ЗРЕНИЯ от ВНИМАНИЯ?

Зрение – это инструмент твоего внимания.  
ВНИМАНИЕ – это сконцентрированное облако ощущений, взятых из органов чувств, направленное в одну или несколько точек в пространстве.

Теперь можешь также пробежаться по всему телу. Плечи, поясница, легкие, сердце, живот, лицо, большой палец ноги...

**Только это действие тебя уже начинает возвращать в СЕБЯ и в текущий момент. Потому что ощущений ЗДЕСЬ становится больше.**

А теперь попробуй то же самое проделать с мыслями.

Сейчас отложи книгу и пойдешь позанимайся своими делами. И как только будут появляться мысли, попробуй погрузить в них своё внимание. Без оценки. Без желания их убрать. Без суждений. Просто. Появилась мысль – ты её наблюдаешь.

Поначалу может вообще получиться такая тупка, что мыслей не будет. Или что они появляются, но в момент, когда ты обращаешь на них внимание, начинают мгновенно исчезать.

**Не пугайся.** Просто нужно время, чтобы твоё внимание стало не таким «обжигающим», а мягким, аккуратным. Чтобы внимание стало как очень выдержанный, наблюдательный охотник, который целится в свою добычу, сидя в кустах... а не выбегает на неё с огнеметом, крича как **Джигурда**. Не знаю, почему **Джигурда**... но пусть будет он.



# ЗАЧЕМ НАБЛЮДАТЬ?

Мы выяснили **ЗА ЧЕМ** можно наблюдать, но до сих пор нет понимания **ЗАЧЕМ** нужно это делать.

Как это может избавить от страданий и открыть в тебе расширенное состояние внутренней свободы и тишины.

Давай разбираться.

Обычно ты ставишь какую-то цель. Или задаёшь какой-то вопрос. И результатом этой петли в «будущее» должно быть достижение цели и нахождение ответа.

Но это более-менее рабочая модель в мире ИЛЛЮЗИЙ. Или в мире МЫСЛЕЙ.

Как только ты попадаешь в безмолвие, ты немного теряешься.

**Это как если** тебя всю жизнь держали в темном, сыром, холодном колодце и внезапно вытащили на берег океана.

Ну это ж с ума можно сойти.

Лучше верните как было. Глаза режет от яркого солнца, огромные просторы безграничного пляжа пугают. Волны – что это вообще такое? Птицы какие-то. Почему так тепло? Да и тело не привыкло шевелиться больше, чем перевернуться на другой бок.

## ЗАЧЕМ НАБЛЮДАТЬ?

То же самое начинает происходить, когда под вниманием начинает уходить напряжение из тела. Образовываются мыслительные ямы, в которых нет ничего. Пустота.

Раньше ты всё время пытался себя сгустить в какую-то цель или объяснение, концепцию мироздания. А сейчас внезапно тебе открылась безграничность восприятия.

Ты смотришь на небо и не замечаешь, как проходит 2 часа времени, а внутри тебя сердце наполнено теплом и любовью, **да так сильно**, что вообще никуда больше не хочется. Ты ешь манго, или пьёшь апельсиновый сок, и эти невероятные краски вкусов разливаются по полости рта и насыщают тело.

### И что происходит?

Плавно и незаметно ты попадаешь в «Рай». Из бесчувственного буратино превращаешься в человека. Начинаешь ощущать объем маленьких пикселей жизни, и каждый момент становится как целая неизученная, безграничная вселенная.

Это не означает, что ты стал просветлённым, словил дзен, в жизни больше никогда не будет проблем и напряжений, все люди будут тебя носить на руках, а внутри вместо крови начнёт течь парное молоко. Нет.

Ты просто начнёшь замечать своё Со100Яние и Проявления твоего состояния.

# Со100Яние и Проявления

Со стороны в тебе не будет заметно каких-то изменений. Ты не научишься летать. Не станешь суперсильным сверхчеловеком. Даже на лице у тебя не будет написано, что ты ОСОЗНАННЫЙ или ПОЗНАВШИЙ мир.

Возможно, ты станешь чуть больше улыбаться. Возможно, твоя улыбка не будет такой яркой и истеричной в каких-то ситуациях. Возможно, ты станешь чуть менее эмоционально реагировать как на негативные, так и на очень радостные события.

Скорее всего, у тебя вообще пропадёт разделение событий на позитивные и негативные. Ты всё будешь впитывать в себя с широко раскрытыми глазами и проживать эту жизнь с полным погружением.

Ты теперь **никогда не скажешь** «я был дураком», «я не был собой», «не знаю, что на меня нашло». Потому что каждый момент будешь ЗДЕСЬ. Мысли однажды сольются с текущими действиями, и не будет смысла их проговаривать, потому что интереснее наблюдать то, что есть.

Если раньше ты очень много мечтал и хотел натянуть будущее на реальность, то сейчас жизнь станет мечтой. Потому что единственное, о чем ты искренне станешь мечтать, так это о том, что происходит прямо сейчас.

## В тебе разгорится невероятный поток развития и созидания.

Внимание с каждым днем будет расширять свою область, и со временем начнёт самостоятельно погружаться, замечать очень много нюансов в теле, в деле, в отношениях, в творчестве, в общении с людьми.

Ты станешь более чутким, внимательным.

Будешь замечать то, что другие люди просто не могут заметить за целлофановыми мешками мыслей и розовыми очками желаний.

**Твои действия будут совершаться своевременно.**

Ты никуда не будешь спешить, хотя иногда можешь очень быстро куда-то бежать.

Ты не будешь желать изменений, но ты можешь как ненормальный часами изучать что-либо.

У тебя не будет целей, но ты можешь тренировать тело по несколько часов в неделю, без усталости ночами играть на фортепьяно, петь при любой возможности, изучать сценаристику, биомеханику, живопись, программирование и делать ещё столько дел, сколько не успевает самый целеустремлённый человек в мире.

Ты станешь самой жизнью. А для жизни в проявлениях всё одно: пожар в лесу или прекрасный закат на берегу океана.

Проявления в твоей жизни могут быть самыми разными. Тело и эмоции могут заводить тебя в самые прекрасные ощущения. События могут вихрем нести, перетекая из одного в другое.

А вот Со100Яние будет одно.

С каждым мгновением всё больше и больше обретая силу, ты будешь укореняться в текущем моменте

Поначалу может оказаться, что жить «здесь и сейчас» — это скучное и непонятное действие

Но как только ты начнёшь его замечать, ты познакомишься с собой и больше никогда себя не забудешь.





## БАЗОВОЕ СОСТОЯНИЕ однажды станет для тебя как РАВНОВЕСИЕ.

Вначале нужно будет прилагать осознанные усилия, чтобы удерживать его, чтобы вспоминать, замечать и наблюдать каждый момент жизни. А потом ты научишься этому состоянию, и оно станет естественным. И через эту естественность ты будешь всё глубже и глубже проникать в самую жизнь, ощущать её и жить в раю

Пропадёт напряжение, ты станешь очень гармоничным, а все действия — интуитивными и красивыми.

Перестанешь притягивать в свою жизнь кардинально разрушительные ситуации.

Напряженный человек для жизни — как больная клетка для организма. Жизнь сразу же хочет избавиться от этого напряжения. И начинает разрушать его. Если ты продолжаешь держаться за напряжение, которое сам же и создал, жизнь раздавит тебя вместе с ним. А если ты научишься направлять внимание в глубину этого напряжения, то будешь помогать жизни создавать гармонию и внутреннее равновесие. В таком случае она будет открывать для тебя все возможности и одаривать такими радостями, о которых каждый человек мог только мечтать!

Твоё состояние станет основой, базой и стержнем, из которого расцветает вся жизнь. Ты явно ощутишь это разделение на ДО и ПРЯМО СЕЙЧАС. Произойдёт некое перерождения тебя.

Действительно, как будто второй раз родился и наконец-то ощутил, как оно должно быть на самом деле. Это сравнимо с состоянием потока, когда действия происходят будто сами собой. Как будто ты являешься лишь проводником этой энергии и позволяешь ей созидать через себя.



Каждый момент времени ты будешь  
находиться на своём месте и ощущать  
наполненность и расширение.

К тебе начнут тянуться люди. Их будет привлекать твоя тишина и  
умиротворение, красота и объем. Всё, что бы ты не делал, будет  
наполнено любовью, бережностью, трепетом. И эта энергия станет  
продолжением тебя во всём, к чему бы ты не прикоснулся.

**ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!  
Я БЫ СКАЗАЛА.**



**ПОЧУВСТВУЙ  
СВОЕ  
СОЮЩЕНИЕ**



**ALANNADEY**