

Эдвард Уолд

**Пробуждение. Раскрытие
своей истинной природы
и предназначения**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 291.8
ББК 86.2
У63

Уолд Э.

Пробуждение. Раскрытие своей истинной природы и предназначения / Уолд Э.; худ. Уолд Н. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 280 с.

ISBN 978-5-532-97356-5

Книга о смысле жизни каждого человека, о глубинном понимании своей сути, истинной природы и предназначения. Зачем мы все здесь? Зачем именно вы здесь? Как гармонично раскрывать свой потенциал? Без реализации своего истинного «Я» мы не сможем полноценно чувствовать себя счастливыми на глубинном уровне. Мы можем найти свой истинный Путь, свой уникальный аутентичный способ взаимодействия с Миром, привнося больше любви в пространство и даря настоящее благо, делая счастливее всех: и свою жизнь, и жизнь других людей, и жизнь Целого.

ISBN 978-5-532-97356-5

© Уолд Э., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Предисловие	9
Предпосылки написания книги	9
Благодарности	12
Обращение к читателю	13
Часть первая. Откровение. Начало	15
Предыстория	15
Глава 1. Перед откровением	18
Глава 2. Для чего нам даётся потенциал?	23
Пульсация Вселенной	23
Человек как клетка Целого	26
Предрасположенность и уникальная ценность	28
Мы – Целое. Какое мировосприятие помогает на пути реализации своего предназначения?	30
Глава 3. Как понять своё место в Мире?	35
Поддержка от Целого	35
Два уровня Предназначения	36
Свободная реализация потенциала	39
Входящий и исходящий поток	40
Алгоритм реализации предназначения	43
«Предназначение есть» и «предназначения нет»	45
Два уровня истинной природы	46
Часть вторая. Исследование своего текущего состояния	48
Глава 1. Успокоение ума и очищение сознания	48
Час уединения	48
Чем полезна практика уединения?	50
Внутреннее преобразование	50
Расширение вертикали жизни	52

Восприятие без двойственности и осуждения . . .	54
Уменьшение стресса	57
Разотождествление с умом и эмоциями	59
Рассеивание иллюзорного «облака проблем»	61
Ясность ума и сила концентрации	62
Увеличение энергии и укрепление здоровья	63
Наблюдение за наблюдающим	64
Растворение ложного Эго	65
Ощущение изобилия и самодостаточности	67
Чувство благодарности Миру	68
Желание служить и делиться	69
Гармонизация взаимоотношений	70
Состояние «потока»	71
Чем можно заниматься во время часа уединения? . . .	72
Медитация на дыхание	73
Пранаяма	73
Медитация на внешний объект	74
Медитация-сканирование тела	74
Повторение молитвы или мантры	75
Медитация на звук или слово	76
Концентрация по органам чувств	76
Йога	77
Цигун	78
Чтение Священных Писаний и книг по духовному саморазвитию	78
Медитация на образ святой личности	81
Аутотренинг. Положительные аффирмации	82

Контакт с Природой	83
Практика благодарности	83
Пожелание добра всем людям	85
Нужны ли дополнительные «стимуляторы»?	86
Борьба с миром или управление собой?	87
Расширение и обострение восприятия	89
Упражнение «Практика растворения»	91
Глава 2. Проверка выбранного направления	94
Вопросы для самоанализа	94
Глава 3. Признаки реализованности и нереализованности	99
Показатели попадания в своё предназначение	99
Показатели нереализованности потенциала	106
Глава 4. Аутентичность как истинная природа каждого	112
Что такое «аутентичность» в контексте предназначения?	112
Признаки аутентичного и неаутентичного человека	113
Как жить аутентичнее?	115
Семя и цветение	120
Истинные взаимоотношения	125
Почему аутентичность важнее служения другим людям?	128
Свадхарма как индивидуальный космический закон	130
О важности возвращения к себе настоящим	130
Часть третья. Самопознание и раскрытие своего истинного Пути	135
Глава 1. Упражнение «Путь Жизни»	136
Практика	137

Этап 1	138
Этап 2	146
Этап 3	149
Интерпретация	150
После упражнения	154
Глава 2. Дополнительные способы	156
Потенциал для духовной трансформации	156
Страдание и счастье	159
Советы другим	160
Глава 3. Вопросы для определения сферы деятельности	162
Часть четвертая. Реализация своего Пути	164
Глава 1. Что мешает реализовать свою истинную природу?	164
Суэта ума, ментальный шум	165
Страх потери наработанного	166
Страх перед неопределённостью	167
Жадность или отсутствие гарантии финансовой стабильности	168
Ложный эгоизм	170
Ложный альтруизм	171
Гордыня	174
Чрезмерный гедонизм, «жизнь для себя»	175
Ограничивающие убеждения. Ложные ментальные установки	178
Родовые программы	180
Нелюбовь к себе	183
Нелюбовь к другим	183
Недоверие и неприятие Мира	185

Чувство отделённости от Мира. Нецелостное восприятие	186
Неприятие настоящего момента	188
Обиды на родителей, семью или родину	189
Нересурсное состояние	190
Неблагоприятное окружение	192
Судьба, карма	194
Растрата энергии впустую или на иллюзии	198
Малодушие, лень души	200
Инерция, реактивное поведение	203
Ощущение неполноценности и несамоадекватности	205
Неправильные цели, ложная целеустремлённость . . .	207
Заблуждения по поводу предназначения	211
Глава 2. Практическое применение в жизни	218
Притяжение разнозаряженных полюсов: способность-потребность	218
Истинная способность – истинная потребность . . .	219
Истинная способность – отсутствующая потребность	221
Истинная способность – ложная потребность	222
Ложная способность – истинная потребность	224
Ложная способность – ложная потребность	228
Краткосрочное тестирование гипотез	232
Благоприятное окружение	235
Погоня за успехом VS стремление к реализации потенциала	236
Имитация бурной деятельности	236
Баланс «люблю»-«не люблю»	239

Практика деяния и практика недеяния	240
Стремиться «стать лучшей версией себя» VS «быть лучшей версией себя»	242
Гедонизм и эвдемонизм	244
Работа с проблемными участками	247
Подлинная свобода	250
Жизненный Путь и Бытие	252
Личность VS Сущность	259
У-вей. Не пытайся толкать реку	263
Ценность жизни	266
Создайте смысл сами	269
Очищение своего пространства	273
Послесловие	277

Предисловие

Предпосылки написания книги

Сейчас сижу на берегу Аравийского моря в Индии и пишу первую страницу этой книги. Мысли о её написании появились около года назад, после того как со мной случился сильный духовный опыт, который я воспринимаю как проблеск истины, как дарованное свыше откровение. Словно плотная завеса, охраняющая Истину Мироздания, слегка приоткрылась моему Разуму. И в миг всё стало ясно. Все жизненные процессы явились такими естественными, что сразу же после этого появилось тотальное чувство принятия этого Мира. Принятие всего, без привычного разделения на хорошее и плохое. Также появилась тотальная уверенность, уверенность в себе, в своих действиях и в том, что, что бы ни случилось, Мир меня поддерживает. Но самое сильное и неожиданное – в тот момент пропал страх смерти. И пришло глубокое чувство благодарности и признательности за эту жизнь, за все дары, которые у меня есть, за блага, которыми пользуюсь ежедневно, за благоприятное окружение, полезный жизненный опыт, за все возможности для самосовершенствования и счастья, которых бесконечный океан. И более всего – за пережитый вкус Истины, после которого уже не можешь жить как прежде. Хотя, по правде говоря, можешь. Если это всего лишь проблеск, краткосрочный опыт духовного переживания, то после него очень легко откатиться снова назад. Но, познав вкус более высшего счастья, не хочешь возвращаться к старым шаблонам мышления и поведения. Это сравнимо с тем, как если ты всю свою жизнь держал в руках пластмассовый муляж яблока, а потом однажды попробовал вкус настоящего яблока, насыщенный, сочный и богатый. Вот так же и начинаешь различать настоящую жизнь от её суррогата, от всего искусственно привнесенного в человеческую цивилизацию. Начинаешь видеть главное.

Так как у меня был только проблеск истины, и это чувство в моей жизни пока не пришло к постоянству, я часто возвращаюсь в прежние модели поведения и программы по инерции. Но, по крайней мере, уже начинаю их опознавать, как бы со стороны.

Наконец, мы подошли к самому вопросу, почему же всё-таки я пишу эту книгу.

После ощущения благодарности за Жизнь, которая нам дана, у меня появилось сильное желание рассказать о пережитом духовном опыте всем друзьям и знакомым. Это очень похоже на тот случай, когда человек внезапно приходит к Богу, к ощущению и осознанию Бога, и сразу начинает тотально любить Иисуса, Будду и других пророков, и говорить об этом всем вокруг. Я тоже попробовал так делать, но это было довольно бессмысленным занятием. У каждого человека свой Путь. Надо уважать каждый Путь, и никому ничего не навязывать. Тем более, что в желании в чём-либо убедить другого человека можно стать очень назидательным и, усиливая свою гордыню, попасть в ловушку ложного Эго. В нужное время каждый из нас сам начинает всё осознавать, пережив на своём глубоко личном опыте. А словами передать очень сложно, ибо пока пытаешься сформулировать так, чтобы выразить подлинную суть, и чтобы собеседник всем сердцем тоже принял эту истину, то в измышлении этом пропадает сама истина. Недавно услышал такой анекдот: «Истина изречённая – есть ложь», – сказал Лао-Цзы своим ученикам, и внезапно задумался.

И, на мой взгляд, чтобы говорить о Боге напрямую, нужно иметь такое предназначение, призвание быть проповедником. А для всех остальных людей, пришедших к Богу, но не являющихся проповедниками по своей истинной природе, я нахожу более здравым – не говорить о Боге, а творить о Боге. То есть, осознав свой истинный Путь, мы просто ведём свою созидательную деятельность, вкладывая в каждое своё действие, слово и мысль – любовь к Высшему Разуму, к Целому, к Миру, и как следствие, ко всем его проявлениям. Тогда плоды нашей деятельности могут служить во благо всех живых существ.