



БЫТЬ СЕЙЧАСТЛИВЫМ

секрет на кончике носа



Ян Триш

Быть СейчасТливым

секрет на кончике носа



2018

Почтение

*Я выражаю почтение своему духовному учителю Гуру
Свами Вишнудевананда Гери и всей линии передачи учения,
проводником которого мне посчастливилось быть.
Я посвящаю духовную заслугу от этой книги на благо всех
живых существ!*

Содержание

Почтение.....	2
Об авторе.....	4
Предисловие автора	7
Семь причин, почему стоит прочитать эту книгу и начать практиковать методы, изложенные в ней.....	8
Четыре фактора для мотивации	10
Пять типов существ	18
Последовательность выполнения практик для вхождения в состояние «СейчасТливости».....	56
Метод №1 — Концентрация внимания.....	57
Что такое самадхи?.....	71
Метод №2 — Полнота внимания.....	75
Что такое просветление?.....	77
Заповеди и принципы для быстрого продвижения в практике.....	79
Есть ли у человека выбор?	80
Завершение.....	81



Об авторе

«Чем больше окружающие знают, что из себя вы представляете и что от вас следует ожидать, тем сильнее это ограничивает вашу свободу».

Карлос Кастанеда

«Широкая известность оборачивается против тебя, если ты поддаешься искушению и влезает на пьедестал для всеобщего обозрения».

Вадим Зеланд

По этой причине я нигде полностью не раскрываю свою личность и не публикую свои фотографии. Но все же немного расскажу о себе...

Моё имя Ян Триш. Если разобрать этимологию имени, то «Ян» — это энергия эволюции, развития, движения вперед. «Триш» — это три Шакти (силы). Силы творения, поддержания и разрушения. Общий смысл имени Ян Триш — «дающий три силы».

Эзотерическая часть моей жизни

В эту жизнь я пришел, чтобы продолжать то, что начал в прошлых жизнях — распространять духовные знания и тем самым увеличивать осознанность людей. Через выполнение своей миссии я и сам расту духовно, приближая себя к просветлению. Вы можете возразить, откуда же я могу знать о своих прошлых жизнях? Каждый человек, который серьезно занимается духовной практикой, рано или поздно узнает о своих прошлых жизнях, вспоминая их в медитации или через ясные сны. Также прошлые жизни можно разглядеть в гипнотическом трансе (регрессия) или узнать о них от ясновидящих. Грамотный астролог также сможет кое-что сказать вам о ваших предыдущих жизнях. На сегодня

няшний день существует множество методов их вспоминания. Было бы желание...

Вот как я сформулировал свою миссию на эту жизнь: «Быть проводником знаний и мудрости ради просветления всего человечества!»

С самого детства я задумывался над тем, что всё непостоянно в нашем мире и не видел смысла в том, чтобы проживать жизнь обычно, как это делает большинство людей. Меня всегда интересовала тема физического бессмертия и духовного развития. В 16 лет начался мой эзотерический, духовный путь, и уже в 19 лет я встретил своего Гуру (духовного учителя), благодаря которому частично восстановил память о прошлых жизнях и понял, для чего я воплотился и с каким предназначением. Несколько лет я был в затворе, практикуя йогу, тантру, медитации и выполняя базовые практики и наставления своего Учителя. Когда я собрал достаточно информации и получил определенный духовный опыт, у меня появилось намерение поделиться этим со всеми людьми, желающими обрести счастье и духовную реализацию.

В 2010 году я сделал первый сайт, через который делился знаниями. Постепенно, с благословения моего Учителя, этот сайт трансформировался в глобальный проект под названием «Эра Единства» (eraofunity.world), миссия которого — «донести до религиозных людей межконфессиональную этику, призывающую к толерантности, терпимости и уважению друг друга». Ведь Бог един и неделим, но путей к осознанию его множество! Хотя сам я не причисляю себя к какой-либо религии, но в то же самое время все религиозные писания лежат в области моих интересов для изучения и нахождения в них полезных принципов, которые помогают быть счастливым, гармоничным и двигаться по истинному пути самосовершенствования и самопознания.

В 2013 году я основал онлайн-школу «Просветление» (prosvetlenie.pro), где можно пройти обучающие курсы от

монахов-йогов. Параллельно в этом же году создал онлайн-школу Виктора Степановича Федотова (vsfedotov.com), ученого, врача, мастера боевых искусств, который занимается исследованиями возможностей человеческого тела, ориентируясь на физическое бессмертие. Вместе с Виктором мы организовали несколько обучающих курсов: «Путь к безСмертию», «Принципы питания», «Как воспитать безСмертного» и много других. Сразу поясню, почему я написал БЕЗсмертный, а не БЕСсмертный. Ведь разница очевидна, это разные по смыслу слова и до реформы 1917 года писали именно приставку БЕЗ. Подробнее вы можете узнать, изучив эту статью <https://vsfedotov.com/abc>. В дополнение к вышесказанному можете послушать интервью со мной и узнать немного больше на моем блоге jantrish.com.

Экзотерическая часть моей жизни

Если говорить про экзотерическую (внешнюю) часть моей жизни, то я веду тихую и гармоничную семейную жизнь, занимаясь любимым делом.

С самого детства в область моих интересов попали персональные компьютеры и все, связанное с ними (игры, программы, сайты, железо), именно поэтому 80% моей деятельности сейчас связано с ПК. Я могу назвать себя продвинутым пользователем ПК, так как дружу с ними с четырех лет.

Чтобы объединить все свои настоящие и будущие проекты, я основал медиахолдинг JTGroup — онлайн-издательство для русскоязычных тренинговых систем. Задача медиахолдинга — создавать для социума великолепные онлайн-курсы, помогающие решать жизненные проблемы и достигать желаемого. Давать возможность учиться в любом возрасте и в любой точке мира доступно и дистанционно.

У меня есть несколько торговых точек, которые занимаются продажей товаров для здоровья и для вегетарианцев.

Также в области моих интересов лежит сфера инвестирования в криптовалюту, недвижимость и фондовый рынок для создания пассивного источника дохода.

Предисловие автора

Почему книга называется «Быть СейчасТливым»? Слово «счастье» происходит от слова «сейчас», что в моем понимании значит «быть в настоящем моменте». Но когда мы попробуем быть в состоянии здесь и сейчас, то увидим, что, оказывается, это не так-то просто, потому что наш ум живет воспоминаниями прошлого либо надеждами на будущее, при этом упуская настоящее. Счастье обычный человек, не обладающий определенным знанием, испытывает довольно редко, при этом прилагая немало усилий. Почему же так? Причина простая, человек не знает, как он устроен, не знает себя в достаточной мере, чтобы быть счастливым непрерывно. «Секрет на кончике носа» означает, что, полноценно познав себя, человек открывает тайну, которая находится ближе, чем кончик его носа, и она шокирует в хорошем смысле и переворачивает его восприятие, меняя самоидентификацию.

Глубинные знания и тайные методы, изложенные в этой книге, я получил от своего духовного учителя, просветленного мастера, монаха-йогина, который является держателем древнего тайного учения в традиции сиддхов (совершенных). Применяя их в течение восьми лет на практике, я решил поделиться этими знаниями с людьми, которые имеют со мной кармическую связь. Если вы держите в руках это практическое руководство, значит вы как раз тот человек, который имеет со мной эту связь, и, скорее всего, данная книга попала к вам в нужное время. Возможно, что у вас есть какой-то запрос во вселенную, какая-то боль – фи-

зическая или душевная, и вы, находясь в этом состоянии, излучаете намерение разобраться с этим. Вероятно, что ответ придет вам благодаря этой книге.

К сожалению, в жизни мы опираемся на те вещи и процессы, которые не постоянны по своей природе, в связи с этим каждый из нас испытывает страдания. Каким бы богатым, успешным, властным, знаменитым не был человек, он все равно испытывает страдания. Но есть личности в нашем мире, которых называют святыми или просветленными, – они обрели внутреннюю стабильность и непоколебимость вне зависимости от того, с какими трудностями или радостями их сталкивает жизнь. Святые всегда пребывают в блаженстве. Почему бы нам не воспользоваться их мудростью и знаниями для того, чтобы обрести непоколебимое счастье и гармонию внутри себя?

Моя задача – показать вам то, что является вечным и неизменным, что скрывается внутри вас и, по сути, является вами, но не распознается в силу определенных причин. Если у вас получится увидеть в себе это, вы трансформируетесь в сверхчеловека, ваша самоидентификация изменится, и вы наконец обретете истинное, нерушимое счастье 24 часа в сутки!

Семь причин, почему стоит прочитать эту книгу и начать практи- ковать методы, изложенные в ней

Применив методы, которые описаны в данном руководстве, вы получите возможность:

- быть внимательным к настоящему моменту и замечать то, что не замечается в обычном состоянии;
- стать максимально эффективным и полностью раскрыть свой потенциал;
- пребывать в спокойном состоянии и перестать беспо-

коиться;

- познать на своем личном опыте то, что называют Богом, Абсолютом, Всевышним, Брахманом, Атманом, Космическим разумом и пр.;

- раскрыть в себе состояние всеобъемлющей любви и беспричинной радости бытия;

- управлять реальностью силой намерения. «Сейчасность» – это базовое состояние для управления реальностью;

- осознавать себя во сне и получать оттуда знания и опыт. Человек треть жизни проводит во сне, и все это время можно проводить с пользой!

Думаю, что этих причин вполне достаточно для того, чтобы применить те знания, которые вы получите из этой книги. Но все же я хочу добавить еще четыре очень важных фактора, которые мотивируют к тому, чтобы учиться пребывать в настоящем моменте, заниматься духовной практикой и раскрывать свой потенциал за счет методов, описанных в этой книге.



Здравствуйте и процветайте!

Меня зовут мудрец Даян. Своим присутствием в этой книге я буду напоминать вам о том, что нужно быть внимательным и осознанным к настоящему моменту. Предлагаю вам прямо сейчас обратить внимание на свое дыхание и удерживая его там продолжать читать эту книгу. Так вы поймете что такое внимательность к настоящему моменту. Постарайтесь 20% своего внимания удерживать на дыхании.

Поехали...

Четыре фактора для мотивации

Первый фактор — непостоянство



Если внимательно наблюдать за жизнью и анализировать ее, то можно увидеть, что все явления в материальном мире имеют природу изменчивости или непостоянства. К примеру, наше тело непрерывно изменяется, а затем умирает; мысли и эмоции сменяют одна другую; страны и народы исчезают с лица Земли; времена года, погодные условия постоянно чередуются между собой. Близкие нам люди умирают или просто уходят от нас. Непостоянство непрерывно следует за нами, безжалостно разрушая все, за что мы пытаемся зацепиться, на что мы пытаемся опереться. Вы можете подумать, что ведь есть счастливые люди, у которых имеются семья, деньги, бизнес, карьера, они путешествуют и чувствуют себя счастливыми долгие годы. Да, но это счастье непостоянно, оно обусловлено чем-то внешним, и вопрос времени, когда оно закончится. В жизни самых успешных и состоятельных людей также есть трагедии, потери, утраты, и их счастье рушится в один момент. Задумайтесь, что для нас будет значить все то, что мы на протя-

жениии всей жизни стараемся накопить, когда мы состаримся, будем поражены болезнями или лежим на смертном одре. Скорее всего, кроме разочарования и угнетенности от бесцельно проведенной жизни мы ничего не испытаем. Мы пришли с пустыми руками и уйдем ни с чем. Единственное, что можно взять с собой — это накопленная благая карма, наши заслуги и наш медитативный опыт, которые помогут осознанно выбрать благоприятное перерождение или полностью освободиться от рождения и смерти.

Некоторые люди не любят говорить о смерти и живут словно бессмертные. Но смерть — это неизбежность для обычного человека. Чтобы говорить о бессмертии, необходимо перейти в иной статус существования, как минимум стать просветленным (джняни). О разных классах живых существ мы с вами поговорим позже. После осознания смерти внешне может даже казаться, что человек делает те же самые вещи, что и раньше, но внутри поменялось видение мира.

Есть одна история о смерти:

«...Однажды женщина пришла к Будде. У нее умер ребенок, она стояла и плакала. Муж ее умер давно. Ребенок был ее единственной радостью, ее любовью и жизнью. Она умоляла Будду вернуть ей ребенка. Будда мягко улыбнулся и сказал:

— Пойди в город и спроси немного горчичных зерен в доме, где никто не умирал. Потом придешь ко мне, я тебе помогу.

Женщина ушла. Она заходила в каждый дом. И куда бы она ни приходила, ей говорили: «Мы можем дать тебе сколько угодно горчичных зерен, но в нашем доме умирали многие».

Таким образом, она ходила весь день. Ее предупреждали, что таких домов нет, но она надеялась.

К вечеру великое понимание пришло к ней. Она поняла, что смерть — это часть жизни, это не что-то личное. С этим пониманием она пришла к Будде.

Он спросил:

— Ты принесла горчичные зерна?

Теперь она спокойно сказала:

— Нет, но я поняла, что смерть — это часть жизни.

Она попросила показать ей путь Освобождения от круговорота жизни и смерти».

Глупец тот, кто не думает о смерти и непостоянстве. Святые говорят, что единственное, в чем мы можем быть уверены, — это в том, что мы умрем.

Чтобы глубоко осознать закон непостоянства, нужно о нем регулярно размышлять, медитировать на эту тему и в конечном счете вы разочаруетесь во всем внешнем и поймете, что нужно искать счастье в чем-то другом, в том, на что не действует закон непостоянства, что является вечным и неизменным по своей природе...



Второй фактор – страдания



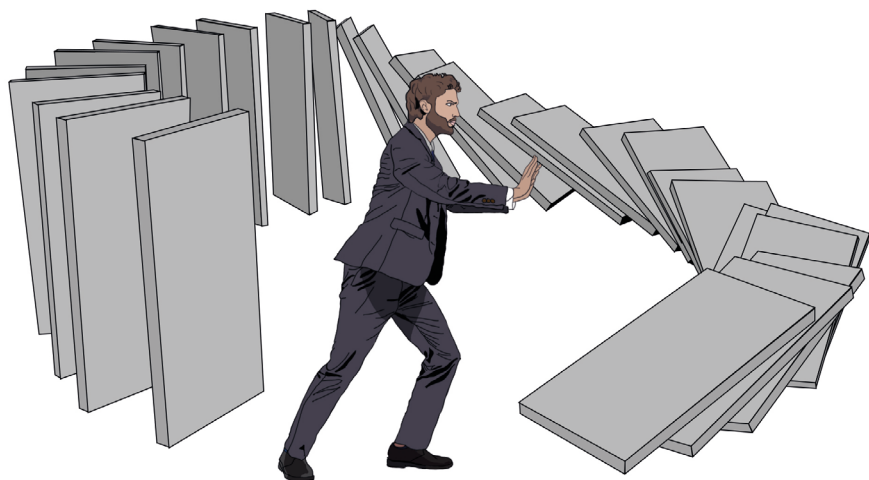
Автор иллюстрации © sabelskaya — stock.adobe.com

Поскольку существует первый фактор — непостоянство, из-за него все люди беспрестанно страдают в той или иной степени. Допустим, человек тратит время и силы, чтобы создать бизнес и заработать денег, но вопрос времени, когда этот бизнес станет неактуальным или человек может по разным причинам лишиться заработанных денег и, соответственно, будет страдать от этого. Возьмем другой пример. Допустим, человек влюбляется, создает семью, но, по каким-то причинам, любимый человек уходит от него или умирает. Примеров можно привести множество, проанализируйте свою жизнь, и вы увидите, что из-за непостоянства мы постоянно страдаем. Но это не говорит о том, что не нужно создавать бизнес, семью и прочее. Важно не делать только их источником своего счастья, истинный источник счастья находится в другом месте, а все внешнее

— это просто элементы игры в этом мире. Осознавая это, вы будете легко относиться к потерям, научитесь отпускать то, что уходит из вашей жизни. Одна из основных причин страданий заключается в том, что человек что-то хочет, но не может себе этого позволить, и это сопровождает его всю жизнь. Конечно, при сильном желании и умении трудиться, прилагать усилия человек может удовлетворить множество своих желаний, но одно желание сменяет другое, и это может длиться бесконечно, до тех пор, пока человек не осознает, что желание по своей природе — это основная причина страданий. В древнем ведическом писании Махабхарата есть такой стих «Желанием все мирозданье одето. Желание — недруг познания и света. Враг мудрости — мудрость ввергает в пыланье, то алчное пламя в обличье желанья». Именно поэтому мудрецы древности давали наставления об отречении от желаний, чтобы достичь просветления. Я не призываю вас отречься от желаний, но нужно хотя бы научиться контролировать их. Методы, которые будут описаны ниже, помогут вам взять под контроль свои желания.



Третий фактор — закон причинно-следственных связей



Как говорили наши мудрые предки, «что посеешь, то и пожнешь. Что пожнешь, то и смолотишь. Что смолотишь, то и смелешь. Что смелешь, то и съешь. Как ударишь, так и получишь, тем же концом по тому же месту». Эта пословица отражает закон причинно-следственных связей, который на Востоке называют «карма». С точки зрения ведических знаний, которым десятки тысяч лет, человек каждым своим действием на уровне тела, ума и речи создает кармические последствия, которые проявляются в его будущем событийном потоке. Поэтому в данный момент мы пожинаем плоды наших прошлых деяний, и, чтобы сделать свою жизнь лучше, необходимо как минимум хорошо изучить закон кармы, чтобы в настоящем моменте создавать только те причины, которые приведут нас к счастью в будущем.

Опять же наблюдая за природой, можно видеть, как проявляется закон кармы. Например, дерево дает плоды. Когда-то это дерево было семенем, которое попало в благоприятную почву и спустя годы выросло, и теперь это дерево один раз в год дает плоды, и вы можете эти плоды есть. Только вздумайте, что причиной того, что вы сейчас

можете съесть, к примеру, яблоко, является то, что когда-то семя яблони попало в благоприятную почву. Подобно этому примеру, человек каждое мгновение сеет семена кармы на уровне тела, ума и речи, создавая причины для проявления определенных событий и результатов в его жизни в будущем.

Еще, для понимания того, как действует закон кармы, можно привести такую метафору. Человек стоит перед зеркалом, и все, что он делает, в нем отражается. Если он делает хорошо, то зеркало показывает ему хорошее, если плохо, то плохое. Весь наш мир подобен большому зеркалу, которое отражает нас же самих.

К чему я это все объяснял? К тому, что без осознанности и определенного уровня самоконтроля человек бессознательно сеет семена, которые потом прорастают в те результаты, которые его, как правило, не устраивают и приносят опять же боль и страдания. Такого человека мудрецы называют невежественным, то есть незнающим. Поэтому нужно прояснять свой ум, изучать законы мироздания и становиться знающим, чтобы игра в эту жизнь приносила радость, а не страдания. Практики, которые описаны в данной книге, однозначно помогут вам в этом.



Четвертый фактор — драгоценность жизни



С точки зрения ведических знаний, древних священных текстов, человек имеет уникальную конструкцию, состоящую как минимум из пяти тел: физического, энергетического, астрального, ментального и каузального. Вот почему наши предки придумали такую игрушку, как матрешка, чтобы ясно доносить до своих детей об этих телах. Благодаря наличию всех этих тел человек может быть разумным, осознанным и многогранным, в отличие от животных, например, у которых нет ментального тела (разума). В некоторых священных текстах описывается, что даже Боги, живущие на небесах страсти, не могут достичь высокого духовного уровня, поскольку они не имеют физического тела и могут взаимодействовать только с тонкими энергиями. Поэтому некоторые Боги воплощаются на Земле в облике человека с определенной миссией и для того, чтобы обрести полную духовную реализацию. Но это все эзотерика, поверить в которую можно, только изучив множество текстов, книг и получив личный духовный опыт.

В том, что у человека есть разум, мы не сомневаемся, не так ли? Благодаря разуму человек может задавать себе та-

кие вопросы как: кто я? Зачем живу? Почему умираю? В чем смысл моей жизни? И прочие вопросы, получив ответы на которые, человек трансформируется в более возвышенное существо, об этом более подробно мы поговорим дальше.



Помнишь?

Наблюдай за дыханием, чтобы не терять осознанность.

Пять типов существ

Мы рассмотрели с вами три негативных фактора земного существования и один позитивный, которые должны прояснить нам мотивацию к духовным практикам, в том числе тем, которые я даю в этой книге. Эта мотивация формируется от проблем к счастью. Но есть и другая мотивация, позитивная, которая проясняет нам то, к чему мы можем прийти и каким существом можем стать, занимаясь духовной практикой.

Знание о пяти типах существ поможет нам разобраться со своими смыслами, ценностями и целями. Ведь для нас важно прояснить для себя ту цель, к которой мы будем двигаться на пути к счастью, не так ли? Цель ставится исходя из ценностей, которые исповедует человек, а ценности исходят из смыслов. Смыслы — это подсознательные программы, которыми зачастую нас прошивают в детстве, затем в школе, далее в институте и т. д. То есть прошивку смыслов мы получаем от социума, от окружения. Как вы думаете, те смыслы, которые в вас заложены сейчас, вы их сами выбрали или неосознанно пропустили в свое подсознание? Правильно, вы их неосознанно пропустили!

Давайте разбираться, какие же смыслы могут быть у че-

ловека, занимающегося духовной практикой?

С точки зрения тех знаний, которые я получил от своего Учителя, существует несколько типов живых существ, каждый из которых стоит выше другого в эволюционной цепочке:

- ~ люди обычные, обыкновенные, разумные;
- ~ духовные искатели, «садху» — санскритское слово, означающее того, кто делает садхану (духовную практику). Эти существа идут по пути духовного развития;
- ~ просветленные, «джняни» — достигшие мудрости, святые. От санскритского слова джняна (знание), то есть джняни — это знающие, познавшие свою божественную природу;
- ~ сверхлюди, «сиддхи» — совершенные;
- ~ «деваты» — божества. Это существа, которые не живут на Земле, они пребывают в других измерениях, о них мы тоже поговорим.

Национальные, культурные, религиозные, социальные различия не так сильны, как различия между этими четырьмя типами существ. Это действительно существа, совершенно разные по мировоззрению, ценностям, способам когнитивных операций, методологии познания мира, энергетике, скорости мышления и образу жизни. Это словно разные расы, сосуществующие друг с другом на планете Земля. Облик, конечно, одинаковый, но сходства на этом заканчиваются. У каждой расы своя особенная психология, этика, картина мира, система ценностей, цель жизни, а иногда даже физиология! Фактически это разные виды, мирно сосуществующие на одной планете; цивилизации, подобные инопланетным расам, волею судьбы живущие вместе. Эту пропасть невозможно устранить ничем, кроме садханы (духовной практики), то есть обучения, развития, совершенствования и очищения себя. Давайте теперь подробно рассмотрим каждый класс существ.



Полную версию книги можно приобрести
в интернет-магазинах:

