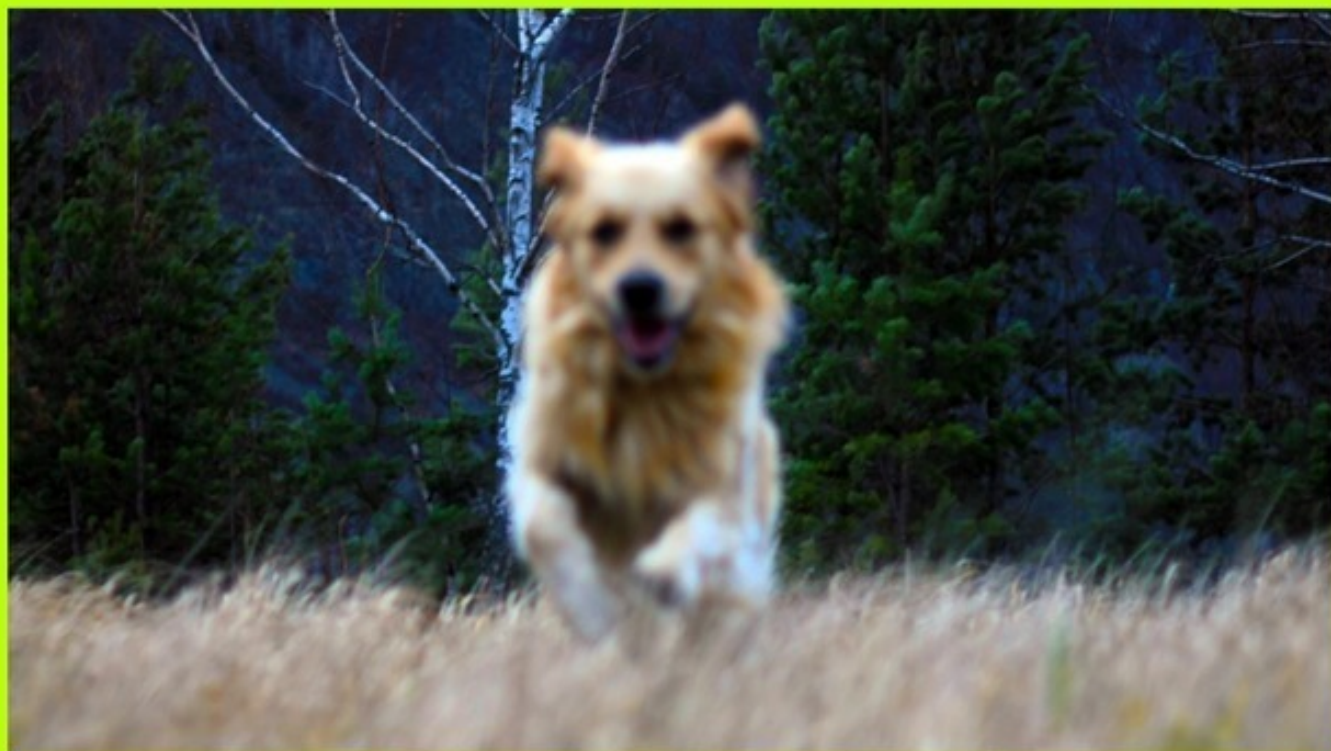




**Михаил Глинин**

# **Практический FAKE ZEN**



**НЕСЛОЖНЫЙ СПОСОБ  
СПОКОЙНО ЖИТЬ  
БЕЗ ПРОБЛЕМ  
И ИХ РЕШЕНИЙ**

Михаил Глинин

**Практический Fake Zen.  
Несложный способ спокойно  
жить без проблем и их решений**

«Издательские решения»

**Глинин М.**

Практический Fake Zen. Несложный способ спокойно жить без проблем и их решений / М. Глинин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-835063-4

Пытаетесь решить свои проблемы? Отлично, поздравляем! Вы морально устарели! Решение проблем — это двадцатый век, пережиток пятого солнца. Технологии продвинулись гораздо дальше, чем вы. Открыт несложный способ спокойно жить без проблем и их решений. Хотите попробовать? Добро пожаловать в книгу.

ISBN 978-5-44-835063-4

© Глинин М.  
© Издательские решения

# Содержание

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Посвящение                                    | 6  |
| Предисловие                                   | 7  |
| Введение                                      | 8  |
| Предупреждения и некоторые общие рекомендации | 9  |
| Раздел 1. Фундамент                           | 10 |
| Глава 1. Рабочая картина мира Fake Zen        | 11 |
| Прелюдия                                      | 11 |
| Людия                                         | 11 |
| Глава 2. Основы работы с материалом           | 15 |
| Теоретическая часть                           | 15 |
| Примеры                                       | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.             | 18 |

**Практический Fake Zen**  
**Несложный способ спокойно**  
**жить без проблем и их решений**  
**Михаил Глинин**

© Михаил Глинин, 2016

ISBN 978-5-4483-5063-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Посвящение**

Книга посвящается всем затраганным существам этого мира, которые в попытках решить все свои проблемы забывают жить, а также всем тем, кто себя этим существам противопоставляет.

## Предисловие

Ну, здравствуйте, дорогие. Рады приветствовать вас снова. Мы действительно очень рады, что эта книга попала вам в руки. Мы рады за вас. Вам крупно повезло.

Это вторая книга из серии книг «Практический Fake Zen». Предполагается, что вы уже ознакомились с Вводной книгой Fake Zen, и имеете некоторое представление о том, что такое Fake Zen. Но если вы этого не сделали, то просто забейте и продолжайте читать, врубьтесь по ходу дела. Или купите Вводную книгу Fake Zen.

На страницах этой книги изложен восхитительный псевдонаучный метод, с помощью которого можно избавиться от любых проблем, а также вся необходимая информация, которая понадобится для освоения этого метода и применения его на практике.

Желательно, чтобы вы ознакомились с первой книгой из серии книг «Практический Fake Zen» и поигрались с методом, который в ней описан, перед тем, как начать читать эту книгу. Желательно, но не обязательно. Кто мы такие, чтобы говорить вам, что делать? Не понятно...

Мы бы хотели объяснить, почему вам крупно повезло. Имея на вооружении метод, описанный в этой книге, вы можете, сидя жопой на диване у себя дома, самостоятельно разобраться с огромным количеством ваших проблем буквально за несколько дней. Не имея на вооружении этого метода, вы потратите на это неблагодарное дело несколько лет. Мы сейчас говорим абсолютно серьёзно. Надеемся, что вы нам верите на слово, потому что нам больше не на что верить.

Спасибо за внимание, это было небольшое предисловие. До новых встреч. Удачного чтения!

## Введение

Несуществующие учёные Fake Zen во время очередной прогулки по планете Земля совершенно случайно заметили, что многие жители этой замечательно планеты любят играть в дурацкую игру «Решение проблем». Несуществующим учёным Fake Zen стало невыносимо больно смотреть на то, как эти бедные затраханные существа сами создают себе проблемы, а потом пытаются их как-то решить. У этих бедных существ совсем не остаётся времени на то, чтобы спокойно пожить, покушать, отдохнуть, выпить чаю и просто посидеть. Поэтому несуществующие учёные Fake Zen сжалились и разработали метод, который может помочь всем тем, кто заинтересован в прекращении этой дурацкой игры «Решение проблем», прекратить играть в эту дурацкую игру «Решение проблем».

Несуществующие учёные Fake Zen не теряют надежды на то, что какое-нибудь затраханное существо с планеты Земля всё-таки осмелится, возьмёт на себя ответственность за свою жизнь и разберётся, используя методы Fake Zen, со всем тем дерьмом, которое там происходит.

Как вы думаете, оправдают ли затраханные существа планеты Земля надежды несуществующих учёных Fake Zen? Вряд ли...

## **Предупреждения и некоторые общие рекомендации**

Предупреждён – значит вооружён. Мы бы хотели в очередной раз вооружить вас.

### **Пункт №1.**

Все методы Fake Zen являются псевдонаучными. Они никем не одобрены, никем не проверены, никем не признаны. Они даже не подвергались лабораторным, клиническим или ещё каким-нибудь исследованиям.

Важно понимать: если вы работаете с методами Fake Zen, то вы делаете это на свой страх и риск. Никто не даёт вам никаких гарантий. Если вас это не устраивает, пожалуйста, не работайте с методами Fake Zen.

### **Пункт №2.**

Будьте осторожны, методы Fake Zen могут реально изменить вашу жизнь. Если вы не готовы к изменениям или болезненно их воспринимаете, пожалуйста, не работайте с методами Fake Zen.

### **Пункт №3.**

Методы Fake Zen рассчитаны на людей, способных самостоятельно нести ответственность за себя, свою жизнь и своё здоровье, в том числе и психическое. Если вы не из таких, пожалуйста, не работайте с методами Fake Zen.

Автор этой книги отказывается от ответственности за любые изменения, которые могут произойти с вами в результате работы с методами Fake Zen. Если вас это не устраивает, пожалуйста, не начинайте работать с методами Fake Zen.

### **Пункт №4.**

В результате работы с заблокированными телесными ощущениями и эмоциями с вами может начать происходить то, что вы привыкли называть словом «болезнь». Если вы не в состоянии самостоятельно разобраться с вашими «болезнями», пожалуйста, не работайте с методами Fake Zen.

### **Общие рекомендации**

На случай, если вы приняли решение работать с методами Fake Zen, мы порекомендуем вам чаще гулять на свежем воздухе, без фанатизма заниматься спортом или чем-нибудь таким (двигать телом и его конечностями), принимать контрастный душ по утрам, пить много чистой питьевой воды, придерживаться сбалансированной околосыроедческой диеты или хотя бы просто употреблять мультивитамины.

Выполнение этих несложных рекомендаций позволит облегчить процесс получения результатов от работы с методами Fake Zen.

И, разумеется, рекомендуем вам приступать к работе с методами Fake Zen лишь тогда, когда вы ясно и недвусмысленно поняли, зачем вам это нужно, и что вам это даст.

В общем, мы вас предупредили, мы вам порекомендовали, на этом всё. Спасибо за внимание, если вы его уделили.

## Раздел 1. Фундамент

Строительство двухэтажного дома из кирпичей начинается с закладки фундамента. С методами Fake Zen примерно та же история. Для адекватной, эффективной и результативной работы с методами Fake Zen требуется понимание и принятие рабочей картины мира Fake Zen, а также умение выполнять базовую операцию «Рассоздание материала». Если вы этим не обладаете, то работа с методами Fake Zen имеет все шансы стать для вас очередной пустой тратой вашего драгоценного времени.

Для тех, кто уже имеет успешный опыт работы с методами Fake Zen, мы подготовили сжатое изложение всей необходимой информации. На всякий случай. Если вы что-то забыли. Ну кто его знает. А вдруг.

Для тех, кто впервые столкнулся с методами Fake Zen, мы подготовили точную копию раздела «Фундамент» из книги «Практический Fake Zen. Несложный способ забить на что угодно, или Как обрести покой при жизни».

Начнём со сжатого изложения.

### Картина мира:

1. Всё то, что можно и нельзя назвать и воспроизвести, является иллюзией (любое явление или процесс).
2. Мы все живём в иллюзии. Каждый является творцом своей иллюзии. Иллюзия существует лишь в голове того, кто её создал.
3. Иллюзия сделана из **материала**. Размеры (объём) иллюзии ограничены количеством **материала**.
4. **Материалом** являются все телесные ощущения, эмоции, мысли, образы и их различные сочетания, которые вы испытываете, но не воспроизводите, а также все телесные ощущения, эмоции, мысли, образы и их различные сочетания, которые вы воспроизводите, но не испытываете.
5. Любые манипуляции иллюзией осуществляются через сознательную работу с **материалом**.

### Материал:

1. Материал создаётся тогда, когда вы не воспроизводите то, что испытываете, а также тогда, когда вы воспроизводите то, чего вы не испытываете.
2. «Испытывание» и воспроизведение – это два разных процесса. «Испытывание» относится к тому, что происходит «внутри» вас, а воспроизведение относится к тому, что вы выражаете во внешний мир.
3. Чтобы рассоздать какой-то конкретный материал, необходимо сознательно выделить его вниманием (направить на него внимание), зафиксировать его в MEST (matter, energy, space, time), сознательно воспроизвести зафиксированный материал по четырём элементам или их сочетаниями (телесные ощущения, эмоции, мысли, образы). Эту нехитрую операцию мы называем «Рассоздание материала».

Спасибо за внимание, это было сжатое изложение. Теперь пришло время копировать и вставлять. Представляем вашему вниманию точную копию раздела «Фундамент» из книги «Практический Fake Zen. Несложный способ забить на что угодно, или как обрести покой при жизни».

## Глава 1. Рабочая картина мира Fake Zen

### Прелюдия

Существует великое множество трактовок, описаний и объяснений всего того безобразия, которое происходит в мире и за его пределами. Среди них можно найти правильные и истинные, а также ложные и ошибочные. Есть очень красивые. Есть не очень красивые. Есть понятные, есть непонятные.

Важно понимать, что у них есть кое-что общее: ни одно описание, объяснение или трактовка не имеют к действительности «как-она-есть» никакого отношения. Другими словами: ни одно описание жизни не является истинным, даже самое истинное и объективное описание. Но если вы считаете по-другому, то мы целиком и полностью с вами согласны, извиняемся и уже берём свои слова назад. Перейдём к делу.

В общем, такая история: несуществующие учёные Fake Zen провели некоторые исследования, сделали некоторые выводы и на их основании разработали рабочую картину мира Fake Zen, которую мы будем использовать в дальнейшем при работе с методами Fake Zen. Она включает в себя незамысловатое описание мира (вселенной, жизни и пр.) и всего того, что в нем происходит.

Рабочая картина мира Fake Zen подобна рабочей одежде. Её необходимо надевать на себя лишь тогда, когда вы собираетесь поработать с методами Fake Zen. Не стоит носить её постоянно. Нет никакой необходимости надевать рабочую одежду, когда вы собираетесь на свидание или в театр. Спать в рабочей одежде тоже не очень удобно. В общем, будьте разумны, не привязывайте себя к рабочей одежде почём зря. Но не забывайте надевать её перед работой с методами Fake Zen, иначе вы рискуете испачкаться или повредить себе что-нибудь.

В любом случае мы бы хотели повториться ещё раз: картина мира Fake Zen не является единственно верной, истинной, правильной, ложной или ещё какой-нибудь. Это просто картина мира, которую мы будем использовать при работе с методами Fake Zen. Спорить с ней – значит спорить с рабочей одеждой. Принять её за истинную – значит принять рабочую одежду за абсолютную истину. Будьте бдительны, пожалуйста, иначе мы вас потеряем. В общем, не ведитесь, это очередной развод. И, разумеется, если она вам не подходит по тем или иным причинам, то, пожалуйста, не надевайте её на себя, чтобы не выглядеть глупо.

Перейдём к описанию рабочей картины мира Fake Zen.

### Людия

Какой-то мудрец сказал, что вся наша жизнь – это иллюзия, и был прав на все сто. А ещё какой-то другой мудрец сказал, что постоянная истина не может быть выражена, а всё то, что может быть выражено, не является постоянной истиной. Он тоже был прав на все сто. Примерно отсюда начали плясать несуществующие учёные Fake Zen. Вот, что у них получилось:

#### **1 постулат:**

- Вся наша жизнь – иллюзия.

#### **1 постулат** другими словами:

• Всё то, что может быть любым образом названо и воспроизведено, а также всё то, что не может быть любым образом названо и воспроизведено, имеет иллюзорную природу.

**Следствия**, которые непонятным образом вывели из **первого постулата** несуществующие учёные Fake Zen:

1. каждый из нас – творец собственной иллюзии, которую мы все привыкли называть жизнью, своей жизнью, реальностью и другими словами;
2. иллюзия вместе со всем её содержимым существует лишь в голове того, кто её создал;
3. своей иллюзией и её содержимым можно легко управлять, если взять на себя ответственность за создание и «поддержание» своей иллюзии.

**Некоторые пояснения:** мы не будем воспринимать реальность как реальность, потому что реальность может быть названа. Мы не будем воспринимать иллюзию как реальность, потому что она тоже может быть названа. Даже самую объективную реальность мы ни в коем случае не будем воспринимать как объективную реальность, потому что она может быть названа и воспроизведена.

Мы не будем воспринимать себя и всё то, что внутри себя происходит, как нечто реальное и постоянное, потому что «Я» и все то, что внутри «него» происходит, может быть названо и воспроизведено.

Мы будем воспринимать иллюзию как иллюзию, которую сами создали. Такой подход даст нам возможность эффективно и результативно работать с иллюзией. Мы сможем быстро и легко придать ей желаемые формы или же полностью рассоздать её и жить без иллюзий.

## **2 постулат:**

• Иллюзия материи, иллюзия энергии, иллюзия пространства, а также иллюзия времени (**MEST-иллюзия**) – это четыре «общепринятых» стены, в которых живут все остальные иллюзии (себя, другого человека, жизни, смерти, бога, дьявола, добра, зла, проблем, страданий, пустоты, формы и ещё куча других).

**Некоторые пояснения:** все те иллюзии, которые каждый создал сам для себя (в том числе и иллюзия существования себя), базируются на «четырёх китах», которых условно можно назвать **MEST-иллюзией** (MEST = matter, energy, space, time).

**MEST-иллюзия** проявляется в каждом из нас через искажённое и неадекватное восприятие материи, энергии, пространства и времени. Искажённое и неадекватное восприятие материи, энергии, пространства и времени является одной из первопричин возникновения других иллюзий, в том числе и иллюзии реально существующего отдельного «Я», которое в околдуховной литературе принято ласково называть Эгом.

После рассоздания **MEST-иллюзии** существование других иллюзий «на её базе» становится невозможным. К слову, рассоздание **MEST-иллюзии** является последним этапом работы с методами Fake Zen и предшествует возвращению человека к реальной жизни (жизни без иллюзий), которая уже не может быть названа и воспроизведена.

## **3 постулат:**

• Иллюзия подобна большой конструкции. Она создана из «материала». Материал состоит из **4 элементов** в их различных проявлениях и сочетаниях. 4 элемента – это **телесные ощущения, эмоции, мысли и образы**.

**Некоторые пояснения:** иллюзию можно сравнить с кирпичной постройкой. Кирпичная постройка выложена из кирпичиков. Кирпичики объединены в группы, каждая из которых представляет собой тот или иной элемент кирпичной постройки. Каждый кирпичик этой постройки сделан из определенного материала и имеет определенную форму. Кирпичик может быть сделан только из телесного ощущения, только из эмоции, только из мысли, только из образа, а также из любой другой их комбинации (например: телесные ощущения + эмоции, мысли + образы, мысли + телесные ощущения и др.), в том числе и из всех четырёх элементов сразу.

Немного усложним: кирпичик (простейший элемент иллюзии – состояние, впечатление, опыт и т.п.) может иметь различные формы и проявления, но в любом случае он сделан из сочетания четырёх элементов, где отсутствие элемента является одним из возможных вариантов проявления элемента.

**Важное дополнение:** условно можно считать, что иллюзия состоит из огромной кучи невыраженных (или непережитых) телесных ощущений, эмоций, мыслей, образов и их различных сочетаний, находящихся «в голове» каждого человека. Некоторые люди называют всё это дело ментальным дерьмом, ментальным хламом, ментальным мусором или как-нибудь ещё. Мы будем называть это просто «**материал**».

**Не менее важное дополнение:** любые манипуляции иллюзией осуществляются через сознательную работу с **материалом** (телесными ощущениями, эмоциями, мыслями, образами и различными их сочетаниями).

#### **4 постулат:**

- Любой **процесс**, который может быть назван и воспроизведён (или не может быть назван и воспроизведён), является по своей природе иллюзорным (не является истинным и постоянным). Он представляет собой взаимодействие различных форм и проявлений **материала** друг с другом.

**Некоторые пояснения:** любые процессы, которые можно (и нельзя) назвать, представляют собой лишь движение материала у вас в голове. Работа с ними осуществляется через работу с материалом, который участвует в данном процессе.

#### **5 постулат:**

- «**Размеры**» иллюзии ограничены общим объёмом **материала**. Материал создаётся, поддерживается и рассоздаётся каждым человеком собственноручно.

**Некоторые пояснения:** иллюзия не представляет собой нечто бесконечное и всеобъемлющее, к нашему счастью. Её «**размеры**» равны общему объёму **материала**. Чем больше в вашей голове «невоспроизведенных» телесных ощущений, эмоций, мыслей и образов, тем больше «**размеры**» вашей иллюзии. «**Размеры**» иллюзии обратно пропорциональны качеству и количеству сознательной работы, проведённой с материалом.

**С ума сойти какое важное дополнение:** источником материала, из которого создана ваша иллюзия, являетесь вы сами. Если точнее, то вы являетесь огромным заводом по его производству, непрерывно работающим без выходных и обеда в три смены примерно с 2—3-летнего возраста и по сей день. А ещё вы не ленитесь осуществлять техническую под-

держку и обслуживание материала, если он начинает разрушаться от старости. О том, как вы умудряетесь создавать материал, читайте в следующей главе.

В общем, мы бы хотели вывести некоторые выводы и подытожить некоторые итоги, срезюмировав небольшое резюме для тех, кто не в состоянии понять много буковок, но в состоянии понять мало буковок. Вот оно:

В соответствии с рабочей картиной мира Fake Zen (в рамках рабочей картины мира Fake Zen):

1. каждый из нас (практически всё человечество) живёт в иллюзии;
2. иллюзия представляет собой своеобразный наглюченный мирок, в котором живёт такой же наглюченный образ «Я». И этот мирок, и образ «Я» являются некой ментальной конструкцией, существующей только в голове того, кто её создал;
3. в общем и целом вся иллюзия сделана из невыраженных телесных ощущений, эмоций, мыслей и образов (мы будем называть это «материал»);
4. работа с иллюзией осуществляется через работу с этими самыми телесными ощущениями, эмоциями, мыслями и образами;
5. существование иллюзии становится возможным из-за неадекватного и искажённого восприятия большинством людей материи, энергии, пространства и времени;
6. всё то, что может быть названо и воспроизведено, является частью иллюзии и сделано из материала. В том числе и объективная абсолютная истина, если вы можете её назвать и воспроизвести.

**ВНИМАНИЕ:** чтобы принять рабочую картину мира Fake Zen, достаточно сознательно согласиться с её постулатами. Соответственно, чтобы «отменить» рабочую картину мира Fake Zen, достаточно перестать соглашаться с её постулатами. Если вам нужно больше, то сделайте себе больше. Можете даже ритуал какой-нибудь для себя придумать. Но знайте, что одного согласия вполне достаточно.

**ВАЖНО:** перед принятием рабочей картины мира Fake Zen на свою душу не забудьте на время отключить все другие картины мира, в которых вы живёте. Если не все, то хотя бы явно конфликтующие с рабочей картиной мира Fake Zen. Верим, что у вас получится.

**НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО:** если вы принимаете какую-либо картину мира за истинную, единственно верную, самую правильную и объективную, а другие картины мира считаете ошибочными и ложными, пожалуйста, срочно одумайтесь. Почему?

Несуществующие учёные Fake Zen посоветовались с несуществующим богом Fake Zen и решили, что этой информации вполне достаточно для общего понимания рабочей картины мира Fake Zen. Они гарантируют, что все возникшие вопросы сами собой прояснятся в процессе практического применения методов Fake Zen.

Но если вам что-то непонятно, свяжитесь с автором этой книги. Возможно, он вам ничем не поможет за большие деньги. Желаем удачи!

## Глава 2. Основы работы с материалом

Мы что-то там написали о сознательной работе с материалом. Теперь мы бы хотели написать что-то здесь. Для облегчения восприятия и понимания информации мы поделили её на две части в лучших традициях научных и не очень работ. Сначала будет теоретическая часть, потом практическая часть. В общем, всё как у людей. Читай – не хочу.

В этой главе мы постарались кратко и недвусмысленно обрисовать основы и некоторые принципы работы с материалом. Теперь мы молимся нашему несуществующему богу Fake Zen, а также другим реально существующим богам о том, чтобы вы нас также кратко и недвусмысленно поняли. Мы сделали всё, что могли...

**ОСТОРОЖНО!** Вся информация, изложенная ниже, является на 96% истинной и адекватной лишь в рамках рабочей картины мира Fake Zen. Как оно там «на самом деле» – вам виднее. Пользуясь случаем, признаемся честно: мы не знаем, как оно там «на самом деле».

### Теоретическая часть

Для начала мы бы хотели вкратце рассказать вам о том, как вы умудряетесь производить (создавать) и «поддерживать» **материал**, из которого сделаны ваши иллюзии. Здесь всё очень просто. В общем, такая история:

- **материал** создаётся тогда, когда вы не переживаете (не воспроизводите) то, что испытываете;

- **материал** «поддерживается» и преумножается тогда, когда вы переживаете и воспроизводите то, что вы не испытываете.

Есть *небольшое пояснение* для тех, кто любит небольшие пояснения. В рамках рабочей картины мира Fake Zen: воспроизведение (переживание) и «испытывание» – это два разных процесса. Условимся, что «испытывание» относится к тому, что происходит внутри вас, а воспроизведение (переживание) относится к тому, что вы выражаете во внешний мир. Напоминаем, что это разделение условно. Оно уместно лишь в рабочей картине мира Fake Zen.

Пожалуйста, найдите несколько минут на то, чтобы осмыслить и переварить эту информацию. Надеемся, что вы справитесь. Но если не получается, то специально для вас мы подготовили несколько простых примеров, так или иначе иллюстрирующих всё это дело. Их можно найти ниже.

А сейчас мы бы хотели рассказать вам о том, как рассоздаётся **материал**. Здесь тоже всё очень просто. В общем, такая история:

- **Материал** (какой-то конкретный материал) рассоздаётся тогда, когда вы сознательно переживаете (воспроизводите) этот **материал**.

*Другими словами:* не воспроизведённые (не пережитые), но «испытываемые» телесные ощущения, эмоции, мысли, образы и их сочетания рассоздаются (исчезают) тогда, когда вы их сознательно воспроизводите (переживаете).

Пожалуйста, найдите несколько минут на то, чтобы осмыслить и переварить эту информацию. Надеемся, что вы справитесь и в этот раз.

А сейчас мы бы хотели передать вам очень тайное секретное сильно эзотерическое знание. Считайте, что вам крупно повезло.

Несуществующие учёные Fake Zen открыли вполне очевидную технологию рассоздания любого материала. Вот её примерное описание в нескольких словах:

1. выделяете вниманием **материал** (или пласт материала), с которым вы собираетесь работать. *Другими словами:* сознательно направляете ваше внимание на материал, находящийся внутри вашей «головы» (речь идёт о различных сочетаниях **элементов материала**: телесных ощущениях, эмоциях, мыслях, образах), вытаскиваете всё это дело на сознательный уровень;

2. фиксируете всё это дело во времени, пространстве, материи, энергии. *Другими словами:* прекращаете любое движение **материала** в **MEST**, сознательно делаете его неподвижным;

3. сознательно воспроизводите (переживаете) **материал** отдельными **элементами** (или сочетаниями элементов). То есть: сознательно переживаете все телесные ощущения, эмоции, мысли, образы, которые содержатся в ранее зафиксированном в **MEST** материале;

4. удивляетесь тому, что **материала** как будто бы вовсе никогда не было, сделав тупое лицо.

Специально для вас учёные Fake Zen разработали несколько несложных упражнений, позволяющих быстро и эффективно освоить эту технологию, на случай, если она покажется какой-то сложной и непонятной. Их можно найти в практической части.

А сейчас настало время несложных примеров, которые помогут вам разобраться, что к чему.

## Примеры

Мы выдумали три примера, которые могут помочь вам разобраться с тем, как создаётся (как вы создаёте) материал. Но могут и не помочь. Здесь дело не только в примерах.

### Пример 1. Простенький. Про мысли.

Когда вы думаете, но никак не воспроизводите (не выражаете) то, что вы думаете, вы создаёте материал. Когда вы воспроизводите этот «надуманный» материал в действиях или словах (или любым другим образом), тогда вы рассоздаёте этот материал.

Пришло время восхитительных аналогий и сравнений. В общем, здесь уместно сравнить вас с производством. Ваша голова (ум, разум или что-нибудь такое) – это цех. Ваше мышление – это станок с ЧПУ, который запрограммирован на производство мыслей. Ваше внимание – это рабочий, который следит за работой станка. Ситуация примерно следующая:

1. станок запущен и всегда работает (в большинстве случаев – на износ);

2. рабочий, который должен следить за работой станка и включать его лишь тогда, когда необходимо произвести ту или иную мысль, отсутствует в цехе;

3. так как станок (мышление) уже долгое время не обслуживается и работает без остановки, он начинает работать некорректно, часто выходит из строя, даёт сбои, производит бракованные изделия (мысли), потребляет энергии в разы больше, чем ему реально необходимо;

4. мысли, произведённые на станке «Мышление», заполнили практически весь цех, не оставив в нём даже намёка на свободное пространство. В результате всего этого бардака рабочий чисто физически не имеет возможности подойти к станку и отключить его.

Исправить всё это дело можно примерно следующим образом:

1. выкинуть из цеха или отправить по «заказчикам» все мысли, бесконтрольно произведённые на станке «Мышление» (сознательно воспроизвести материал), чтобы обеспечить рабочему (вниманию) доступ к станку;
2. остановить станок, произвести необходимое техническое обслуживание;
3. впредь производить (создавать) мысли на станке «Мышление» только по необходимости и сразу же отправлять «заказчику».

Чтобы понять, о чём идёт речь, разверните ваше внимание на 180 градусов, направьте его «внутри» себя. Теперь посмотрите, о чём вы думаете сейчас? Проверьте, активен ли ваш процесс «фоновое думанье»? Обратите на него внимание.

Вы воспроизводите что-нибудь из того, что происходит в вашей голове? Вряд ли. Есть вероятность, что ваши «надуманные» мысли просто бегают из полушария в полушарие, неслабо отравляя вам жизнь. А ещё иногда они трахаются друг с другом и размножаются со скоростью крыс. Им нужно что-то кушать и куда-то ходить в туалет. Они используют для этого вашу чистую светлую голову. Но если у вас всё не так, всё нормально работает, ничего такого не происходит, то мы вам реально завидуем. В таком случае выбросьте весь этот Fake Zen и идите спокойно жить, если у вас получается.

Отвлечёмся на минутку: в книге «Fake Zen: Дхармовые речи. Книга воды» есть прекрасная история с прекрасным персонажем «Мастер-Бомж». В ней затронута эта волнующая тема. Специально для вас мы вставим отрывок из неё вам в голову прямо сейчас:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.