

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
Об авторе	11

ЛЮБОВЬ, ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ, ОДИНОЧЕСТВО

Близость двоих в одном присутствии	14
Любовь к себе и мысли о себе	15
Как научиться любить?	16
Счастье вне отношений	19
Найти свою любовь	20
Любовь и гарантии	22
Отношения между мужчиной и женщиной	23
Взаимопонимание	24
Раздражение в отношениях	25
Эксклюзивные и свободные отношения	26
Физическая близость	29
Любовь и ценность жизни	32
Что такое глубокая связь?	38
Ценность существования друг друга	39
Любимый человек	40
Как сказать «нет».	44
Тишина	46

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ.ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ, ДЕТЬМИ

Завести ребёнка	48
Как воспитать детей	53
Забота о близких	55
Серьёзная мама	57
Я раздражаю близких	58
Чувство вины	60
Как изменить близких	62
Надежды на близких	65
Мама пьёт	67
В чём смысл, если все умрут	70
Нужно ли выходить замуж	71
Страдания от измены	73
Привязанность	76
Трудные ситуации	78
Любовь к близким	80

ДРУЖБА, ОТНОШЕНИЯ В СОЦИУМЕ

Феномен близости	84
Степень близости.	86
Найти своих друзей	88
Смысл общения с другими людьми.	89
Как помогать бескорыстно	90
Ценность близких людей	92
Кто здесь главный герой	93
Нравится — не нравится	94
Страх утраты отношений	96

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ. ТВОРЧЕСТВО. МАСТЕРСТВО

Мгновение, когда время замирает	102
Достижение целей и внимание к процессу.	106
Путь к цели.	108
Возможности	110
Пробовать многое или остановиться на одном	112
Предназначение	114
Мотивация, дисциплина и любовь к делу.	116
Усилие и расслабление	119
Столкновение с трудностями	121
Познание себя через музыку.	123
Малое и большое	124
Жизнь замечает тебя, когда ты замечаешь ее.	125
Пик самовыражения	126
Автоматизм и сознательность	127
Время на любимое дело	130

РАБОТА, КАРЬЕРА

Противоположности	132
Знания	134
Суть явлений	137
Информация.	138
Ты всегда остаешься собой.	139
Выгорание на работе	141
Карьерный рост.	144
Ограничения.	145
Любимое дело. Работа.	146
Удовлетворение от работы.	148
Расширение любимого дела	150
Как быстро и качественно отдыхать	155

ФИНАНСЫ

Деньги как время жизни	158
Счастье без денег	159
Трудности и приоритеты	160
Восстановление финансовой стабильности	162
Дорогостоящие покупки	164
Изменение контраста жизни. Богатство и бедность. .	168
Подход к выбору работы	170
Деньги не останавливаются	171
Жизнь любит тех, кто рискует.	172

ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИЕ, ВОЗРАСТ

Питание и пробуждение	176
Гармоничный образ жизни	178
Напряжение тела и ума	180
Целители, энергии	181
Причины болезней	187
Душевная боль	190
Напряжение в теле.	191
На что влияет питание	194
Вредные привычки	195
Внимательность к ощущениям в теле	196
Здоровье. Изменение уровня комфорта.	198

СЛОЖНЫЕ ЧУВСТВА, СОСТОЯНИЯ, РЕАКЦИИ

Человек не делает жизнь лучше	202
Скука	203
Агрессия	204
Грусть	205
Смирение и безразличие	206
Гнев	207
Ценность всех состояний	208
Честность.	209
Лень	211
Уныние	212
Терпение	214
Страхи	216
Как избавиться от страха.	218
Страх одиночества	219
Исчезновение страха	224
Принятие	225

Описание состояний	226
Значение сновидений	229
Помни себя в любом состоянии	230
Борьба с самим собой	232
Любовь к месту, где ты находишься	234
Баланс жизни	235
Реакции и последствия	239
Польза и вред сомнений	240
Уверенность	242

НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ

Детали настоящего момента	246
Всё уже здесь	247
То, что у вас уже есть, — это дар	249
Что такое время	251
Откат после пробуждения	252
Воспоминания	253
Можно ли изменить прошлое?	254
Принять или отпустить прошлое	255
Сделать вид, что прошлого не было	256
Предсказание будущего	257
Внутреннее путешествие в будущее	259
Увлеченность тем, что есть	261
Присутствие живого пространства	263
Как приходит вдохновение	265
В чём ценность настоящего момента	266
Видеть разные варианты	267
Перенаправить внимание	268
«Всегда» приносит страдания	269
Не быть кем-то	270
Прошлые жизни	271
Чувствовать Жизнь	274
Внутренняя гонка	275
Вкус пребывания в настоящем моменте	277
Образы в жизни	278
Как вернуть насыщенность жизни	281
«Правильное» переживание жизни	283
Жизнь — простая штука, и она всегда здесь	285
Надежда на абсолютное счастье	287
Краски настоящего момента	289
Трава везде одинаково зеленая	290

Идея счастья и несчастья.	291
Последнее мгновение в жизни	293
ПОИСК СЕБЯ. МЕДИТАЦИЯ.	295
Настоящий дом	296
Фундамент	297
Страх исчезновения всего	298
Есть ли путь к себе?	300
Я — это привычка.	303
Смена религии	304
Учения.	305
Личность — это часто повторяющаяся информация	306
Что мешает медитировать?	309
Осознанные сны	311
Присутствие просветленного	313
Путь к просветлению	314
Распознавание себя	315
Индивидуальность	317
Работе с личностью нет конца.	318
Жизнь после пробуждения.	319
Автоматический покой	320
Факт, что ты есть	321
Главная опора в жизни	321
Чудо	321
Понять просветление	322
Попытки описать истину	322
Истина в определениях и без	323
Видящий и видимое — одно	323
Все попытки правильные.	324
Поиск сознания личностью.	326
Благодаря чему возможен поиск?	328
Изменение себя.	330
Тёмная ночь души	331
Рыбка и океан.	333
Что мне даст пробуждение?	334
Заинтересоваться прямо сейчас	336
Осознавать своё существование	337
Настоящая молитва	338
Ценность жизни и мыслей	342
Контроль ума	344
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	346

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель!

Добро пожаловать на страницы нашей книги. Мы создали ее для каждого, кто стремится к счастью и ищет ответы на самые глубокие вопросы своего сердца.

Личный опыт автора и опыт общения с огромным количеством совершенно разных людей отражен в этой книге — настоящем вдохновляющем путеводителе по самопознанию и внутреннему преображению.

Даниил Зуев — человек, обладающий уникальным даром оказывать помощь другим и находить гармонию и радость в жизни.

Мы все разные, и у каждого из нас свой путь в жизни. Наш путь может лежать через достижение здоровья, финансовой стабильности, настоящей любви или через познание духовных истин и тайн человеческой природы. Но вне зависимости от наших индивидуальных стремлений нас объединяет одно желание — быть счастливыми и жить в гармонии с собой.

«Книга Жизни» — уникальное собрание мудрости и вдохновения самого Даниила и тысяч людей, искавших помощи, а также ответы на важнейшие вопросы своей жизни. Эта книга является результатом жизненного путешествия автора и его четырехлетней деятельности в России, Индии, Шри-Ланке и Индонезии.

За последние годы деятельность Даниила стремительно развивается, привлекая к себе людей со всего мира. Это естественный процесс, происходящий без особых усилий с его стороны, но с глубоким чувством благодарности и любви от тех, кто желает распространять его учения.

Даниил Зуев — мудрец нашего времени и наставник, который может помочь вам увидеть обычные вещи по-новому. Благодаря своему опыту и способности чувствовать человека он предлагает новые идеи и простые решения, которые могут вдохновить вас на изменения.

Ни для кого не секрет, что каждое произведение — это проводник в увлекательный мир его автора. Иногда даже одного соприкосновения с книгой достаточно, чтобы ощутить спокойствие и умиротворение от самого взаимодействия с ней, будто сидишь рядом с мастером. Это такой островок уюта и доброты, на который приятно перенестись в любой момент своей жизни.

В этой книге ты найдешь нетривиальные рассуждения и ответы на широкий спектр вопросов — от бытовых до сакральных духовных исканий. Обыденные и повседневные ситуации, в которые попадает каждый из нас, раскрыты как уроки жизни. Эта книга поможет тебе увидеть привычные вещи под совершенно новым углом и обрести более глубокое понимание самого себя и окружающего мира.

Работая над книгой, мы стремились к тому, чтобы как можно больше людей смогли прикоснуться к удивительному явлению, которое можно назвать *чудом преображения*. Мы неоднократно видели, как много людей приходили к Даниилу с самыми разными проблемами и переживаниями, и как их лица менялись, когда они находили ответы и освобождались от тяжести жизненных проблем, оставаясь в своем естественном состоянии. Эти люди учились наслаждаться простыми радостями жизни, такими как ощущение ветра на своем лице, шум прибрежной волны, расплескавшейся по песку, полёт шмеля, собирающего нектар, и глубоко осознавали, что этого вполне достаточно для счастья.

Тематические разделы книги затрагивают различные аспекты нашей жизни и могут стать надежным источником знаний, который всегда под рукой в любой жизненной ситуации.

Каждая страница книги — это приглашение к путешествию внутрь себя, к открытию собственной истинной сущности. *Не каждое столетие у нас появляется возможность взаимодействия с человеком, познавшим суть бытия. Сегодня это можно сделать не только через книги, но и встретившись с мастером вживую.*

Открой для себя мудрость, заключенную в простых жизненных ситуациях, и позволь этим урокам обогатить твою жизнь!

Пусть эта книга станет твоим надежным другом и проводником в путешествии к самопознанию, счастью и внутреннему миру.



ОБ АВТОРЕ

Юность Даниила была полна приключений, авантур и даже безрассудства. С детства ему были присущи такие качества характера, как смелость, упорство и амбициозность, что помогло ему достичь высокого уровня профессионализма в спортивной карьере, а также попасть в различные передряги и ощутить насыщенность разгульной жизни.

Как и многие, он мечтал о лучшем будущем: стать известным спортсменом и чемпионом, добиться успеха в бизнесе, чтобы иметь влияние и привлекать внимание женщин. Однако мечты и цели рушились, а непонимание дальнейшего пути вызывало у него ощущение потерянности. Привычный образ жизни с вечеринками, драками и необдуманными поступками завел его в тупик. Оставались лишь вопросы: «Кто я?», «Что такое жизнь?» и «Почему все так происходит?»

В этот период жизни Даниил познакомился с буддизмом, что кардинально изменило вектор его развития. Он пересмотрел свое питание, отказался от мяса и вредных привычек, начал более осознанно подходить к тренировкам, вдохновляясь учением Брюса Ли. Значительным открытием для него стала практика медитации, погружения в себя.

Спорт, дисциплина и медитация создали новую опору в жизни Даниила. Его наставником в тот момент стал чемпион мира по боксу Рустам Нугаев. Тренер постоянно прививал ему понимание ценности настоящего момента и важности пребывания здесь и сейчас всем вниманием. Искренний интерес к боксу и новая философия позволяли Даниилу развиваться с невероятной скоростью. Дерзкий нрав сменялся спокойствием, а желание познать истоки всего происходящего все больше захватывало его внимание.

С приходом нового образа жизни Даниил все чаще сталкивался с непониманием со стороны близких людей, а старые друзья и вовсе переставали с ним общаться. Он все больше времени проводил наедине с собой, посвящая почти все свое время тренировкам и медитации. Погружаясь в себя, он исследовал иные миры и жизни, пытаясь докопаться до

истины. Мир вокруг тоже начал меняться вместе с его представлениями о жизни. Настойчивость и бесстрашие позволяли ему проходить через множество лабиринтов сознания и реальных жизненных событий, где неподготовленный человек мог просто сойти с ума. Надежды и разочарования, страсти и сомнения, видения наяву и отверженность миром больше не брали верх над его вниманием.

Незадолго до просветления Даниил работал фитнес-инструктором, стараясь приносить осознанность в процесс работы, раскрывая новые грани эффективности не только для себя, но и для других. Наблюдательность к жизни и медитация приносили ему удовлетворенность тем, что уже существует. Внутренняя гонка за поиском счастья и истины стихала по мере того, как настоящий момент захватывал все его внимание.

Свои осознания и наблюдения Даниил записывал в рассказы, пытаясь выразить свое видение жизни, создавая тексты один за другим. Однажды, когда он сидел на полу в своей комнате, с ним произошло удивительное явление, называемое в буддизме Просветлением, или Самадхи.

За мгновение его тело сильно ослабло, сознание начало видоизменяться и сворачиваться, как при смерти человека. В этот момент Даниил пронаблюдал собственную смерть при жизни, пока восприятие полностью не исчезло.

Затем он осознал появление первого объекта, постепенно звуки и картинка вернулись, но что-то уже изменилось. Ощущение себя цельным моментом закрепилось в нем, словно все, что когда-то мешало видеть жизнь в ее первозданности, испарилось. Осталась жизнь как она есть, без мыслей и примесей личностной истории, только чистое восприятие.

После просветления Даниил еще какое-то время продолжал ходить на работу, но люди начали чувствовать любовь и тишину ума рядом с ним, задавая вопросы и делаясь собственными переживаниями. Его самого переполняло желание делиться с людьми самым сокровенным, что явила жизнь.

ЛЮБОВЬ,
ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ,
ОДИНОЧЕСТВО



БЛИЗОСТЬ ДВОИХ В ОДНОМ ПРИСУТСТВИИ

Близость — это, в первую очередь, не тогда, когда люди физически прикасаются друг к другу или еще что-то. Близость — это когда люди могут совместно присутствовать как одно присутствие. Потому что если исчезают мысли, то мы остаемся одним присутствием. Но в этом одном присутствии будет аромат твоей индивидуальности и моей. Разные, как два разных цветка.

Их принесли и поставили друг с другом, розу и ромашку например. И то, что они вместе существуют в этом моменте, — это единое присутствие. Они существуют одновременно. Одна и та же Жизнь сейчас наделяет их существованием. И они остаются как одно присутствие.

В этом едином присутствии начинают переплетаться аромат розы и аромат ромашки. У каждой индивидуальности свой вкус, свой аромат, но все мы сейчас в одном присутствии. И если люди рядом друг с другом умеют так присутствовать, у них возникает близость.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И МЫСЛИ О СЕБЕ

Вопрос: *Как полюбить себя?*

Ответ: *Для того чтобы полюбить себя, ты уже должна существовать. Это подобно тому, как если бы ты стояла перед зеркалом, смотрела в него и пыталась полюбить собственное отражение. Но зачем пытаться полюбить отражение, если без тебя оно не существует? Ты пытаешься полюбить себя в каком-то определённом виде. Если осознаешь, что ты пытаешься полюбить не себя, а мысли о себе, то поймешь, что эти мысли без тебя не существуют.*

И если эти мысли без тебя не существуют, то зачем пытаться любить себя в какой-то определенной форме, если достаточно того, что ты уже есть? Ведь возможность любить или не любить себя есть только по той причине, что ты существуешь. Ты любишь не себя, а свои мысли о себе. Когда кажется, что ты не любишь себя, на самом деле ты не любишь мысли о себе. Это не ты, это то, чем ты себя представляешь.

Поэтому возможность любить себя возникает только по отношению к какой-то мысли. Так же обстоит дело с любовью. Но если эти мысли отпустить, то оказывается, что некого любить и некого не любить. Достаточно того, что ты есть.

КАК НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ?

Вопрос: *Я считаю, что не умею любить. Есть какая-то часть меня, которая не верит в это чувство или просто чего-то боится, я не знаю. То есть мне кажется, что это чувство как будто мне недоступно. Есть понимание того, что такое ответственность, необходимость. А вот любовь — я понимаю, что она существует, и время от времени чувствую какие-то проблески, но она словно для меня закрыта. Почему так происходит? Как мне научиться любить?*

Ответ: *Она доступна, просто нужно понять кое-что. Самую любовь нельзя чем-то определить, но мы можем понять, в каких моментах она возникает. То есть самую любовь как явление нельзя понять, но она есть. Она может прийти неожиданно, когда ты встречаешь кого-то или что-то в своей жизни, что становится триггером для того, чтобы любовь пробудилась в тебе. Например, вдруг пробуждается чувство любви, потому что тебе кажется, что ты влюбилась в человека или во что-то, что тебе нравится. На самом деле это служило лишь отражением, которое совпало со всеми твоими представлениями и позволило пробудить в тебе любовь. Она исходит от тебя, но другой человек кажется причиной.*

Второй момент возникновения любви — это когда мы становимся наблюдателями за собой, за своими чувствами и состояниями. Почему? Потому что с детства по мере взросления у нас внутри много чего накапливается: состояния, ощущения, воспоминания, которые мы стараемся подавить. Подавление мешает нам испытывать любовь к этим сторонам себя. Если человек начнёт наблюдать за своими ощущениями, за состояниями, которые приходят и уходят, и это наблюдение будет нейтральным, без осуждения или принятия, то в тех частях себя, где были сильные претензии, появится понимание.

И ты начнешь внимательно рассматривать то, от чего всю жизнь убегал.

Ты рассматриваешь то, что тебе всю жизнь в себе не нравилось, и после полного рассмотрения оно теряет смысл, который ты вкладывал в это ощущение, состояние, в эти названия. Смысл, который ты вкладывал в какие-то состояния, уходит, когда ты смотришь глубже и видишь, что твоё неприятие исходит из определённых мыслей. Ты уделяешь внимание этому ощущению и наблюдаешь его полностью сквозь все эти мысли, которые всю жизнь привык об этом думать, сквозь осуждения, претензии, сквозь всё.

И это ощущение теряет мысли, которые были наложены на него благодаря определённому общественному взгляду в тот или иной период твоей жизни. Вдруг, вместо претензий и желания убежать от этого состояния, у тебя появляется интерес к тому, чтобы наблюдать его. Потому что оказывается, что ты был вообще не знаком с ним и с этой частью себя. Потому что когда-то давно, в то мгновение, когда оно в тебе начало вспыхивать, кто-то тебя осудил, например, эта часть в тебе осталась неизвестна. Ты на самом деле с ней так и не познакомился. Но у тебя сформировалось огромное мнение об этой части себя.

И тут ты знакомишься с этой частью себя, но не как с мнением, которое всю жизнь тянул за собой из ситуации в ситуацию, а как с тем, что ты просто чувствуешь в этот момент. Тогда появляется интерес, а в этом интересе появляется любовь к этому ощущению. Оказывается, что вообще не было причины в себе это не любить, просто не было. И происходит принятие. Но тут не ты принимаешь, а принятие само автоматически случается в наблюдении.

И вот так рассматривая эти части себя, в итоге в тебе появляется любовь к тому, что ты есть. Она точно так же может распространяться и на то, что ты видишь, чувствуешь, на тех, с кем взаимодействуешь. Это так.