

# ТЕКСТ СИЛЫ ОСОЗНАННОСТЬ

[Информация о том, как читать Тексты Силы здесь >>](#)

\*\*\*

Можно идти по ночному лесу без фонарика. Только зачем?..

Можно идти по жизни, не осознавая ее. Но какой в этом смысл?

Осознанность – как луч яркого фонаря в темном лесу – темнота отступает, свет высвечивает каждую мелочь, каждую деталь.

**Осознанность – это включение. Включение в Жизнь.**

Чувствую тепло и холод. Чувствую границу между теплом и холодом. Чувствую бесконечное количество промежуточных фаз между теплом и холодом.

Вижу свет и тьму. Вижу границу между светом и тьмой. Вижу бесконечное количество комбинаций света и тьмы.

Различаю тысячи оттенков любого цвета.

На слух определяю отличия звуков друг от друга.

Осознанность во всех органах чувств. Вижу, слышу, чувствую, понимаю, знаю.

Жизнь кроется в мелочах. Вижу оттенки и нюансы. Понимаю смысл.

\*\*\*

**Осознанность – это включение в жизнь.**

Я включаюсь, и нет в мире сил, способных выключить мое внимание. Луч внимания освещает пространство вокруг – без пробелов и лакун.

Стоит появиться обстоятельству, уводящему внимание, как я мгновенно его замечаю.

\*\*\*

Отсутствие осознанности – это сон.

Есть сон ночной, восстанавливающий силы и продляющий жизнь, а есть сон как бегство.

Отсутствие осознанности – именно такой сон.

Отсутствие осознанности – бегство от проблем. Бегство от Силы.

\*\*\*

Я иду навстречу Силе. Включаюсь в Силу, Осознаю Силу.

Осознание Силы и есть осознанность.

**Осознанность – движение от центра. Экспансия. Завоевание нового.**

Отсутствие осознанности – бегство к центру, сжатие, уменьшение, страх выхода.

Тот, кто боится выхода за пределы предсказуемого, бежит от осознанности.

Я включаюсь. Я живу.

**Мое тело – главные часы жизни. Пока осознаю тело, живу. Пока управляю телом, живу. Пока чувствую тело, живу.**

Включаюсь в жизнь и постоянно проверяю, насколько осознанно живу. Чем больше тело в движении, тем больше жизни.

Расширяю круг жизни, который осознаю. Присутствую во всем, что делаю.

Каждой клеткой тела присутствую во всем, что делаю.

Четко различаю прошлое, настоящее и будущее, четко понимаю, где я прямо сейчас.

Я – здесь и сейчас, это мое основное состояние, возвращаюсь в него автоматически после любого мысленного путешествия в прошлое и будущее.

Как детская игрушка «Ванька – встанька», возвращаюсь в состояние «здесь и сейчас» после воспоминаний о прошлом, какими бы глубокими они ни были.

Возвращаюсь в состояние «здесь и сейчас» после созерцания будущего, какими бы яркими и захватывающими ни были картины моего будущего.

\*\*\*

### **Ощущаю силу момента.**

Самая могущественная Сила преобразований доступна мне прямо сейчас, когда я нахожусь в состоянии «здесь и сейчас».

Я осознаю силу момента. Я здесь и сейчас.

Чувствую время, чувствую пространство, чувствую тело.

Мыслю.

Осознаю свои цели и миссию.

Чувствую время.

Я чувствую время каждой клеткой своего тела. Чувствую каждое мгновение. Чувствую вечность. Могу менять качества и характеристики времени. Могу бесконечно растягивать время. Умею сжимать его.

Управляю временем.

Управляю самой жизнью. Я – ее Хозяин/Хозяйка. Если я не стану управлять своей жизнью, то ею начнут управлять другие, используя ее в своих интересах.

Спокойно, уверенно управляю жизнью.

С глубокой мудростью и великой ответственностью управляю своей жизнью.

Управляю, поскольку осознаю. Осознаю, поэтому имею возможность управлять.

Я здесь и сейчас. Где я – там Место Силы. Когда осознаю время, получаю Силу.

### **Моя Сила – в осознанности.**

Меня нельзя незаметно убрать и невозможно повлиять на мою жизнь, поскольку я осознаю ее величайшей осознанностью.

Дышу полной грудью. Радуюсь и ликую. Чувствую Силу и здоровье. Чувствую людей.

\*\*\*

Ощущаю поверхность своего тела. Ощущаю границу между моим физическим телом и окружающей средой.

Дышу всей поверхностью тела.

Слышу всей поверхностью тела.

Вижу всей поверхностью тела. Вижу телом в темноте.

Чувствую жизнь всей поверхностью тела.

Полное присутствие и полная раскрепощенность.

Осознаю жизнь. Осознаю себя. Осознаю присутствие Бога.

---

Читай текст в любое время, кроме отрезка с 9 часов утра до 9 вечера по твоему времени в субботу.

Текст Силы «Осознанность» записал я, Леонид Каюм. Если ты читаешь его, заплатив указанную мной сумму на сайте <http://leonidkayum.ru/>, и получил, соблюдая авторское право, то текст является Да(ру)ющим.

Если ты скачал его в другом месте бесплатно, вскладчину или получил из третьих рук, то он является Забирающим (Удачу, Успех и Деньги). Будь честным с Миром.