

А Р С Е Н А К О П Я Н

путь
ПУТЬ
к
К СЕБЕ
себе

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ИЛЛЮЗИЙ

МОСКВА

УДК 159.923.2

ББК 88.52

А40

Художник *П. Петров*

Акопян, Арсен Хачикович.

А40 Путь к себе : освобождение от иллюзий / Арсен Акопян. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Разум. Душа. Тело. Практики и тренинги для счастливой жизни).

ISBN 978-5-04-218330-0

Кто я?

Если книга попала к вам руки, значит, вы скоро ответите на этот вопрос.

Это книга-навигатор, которая приведет вас к истинному себе. К себе настоящему, без иллюзий и искажений.

Каждое эссе помогает отделить настоящее от навязанного, убрать страхи, понять себя, почувствовать свободу и спокойствие.

Что произойдет, когда вы перевернете последнюю страницу книги? Ваше сознание полностью очистится, и вы познакомитесь с истинным собой, знающим, куда ему идти и что действительно надо.

Арсен Акопян — гипнотерапевт, мастер НЛП, мистик.

Освободитесь от иллюзий и станьте настоящим!

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Акопян А. Х., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-218330-0

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	12
ТО, ЧТО ЕСТЬ ВСЕГДА	13
СЕКРЕТ ВЛАСТИ НАД СОБОЙ	15
КТО ПРОЖИВАЕТ ЖИЗНЬ?	17
Я НЕ МЫСЛЬ	20
НИКТО НЕ ЗНАЕТ	22
ПРАВДА — ЛЕКАРСТВО.	23
КТО ЧИТАЕТ ЭТИ СТРОКИ?	25
ВЫ ВНЕ ВРЕМЕНИ	27
ВЫ ЗНАЕТЕ СЕБЯ НАСТОЯЩЕГО	29
ТО, ЧТО ВЫ ИЩЕТЕ.	31
ЭТОТ ФИЛЬМ — ДЛЯ ВАС	34
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ УТРОМ	36
ПОЧЕМУ МАЛО ЛЮБВИ?	37
С ЧЕМ МЫ ПУТАЕМ ЛЮБОВЬ? Часть 1	39
С ЧЕМ МЫ ПУТАЕМ ЛЮБОВЬ? Часть 2	42
ВСЁ ВРЕМЕННОЕ, КРОМЕ....	45
МЫ УВЛЕКЛИСЬ.	47
ЛУЧШИЙ ОТВЕТ.	50
ЭГО ВАМ НЕ ПРИГОДИТСЯ	52
НЕ ВОСХИЩАЙСЯ ИЛЛЮЗИЯМИ.	53

САМ СЕБЕ ХОРОШИЙ55
СЕБЯ НЕ ОБМАНЕШЬ57
ИСТОРИЯ ПРО ОБЕЗЬЯНКУ.59
ЭТО НЕВОЗМОЖНО ОТПУСТИТЬ60
НЕ ИЩИТЕ ЦЕНТР НА ОРБИТЕ61
ПОЧЕМУ ДЕТИ ВСЁ ТЯНУТ В РОТ62
КУЛЬТ64
ОРИГИНАЛ УЖЕ ЕСТЬ67
НЕ БОЙТЕСЬ ЖИЗНИ.69
ВАШ ВОПРОС РЕШАЕТСЯ ЛЕГКО71
ТАНЦУЙТЕ С ЧУВСТВАМИ72
НЕ ИЩИ ТО, ЧТО ЕСТЬ.73
НИЧЕГО НЕ ПОВТОРИТСЯ75
ВРЕМЕННОЕ ДЛЯ ВЕЧНОГО77
НЕ ПРЕДАВАЙ СЕБЯ78
КАК ОБЩАТЬСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ?79
ХОТИТЕ ВЫ ЭТОГО ИЛИ НЕТ81
ОСОЗНАЙТЕ И НЕ СТРАДАЙТЕ82
КУДА ВЫ БЕЖИТЕ?83
ПРИМИТЕ И РАССЛАБЬТЕСЬ.85
ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖЕЛАНИЯ?87
«РАЙ» НЕИЗБЕЖЕН89
СМОТРИТЕ ТОЛЬКО В СЕБЯ90
МЫСЛИ — ОБЛАКА92
МЫ ПОСТОЯННО ВО СНЕ!93

ДРУГИХ НЕТ	95
КОНТРОЛЬ — ЭТО ИЛЛЮЗИЯ	97
КОГДА-ТО ВЫ БЫЛИ НИКЕМ	99
УПРАЖНЕНИЕ ВЛАСТИ НАД СОБОЙ.	101
ВСЁ ИМЕННО ДЛЯ ВАС	103
ПОЧЕМУ ВЫ ИЩЕТЕ ДРУГОЕ?.	105
ВСЁ ЕСТЬ ВЫ	107
ПРОСТО СЛЕДУЙТЕ ЗА ТЕМ, ЧТО НАПИСАНО	108
ЧТО ТАКОЕ БЛАГОДАРНОСТЬ?	110
МЫСЛИ И РЕАЛЬНОСТЬ.	112
ТО, ЧТО НЕВОЗМОЖНО ОТПУСТИТЬ	114
ЧУВСТВА — ЭТО ГОСТИ	116
КТО ТАКОЙ «Я»?	118
ЭТО — ЭТО ОБРАЗ	120
ЧТО ВАС ОКОЛДОВАЛО	122
ВЫ НИКОГДА НЕ СПИТЕ	125
О КОМ ГОВОРЯТ АСТРОЛОГИ?.	126
ДАЖЕ ПЛОХО — ХОРОШО.	128
ВЫ НИ НА ЧТО НЕ ВЛИЯЕТЕ.	130
ВАМ НЕ ПОКАЗАЛОСЬ	132
ОСУЖДАТЬ ИЛИ ПОНИМАТЬ?.	134
ЭТО НЕ ЗНАЧИМО	136
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ВСЕМ ТОТАЛЬНО.	138
ВЫ БЫЛИ ВСЕГДА.	140

ПОЧЕМУ МЫ БОИМСЯ ОДИНОЧЕСТВА? . . .	142
НИКТО НЕ ЗНАЕТ	144
ПОКА ВЫ ЖЕЛАЕТЕ.	146
МУЗЫКА, УМ И ВЫ	148
ГДЕ НАЙТИ СЕБЯ?	150
ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СМЕРТИ?	152
ВСЁ ПРОХОДИТ, КРОМЕ....	154
ОБЕЩАНИЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.	156
ПРОСТО ДЕЛАЙТЕ	158
ЗАЧЕМ НУЖНА ТИШИНА?	159
НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ МЫСЛЯМИ.	160
НЕ БОЙТЕСЬ ВРЕМЕННОГО	162
БЫТЬ НАСТОЯЩИМ БОЛЬНО	164
ВАС НЕТ, НО ВЫ ЕСТЬ	166
ВЫ СВОБОДНЫ ВСЕГДА	167
КАК ВЫЙТИ ИЗ СНА?.	168
СНЫ НАЯВУ.	170
НЕ ВСЕ ТАКОЕ ЧИТАЮТ.	172
КАК РАБОТАЮТ СЛОВА?.	174
БЕЗ ТЕБЯ НИЧЕГО НЕТ	176
БЕСКОНЕЧНОСТЬ И УМ	178
ВЫ ТОТ, КОМУ КАЖЕТСЯ	181
КАК НЕ УМЕРЕТЬ?.	182
НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НАБЛЮДЕНИЕМ	184
ЧТО ТАКОЕ СОМНЕНИЕ?	186

ИСТИНА В ВАШЕМ ЦЕНТРЕ	188
ВАМ НЕКУДА СПЕШИТЬ.	190
ОТПУСТИТЕ НАПРЯЖЕНИЕ	192
ЭТОГО ДОСТАТОЧНО МНОГО	194
НИКТО НИЧЕМ НЕ ВЛАДЕЕТ	196
ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО ТЫ ОТДЕЛЁН.	198
СНАЧАЛА ДОГОВОРИТЕСЬ С СОБОЙ.	200
КАК ВЫ СЕБЯ ПРЕДАЛИ.	202
КОГДА ЗАКОНЧАТСЯ ПОИСКИ?	205
ЧТО ТАКОЕ ВНИМАНИЕ?	207
СУЩЕСТВОВАНИЕ — ИСТИННОЕ «Я»	209
ЭТО НЕ ОПИСАТЬ	211
ЧТО ВЫ ИЩЕТЕ?	213
КАК ВЫЙТИ ИЗ КАРМЫ?	214
НЕ СПЕШИТЕ СТРОИТЬ ЗАМКИ.	215
ЖЕЛАНИЯ И СТРАХИ.	217
ВЫ ТО, ЧТО ВОСПРИНИМАЕТЕ	219
КАК НЕ УМЕРЕТЬ?.	221
СОН НАЯВУ	222
ГЛАЗ НЕ ВИДИТ СЕБЯ	223
ПУТЬ ОДИН.	224
О БОЛЕЗНЯХ	225
ВАМ НУЖЕН ОРИГИНАЛ	227
ЧТО ТАКОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ?	228
ЦВЕТЕНИЕ — ЭТО НЕ ЦВЕТОК.	229

ВЫ НЕОТДЕЛИМЫ ОТ ЖИЗНИ	231
МЫСЛИ, ВОЛНЫ И ТОРНАДО	232
ГДЕ НАХОДИТСЯ БОГ?	233
ВЕЛИКИЙ САМООБМАН.	236
ВСЁ ИСЧЕЗАЕТ, КРОМЕ...	238
ПОЧЕМУ БОГ НЕ ПРИХОДИТ?	240
ЦЕНТР ЦИКЛОНА	241
ПРОБЛЕМА НЕ ПРОБЛЕМА.	242
ЖИЗНЬ — ЭТО ПОДАРОК	243
ЖИЗНЬ НЕ НУЖДАЕТСЯ В ПОСРЕДНИКАХ.	244
КАМЕШЕК В ОБУВИ	245
РАЗНОЕ В ЕДИНОМ.	247
У ЕДИНОГО НЕТ КОНЦА.	248
ВЫХОД ИЗ КАРМЫ	249
БОГ ТОЖЕ ОДИНОК.	250
СТРАХ ИЛИ БОГ	251
НЕ ОТНОСИТЕСЬ СЕРЬЁЗНО	252
ЧТО ТАКОЕ ТЕЛО?.	253
ИСТИНА ЖДЁТ.	255
ПОВТОРЕНИЯ НЕ БУДЕТ	257
КАК БОГ ГОВОРИТ С НАМИ.	258
ЭТО ПОМОГАЕТ ОСОЗНАТЬ БОГА.	259
ЦЕНТР ЧАСОВ	260
НИКТО НЕ ЗНАЕТ, КТО ОН	261
1% = 99%	262

БОЛЬ — ЭТО ГОЛОС БОГА	263
ОСОЗНАННОСТЬ.	264
ВЫБОР СДЕЛАН	266
СПЕКТАКЛЬ УМА	267
ТИШИНА — ЭТО КЛЮЧ	268
БОГ — ЭТО НЕ ФАНТАСТИКА	269
КТО, ЕСЛИ НЕ ТЫ?	271
ТЕЛО УЖЕ УМЕРЛО.	273
ВЫ — ИСТИНА	275
ГДЕ ЦАРСТВО БОЖИЕ?.	276
БОГ ВСЕГДА ЗДЕСЬ	277
ВЕЧНОЕ СРЕДИ КОНЕЧНОГО	278
НЕ ОЦЕНИВАЙ ТЕЧЕНИЕ.	279
ВРЕМЯ ВРЕМЕННО	281
ПРИМИ РЕШЕНИЕ	282
СХЕМА МАТРИЦЫ.	284
ХОЧЕШЬ ВЕРЬ, ХОЧЕШЬ НЕ ВЕРЬ	285
ЭТО ЕСТЕСТВЕННО	286
СДЕЛАЙ ВЫБОР	287
РОЖДЕНИЕ — НАЧАЛО СМЕРТИ	288
НИКТО НЕ ЗНАЕТ	290
БОГ С ВАМИ, А ВЫ?	292
ВЫ ЕСТЬ ВСЕГДА	293
МОРАЛЬ	294
ВСЁ ЭТО — НЕ ВЫ	296

ВСПОМНИТЕ ТО, ЧТО ЗАБЫЛИ	297
ВИДЯЩЕЕ НЕВИДИМО	299
ВОЛЯ БОЖЬЯ	300
МИР ДЛЯ ВАС.	301
СВОБОДА И ЗАВИСИМОСТЬ	302
НЕТ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТВ	303
ДРУГАЯ ЖИЗНЬ	304
БУДЬТЕ КАК ВОДА	305
ВЫ — СМЫСЛ БОГА.	306
ТЕСНО? РАССЛАБЬТЕСЬ!	307
ПРИСУТСТВИЕ	308
УМ — ЭТО ПОДАРОК	309
ТЕНЬ И СВЕТ	311
ПРИМИТЕ БОЛЬ	312
ВЫБОР — ЕДИНСТВЕННОЕ ПРАВО	313
ВЫ — ЕСТЬ ВСЁ.	314
БОГ ЖДЁТ ВЕЧНО	315
ВРЕМЯ КАЖЕТСЯ	316
ПОКОЙ	317
ЛОВИТЕ И НЕ ПОЙМАЕТЕ	318
НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ.	319
ВЫ — ВСЁ	320
ДЛЯ КОГО ЭТО ВСЁ?	321
О СМЕРТИ.	322
КАК В ДЕТСТВЕ.	323

ТОЛЬКО ВАШ ПУТЬ	324
ПРОСИТЬ ИЛИ БЛАГОДАРИТЬ.	325
НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ БОГА	326
ЧТО ВИДИТ ПРОБУЖДЁННЫЙ?.	327
МИР — ЭТО ВЫ	328
НЕ БОЙТЕСЬ	329
ОСТАВАЙТЕСЬ В СПОКОЙСТВИИ	330
ВОЛЯ БОГА	332
У КАЖДОГО СВОЙ ПУТЬ БУДДЫ	333
ОТДЕЛЬНОЕ В ЕДИНОМ.	334
ВСЁ ТУТ ДЛЯ ВАС	335
ПРОШЛОЕ. БУДУЩЕЕ. НАСТОЯЩЕЕ.	336
ВЫ — ИСТОЧНИК	337
РАЙ ВНУТРИ	338
КОМУ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ?	339
СТИЛЬ БОГА	340
НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ.	341
РАЙ УЖЕ С ВАМИ	342
ОСТАВАЙТЕСЬ В НАСТОЯЩЕМ	343
ПРОСНИСЬ	344
ВСЁ ХОРОШО.	345
ПЯТНО И ЧИСТОТА.	346
ОТПУСТИТЕ И ЖИВИТЕ	347
Я ЕСТЬ БОГ	348

ВВЕДЕНИЕ

Кто читает эти строки? Как так получилось, что эта книга оказалась сейчас в поле внимания? Среди моря информации современного мира в это время в этом пространстве внимание направлено именно на эти строки. Ваше время посвящается чему-то и для чего-то. Как так получилось? Кому это надо? Что хочет осознания? Только не старайтесь скорее найти ответ в голове. Это вас отвлечёт. Просто осознайте то, что есть что-то, что хочет быть осознано. Вся ваша жизнь со всеми болями и радостями была направлена на то, чтобы это рано или поздно так или иначе было осознано. И к завершению прочтения это произойдёт.

Только ничего не ждите, просто читайте, словно времени не существует. Позвольте всему происходить так, как получается, и тогда всё произойдёт лучшим образом для вас.

ТО, ЧТО ЕСТЬ ВСЕГДА

Каждую секунду внимание включено. Вы не сможете вспомнить момента, когда оно не работало. Оно всегда куда-то направлено. Оно что-то рассматривает: мысли, чувства, боль в теле, прошлое, будущее и т.д.

И если внимание куда-то направлено, значит, есть место, откуда оно исходит, и этот источник безграничен в энергии. Ведь внимание всегда есть. Этот источник всё видит без перерыва. Проверьте. Откуда идёт внимание? Оно точно есть, значит, есть источник. Оно точно никогда не отключалось, даже когда вы спите и не видите снов, что-то зафиксировало, что время прошло быстро и снов не было. Не так ли? Проверьте!

Всегда есть рассматриваемый объект, внимание и тот, кто воспринимает.

Кто этот воспринимающий?

Есть ли что-то ближе к вам, чем это восприятие?

Есть что-то более постоянное для вас?

Направьте внимание на сам источник внимания. Закройте глаза и поищите. Только не спешите обдумывать это или называть. Просто чувствуйте. И убеждайтесь в том, что есть.

СЕКРЕТ ВЛАСТИ НАД СОБОЙ

Если прямо сейчас вы закроете глаза и промотаете день задом наперёд, неспешно, по минуте, то сможете вспомнить события, которые у вас вызвали сильные или слабые эмоции, но всё же вызвали. Сможете вспомнить, как на этих эмоциях повели себя, почувствовать силу и длительность чувств (примерно, можно не точно), мысли, которые появились с этими чувствами.

Таким образом осознать эти моменты. **А осознать — значит увидеть то или иное, не включаясь, понимая, что это не вы, а чувства, мысли, реакции.** Теперь вы можете за ними понаблюдать и не быть ведомыми ими. Не слушать их, а рассматривать. Понимая, что они уже в прошлом, они уже как фотографии. Но и в тот момент они были не вами, просто так лихо, по-настоящему увлекли, что вы перестали наблюдать и слились с ними.

Если бы вы попробовали не сливаться, а остаться в наблюдении, то так же смогли бы смотреть на них как на фотографии. А фотографии можно менять на желаемые или вообще

не трогать и оставаться в спокойствии. И тут появляются неопиcуемая сила и власть над всем, что вокруг, а главное, над собой истинным. Власть того, без которого не могли бы существовать ни мысли, ни чувства.

Величие приходит тогда, когда приходит осознание, что важнее не то, на что смотришь, а тот, кто смотрит.

Он может абсолютно всё.

КТО ПРОЖИВАЕТ ЖИЗНЬ?

Каждый из нас точно и определённо знает, что он умрёт. Умрёт, и уже не будет смысла в каких-либо истериках, людях, целях, накоплениях, знаниях. Исчезнет всё, к чему мы сейчас стремимся. Жизнь уже пролетела до этого мгновения, и ещё через одно мгновение любая ваша мысль и связанная с ней ситуация не будут иметь значения. **Умрём мы завтра или сегодня, всё равно жизнь будет казаться мгновением**, а всё, что в ней происходило, совершенно не важным.

Но, несмотря на эти точные знания о молниеносности жизни и неизбежности смерти, мы продолжаем жить. И как-то день за днём появляются люди, ситуации, мысли, чувства и снова исчезают, потом следующий день, и мы снова проживём день появлений и исчезновений.

Деньги принесут чувства, которые исчезнут. Люди принесут чувства, которые исчезнут.

Цель принесёт чувства, которые исчезнут.

И так со всем остальным.

Но на фоне этого всего исчезающего должно быть что-то, что может зафиксировать все эти исчезновения и появления. И это что-то более постоянное. Настолько постоянное, что прошло сквозь все появления и исчезновения и может осознавать, о чём я говорю, читая этот текст.

Это что-то даже не знает, исчезнет оно после смерти или нет. Есть много вопросов без ответов. Оно будто появилось на этот «миг под названием “жизнь”» и забыло о себе, увлечённо смотря на появляющиеся мысли и чувства. Но словно начинает осознавать себя и то, что всё сон. И есть что-то постоянное, более настоящее, чем всё временное и непостоянное.

И это есть у каждого, ведь тот, кто читает, понимает, о чём я. Проверьте каждое моё слово на себе.

Вы точно понимаете, что за этими словами что-то есть. Может, пока это страшно осознать и практически невозможно понять, ведь тогда надо будет признать, что понятное — тоже мысль, которая исчезнет. Значит, она не подходит для понимания, так как что-то исчезающее не может описать то, что есть всегда, оно просто не сможет это уместить в себя. Поэтому об этом так сложно

думать. Ведь любая мысль есть лишь попытка объять необъятное. Но это не исключает этого необъятного.

Вся наша жизнь ведёт к тому, чтобы через неважное и невечное мы познали настоящее и вечное, которое трудно понять, но невозможно игнорировать.

Я НЕ МЫСЛЬ

Мысль — это что-то, что не потрогать, не найти в каком-то определённом месте. Но она как будто есть. Мы можем отследить одну, вторую, третью мысль и т. д..

И если задать себе вопрос «кто я?», ум выдаст нам серию мыслей о том, кто мы есть, которые также не потрогать. И вот мы посмотрим на эти мысли, каждая из которых будет иметь свои свойства, и эти свойства — тоже мысли, которые мы берём из архива памяти о свойствах всего, что испытывали, но этих свойств мы тоже не можем потрогать и ощутить, а только представить и вспомнить, что тоже является представленной мыслью.

И вот получается, мы отвечаем что-то на вопрос «кто я?», и этот ответ является серией мыслей, которая состоит из мыслей, и всё. Мы даже потрогать того, кто мы есть, не можем.

Разве этот ответ из серии мыслей сможет нас хоть как-то приблизить к осознанию того, кто именно читает этот текст?