

# Медитация: Что определит моё Я?

Как вы понимаете, что являетесь собой? Подумайте о том, что значит "это я". Не спешите. Попробуйте ощутить и понять, что это значит для вас. Я буду задавать вопросы, а вы отвечайте на них про себя. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые будут возникать в процессе.

Итак, начнём.

Ещё раз подумайте о том, что значит для вас "я".

Что значит быть собой?

Будете ли вы собой, если смените имя?

Навсегда переедете на другой конец света?

Поменяете гражданство?

Если никогда не сможете увидеться с близкими?

Останетесь ли вы собой, если окажетесь в тюрьме?

Будете жить на улице?

Подстрижётесь налысо?

Поправитесь на 20 килограмм? А на 50? Если похудеете?

Когда до неузнаваемости изменится ваше лицо?

Если заболеете неизлечимой болезнью?

Останетесь без пальца на левой руке? На правой?

Если лишитесь ноги? Если всё тело парализует?

Будете ли вы собой, если откажетесь от всех прежних взглядов?

Если забудете своё прошлое?

Если у вас будут совсем другие мечты?

Вовсе не будет мечт? Если разочаруетесь в идеалах?

Если в вашей жизни не будет ничего из того, что есть сегодня, будете ли вы все ещё собой?

Что для вас значит "я"? Изменилось ли ваше понимание своего я?

Какие изменения совсем не влияют на это, а какие оказались решающими? Как вы себя чувствуете?