

Виталий Артемьев

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ



ТРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ШАГА

Виталий Артемьев
Формула счастья. Три
последовательных шага

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29803070

ISBN 9785449041463

Аннотация

Как стать счастливым? Как сделать три последовательных шага к счастью? Автор ведет ваше внимание через лабиринт построенных вашим сознанием преград в то единственное место и время, в котором случаются чудеса, в котором бьется пульс жизни, где вы обретете свое счастье, где ваше сердце наполнится любовью. Это место называется – **ЗДЕСЬ**, а это время – **СЕЙЧАС**. Прочитав книгу, вы поймете формулу счастья.

Содержание

Пожелание счастья	6
Стихи китайского поэта Ли Бо	9
Искренность	11
Стихи китайского поэта Ли Бо	14
Неиссякаемый источник силы	16
Стихи китайского поэта Ли Бо	20
Притяжение	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Формула счастья Три последовательных шага

Виталий Артемьев

Иллюстратор И. И. Левитан

Иллюстратор В. Ф. Стожаров

Иллюстратор А. А. Рылов

Иллюстратор В. Д. Артемьев

Корректор Ю. Е. Андреева

Переводчик А. И. Гитович

Переводчик Э. В. Балашов

Переводчик А. А. Ахматова

© Виталий Артемьев, 2018

© И. И. Левитан, иллюстрации, 2018

© В. Ф. Стожаров, иллюстрации, 2018

© А. А. Рылов, иллюстрации, 2018

© В. Д. Артемьев, иллюстрации, 2018

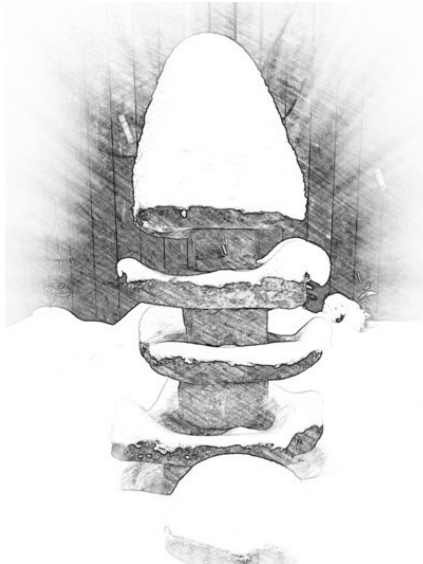
© А. И. Гитович, перевод, 2018

© Э. В. Балашов, перевод, 2018

© А. А. Ахматова, перевод, 2018

ISBN 978-5-4490-4146-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Посвящаю эту книгу своему любимому и дорогому человеку, подарившему мне эту жизнь – счастье, моей маме – Артемьевой Нине Ивановне.

Пожелание счастья

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что, желая другому человеку счастья, вы на самом деле желаете ему потерять себя? Что такое счастье? Это сейчастьность – переживаемое состояние «здесь и сейчас». В этом состоянии человек тотально погружен во всё то, что наполняет его жизнь в данный момент и в данном месте. При этом он полностью утрачивает осознание личности, самости, самобытности. Он исчезает из потока времени, он теряет самоидентификацию. Личность живет оценкой, отграничением себя от других. Она нуждается в постоянной сторонней оценке себя и своих действий. Если таких оценок нет (ни положительных, ни отрицательных), личность теряет свое лицо, а вместе с ней свое лицо теряет и человек.

Личность встроена сознанием во временной континуум: она постоянно переживает за будущее и постоянно ворошит прошлое. Она просто не может зафиксироваться в настоящем, для этого у неё нет мотивации. И вдруг такое случается. В силу разных причин. Ваше пожелание счастья сработало и человек стал счастливым, потеряв себя. А что взамен? А взамен он обретает способность резонансного общения со всем, что его окружает: с людьми (которые также потеряли себя), с природой, с космосом. Весь мир вокруг него живой: дышит, любит, поет. Отовсюду на него льется лю-

бовь. Поначалу кажется, что ты причина этой любви. Но постепенно осознаешь, что это поток любви изливается на тебя отовсюду, и ты сам становишься любовью, и поток любви льется из тебя. Для любви нет причины. Она есть избыток счастья, она спонтанна и безадресна. В любви исчезают субъект и объект. Мир больше не разъединен. В нем все едино. Все пульсирует в едином ритме. В ритме счастья.





Стихи китайского поэта Ли Бо

ЗА ВИНОМ (перевод А. Гитовича)

Говорю я тебе:
От вина отказаться нельзя, —

Ветерок прилетел
И смеется над, трезвым, тобой.

Погляди, как деревья —
Давнишние наши друзья, —

Раскрывая цветы,
Наклонились над теплой травой.

А в кустарнике иволга
Песни лепечет свои,

В золотые бокалы
Глядит золотая луна.

Тем, кто только вчера
Малолетними были детьми,

Тем сегодня, мой друг,
Побелила виски седина.

И терновник растёт
В знаменитых покоях дворца.

На Великой террасе
Олени резвятся весь день.

Где цари и вельможи? —
Лишь время не знает конца,

И на пыльные стены
И на пыльные стены
Вечерняя падает тень.



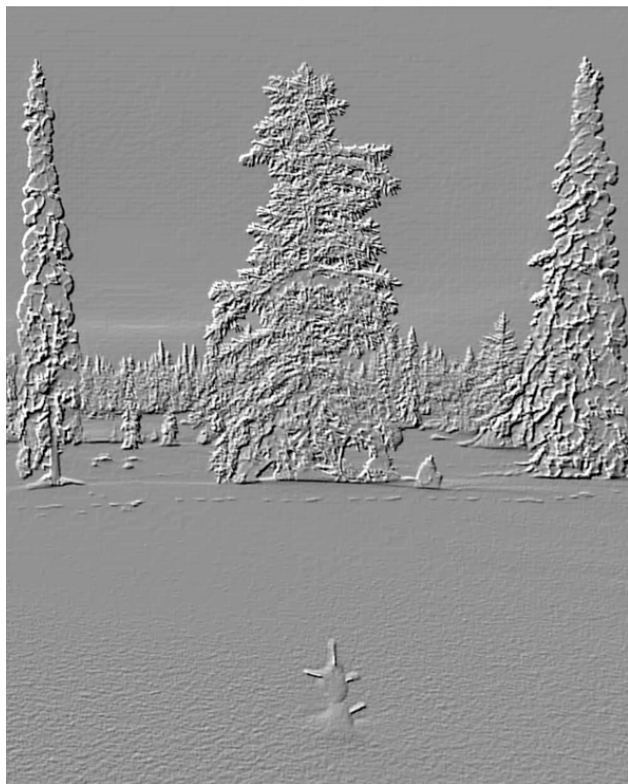
Искренность

Искренность пробуждает самосознание, она равноценна святости. Не тот человек искренен, кто рубит правду-матку. Правды как таковой нет, как нет и лжи. Есть лишь нескончаемая людская пьеса, в которой каждый играет свою роль: прикрывая её завесой то «правды», то «лжи». Правда и ложь выступают масками, которыми человек прикрывает свое лицо при попытке манипулирования чужим сознанием. И совсем другое дело искренность. Она вынуждает вас отбросить все социальные маски и осознать, что вы находитесь в центре, а вокруг вас кружится хоромод, карнавал масок, маскарад, и вы внутри чужой пьесы.

Искренность идет из сердцевины вашей сущности, она заставляет вас задаваться вопросом: быть или не быть? Играть или не играть? Если на вас маска личности, надо играть. Иного пути нет. Беда тому, кто откажется играть. Он выживет, только если достаточно силен. Сомнет его играющая толпа. Люди в масках все играют по правилам. Кто по своим, кто по чужим. Кто-то режиссер, а кто-то актер. И течет для них время неумолимо. Стремительно мчатся секунды, минуты, часы. Стремителен бег времени. Исчезает человек в этом беге, теряет он себя на этой безжалостной шкале, начертанной между прошлым и будущим. И счастлив тот, кто откажется играть. Ибо он переживет вечность.

Как только маски сброшены, исчезает личность и её главный атрибут – время. На смену личности приходит самосознание. А оно мыслит другими категориями: цельности, целокупности, объёма и резонанса. В их число категория времени не входит. Самосознание переживает себя как точку, между внешним и внутренним миром. И миры эти – вселенные, гигантские, беспредельные, нельзя достичь их границ. В этом мире все сущее объёмно. И самосознание может постигать смыслы любого объёма через резонанс, через полное отождествление себя с этим объёмом, расширяясь сознанием до любого объёма: от микромира до макромира включительно. И нет этому преград. Вот и выстраивается логическая цепочка: искренность – потеря масок – самосознание. А самосознание есть вершина человеческой эволюции, в которой каждый человек обретает в себе чувство бога и становится равен ему. Это подобно капле воды, упавшей в океан. Теряя самоидентификацию (я – капля), она становится океаном.





Стихи китайского поэта Ли Бо

С ОТШЕЛЬНИКОМ ПЬЮ В ГОРАХ (перевод А. Гитовича)

Мы выпиваем вместе —
Я и ты,

Нас окружают
Горные цветы.

Вторая чарка,
И восьмая чарка,

И так мы пьём
До самой темноты.

И, захмелев,
Уже хочу я спать;

А ты – иди.
Потом придёшь опять:

Под утро
Лютню принесёшь с собою,

А с лютнею —

Приятней выпивать.



Неиссякаемый источник силы

Черпайте силу в доступном вам источнике! Каждому человеку в свое время доступны три источника силы. Каждый в отдельности. Но есть особое состояние, в котором можно напитаться силой в любое время. Но об этом потом. Сначала об источниках.

Пока я молод, мой источник силы в физических упражнениях. Чем больше я двигаюсь, бегаю, прыгаю, танцую, тем сильнее мое тело. Мой девиз в этом периоде жизни: выше, быстрее, сильнее. Мое главное качество – сила.

На смену этому периоду приходит взросление и приоритеты меняются. Меня манит уже не сила, а успех. Мой источник силы лежит во всех сферах жизни, где мне гарантирован успех, и не важно, в чем: в росте ли доходов, повышении ли по службе, растущем ли общественном признании. Главное – это успех. Мой девиз и мое качество на это время: успех всегда и во всем.

Но есть и третья пора – зрелости, когда ни сила, ни успех уже не радуют и не дают того заряда бодрости, что раньше. В этот период человек чувствует неудовлетворенность всем и всеми, часто на этот период приходится и кризис среднего возраста, и переоценка ценностей, и уход в себя. Что же такое идет на смену таким ранее долгожданным успеху и силе? Идет обретение себя, другого себя, ранее вам не знако-

мого. С этим человеком вы еще не встречались. Другая шкала ценностей у этого человека: и главное место на ней занимают любовь и красота. И сила великая таится в познании этих двух качеств: любви и красоты. Раскрывается в них вечность, многоликое лицо бога. Когда даже малую птаху нельзя обидеть, когда все причиненные вами обиды невыразимой болью вспыхивают в груди и требуют исповедования и искупления. Теперь нет у вас девизов, поскольку нет установок, как и кем быть, и нет у вас качеств, поскольку вы прежний исчезли, растворились в океане вселенской любви.

Это случается не сразу, вы словно льдинка в воде незаметно стачиваетесь, утрачивая приобретенные вами ранее качества, черты характера, статусы. Вас постепенно что-то отпускает. Ощущение, будто вы идете по коридорам запутанного лабиринта и вот вам виден свет, и вот он, глоток свежего воздуха, и новые чувства томятся в груди. Как у ребенка от ожидания нового затаивается дыхание, в новом он ждет чуда, неизвестное всегда радостно, наполнено захватывающими дух приключениями. В этом сила. Великая сила. Вы приникаете к ней, как жаждущий путник к воде. И не можете до конца напиться.

Но есть одно состояние, которое позволяет вам черпать силу из этих источников в любое время. И это состояние называется резонанс. Или сопереживание. Почувствуйте себя телом, животным – сильным и яростным, и живая энергия силы станет вам доступна. Войдите в состояние эксперта

в своей работе, насладитесь трудом, искренно заинтересуйтесь тем, что вы делаете, и энергия социального успеха станет вам доступной. Откройте все органы чувств, переживите этот миг здесь и прямо сейчас, замерев от нахлынувших переживаний всего того, что в данный момент вас окружает, настойчиво настройте свое восприятие на красоту и она станет вам доступна, хлынет на вас отовсюду. Мир полон красотой. Ждите, как только она вас наполнит до краев, да так, что в этой красоте вы потеряете себя. Отовсюду на вас будет смотреть красота и переполнитесь вы любовью к ней, и не станет больше вас, останется одна любовь.

Вот что с нами делает резонанс. Подумайте, когда у вас что-то не ладится, из того ли источника вы пытаетесь черпать силу?





Стихи китайского поэта Ли Бо

РАЗВЛЕКАЮСЬ (перевод А. Гитовича)

Я за чашей вина
Не заметил совсем темноты,

Опадая во сне,
Мне осыпали платье цветы.

Захмелевший, бреду
По луне, отраженной в потоке.

Птицы в гнезда летят,
А людей не увидишь здесь ты...
А людей не увидишь здесь ты...
А людей не увидишь здесь ты...



Притяжение

Тайна за семью печатями: почему возникает притяжение между людьми и куда оно девается потом?

Ведь не секрет, что бывает так: ничего не чувствовал к человеку и вдруг случается с вами что-то необыкновенное, какая-то химия, тяга, и теперь все мысли только о нем, и ожидание встречи только с ней.

А бывает, что всю жизнь люди вместе, а расстаться не могут и на миг, скучают друг без друга, торопят дни и часы разлуки, чтобы опять увидеть друг друга, услышать родной голос.

Но и другое случается: вспыхнет любовь как жаркий костер, выгорит вся дотла – и только пепел и больше ничего, и нет возможности вернуть былой жар отношений.

Может, есть всему этому какое-то объяснение? Есть! Все дело в резонансе. В возможности быть услышанным, в сопереживании, в единении, в согласии.

Есть такой навык, умение если хотите, он не всем дан, но те, кто им владеют, завоевывают наши сердца без боя. Это умение входить в резонанс. Бывало, стоит заговорить с человеком и через некоторое время понимаешь, что вы во многом похожи, на многое ваши взгляды совпадают, у вас общие увлечения, интересы, вам нравится одно и то же. Что это? Вы повстречали свою вторую половину? Любовь с пер-

вого взгляда? Родная душа? Нет. Просто у этого человека высокое чувство эмпатии, он с готовностью принимает ваши идеи, поддерживает их, развивает, вы ему интересны.

Что это? Врожденное или приобретенное чувство? Бывает врожденное. Редко, но такое случается. Конечно, это можно развить искусственно, и есть различные науки и психологические тренинги, развивающие в вас этот навык (тот же Д. Карнеги или Р. Бэндлер и Дж. Гриндер со своим нейролингвистическим программированием). Хотя у некоторых сама идея такой искусственности отношений может вызвать отторжение.

Но это с какой стороны посмотреть. Глобально в сущности данной идеи (развитие эмпатии – резонанса) лежит подход, в котором собеседнику уделяется главное почетное место. В этом таятся корни традиционного воспитания в человеке уважительности и почтительности. Это не значит умаление своей значимости или преклонения перед чужим мнением. Напротив, выказывая свое уважение мнению других, вы демонстрируете им свою этику, и получаете в ответ подобное же отношение к себе: уважение и почтительность.

Отношения в паре складываются благополучно тогда, когда хотя бы один умеет входить в резонанс с другим. Это может быть как мужчина, так и женщина. Знайте, что если вы встретили такого человека, с кем легко и приятно общаться на любые темы, этот человек умеет входить в резонанс. И если вдруг в ваших отношениях что-то не ладится, это означа-

ет только то, что каждая из сторон заняла жесткую позицию и не включает эмпатию, ожидая первого шага другой стороны. Поскольку, если хотя бы одна из сторон испытывала эмпатию, то конфликта интересов не возникло бы.

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.