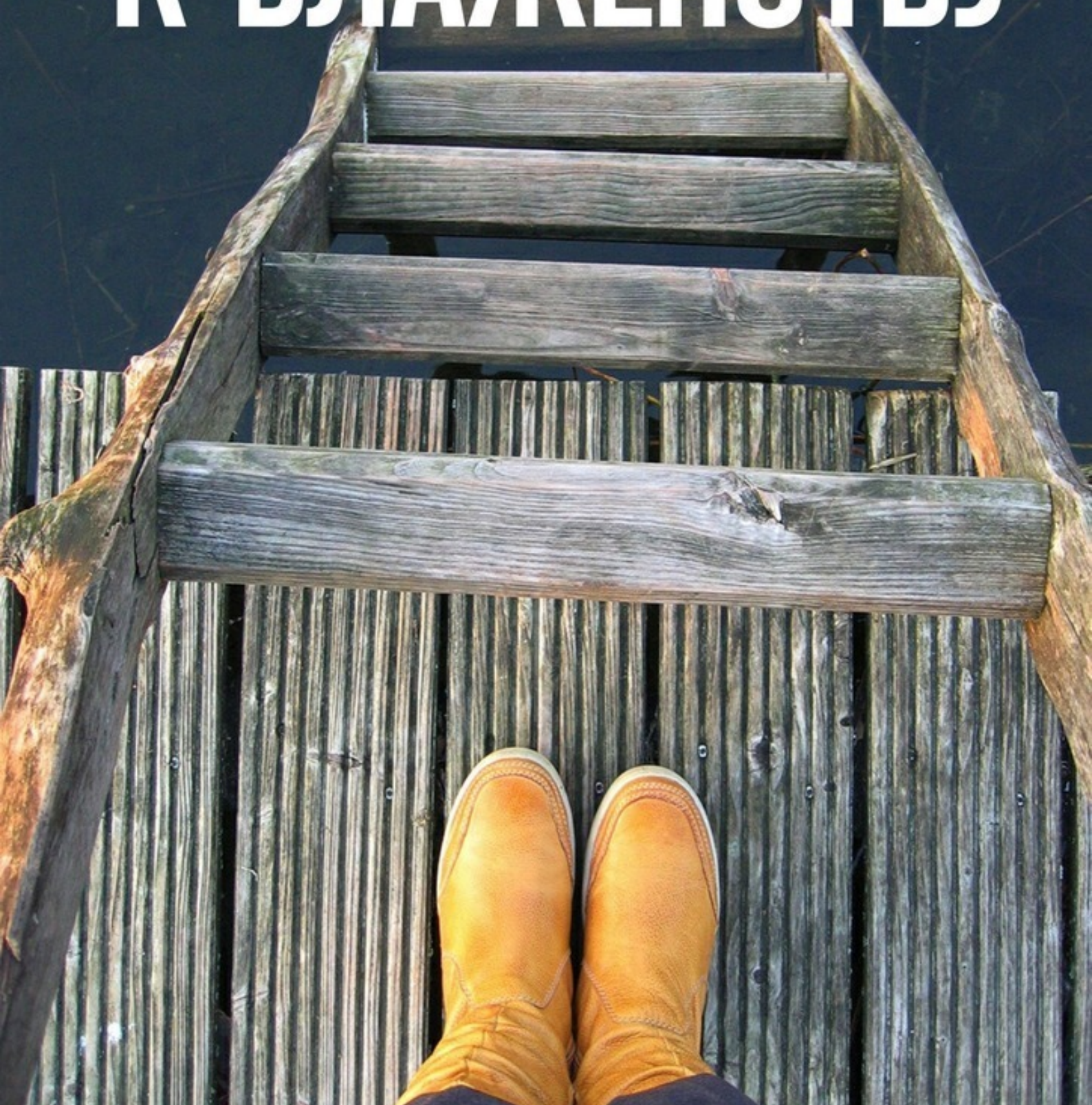


Леонид Улановский

НА ПУТИ К БЛАЖЕНСТВУ



Леонид Улановский

На пути к блаженству

«Издательские решения»

Улановский Л.

На пути к блаженству / Л. Улановский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900816-9

Приготовьтесь к ломке стереотипов. Автор этой книги проведет вас по лабиринтам сознания и тайникам души. Соединяя новейшие достижения передовой психологической науки Запада с бесценным опытом и жизненной мудростью Востока, он научит вас противостоять манипуляциям, поделится мастерством сохранения именно ваших личностных приоритетов. Усиление наслаждения от ощущений, создание уравновешенной жизни и углубление постижения её — такова щедрая награда вдумчивому читателю.

ISBN 978-5-44-900816-9

© Улановский Л.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Меч – для нападения, щит – для защиты	6
Глава 2. Чудище моих желаний	7
Глава 3. Осознание себя	9
Глава 4. Душа обязана трудиться	11
Глава 5. Дорогу осилит идущий	13
Глава 6. Озеро разума	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

На пути к блаженству

Леонид Улановский

Редактор Елена Улановская

© Леонид Улановский, 2018

ISBN 978-5-4490-0816-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Меч – для нападения, щит – для защиты

Когда-то в детстве я прочитал замечательную книгу, к сожалению, забытого ныне Леонида Соловьёва «Повесть о Ходже Насреддине». Восточные высказывания, которыми щедро делился герой, меня, маленького, поразили. Они спасали ему жизнь, помогали в беде... В общем, были, как сейчас бы сказали, руководством к действию.

В одной из историй есть такой эпизод. Чтобы обмануть алчного ростовщика, Ходжа сказал: «Всё обязательно сбудется, если вы не будете думать о белой обезьяне». И, конечно, все тут же начали думать о белой обезьяне, а мудрый хитрец спокойно мог не выполнять обещанное.

Но что же всё-таки делать, если отдан провокационный приказ: «Полчаса не думать о белой обезьяне!»? Думайте о зелёном слоне. Думайте, и вы устоите против манипуляций.

Я поделюсь сокровенным восточным знанием, которое раскрыли мне монахи монастыря Галдан («Небесная радость»), что в тридцати километрах на восток от Лхасы – столицы Тибета.

Как управлять другими и как защититься, когда манипулируют вами?

Прежде всего, необходимо понять, что вся сила и свобода в вас самих. И поэтому черпайте отсюда! С мрачным лицом и истощённым телом человек годен быть только пациентом у доктора.

Я открою вам тайны управления, влияния и защит на конкретных примерах.

Предположим, вам поставлена задача – заставить кого-либо изменить своё решение.

Предлагаю способ, суть которого раскрыл мне монах А.: «Никогда никого ни в чём не убеждай и никогда никому ничего не доказывай. Пусть сам сделает опыт».

Приведу пример. На заводе срочно потребовались для одного сложного изделия уникальные трансформаторы, которые производятся на рядом расположенном предприятии. На неоднократные просьбы руководство последнего отвечает отказом, предлагая выполнить заказ в следующем месяце. Как заставить потенциального поставщика совершить нежелательные для него действия?

Удерживая в памяти совет монаха А., приходите на приём к тому начальнику, подпись которого решает задачу. Письмо не кладите в почту, не передавайте через секретаря, а зарегистрируйте в канцелярии и при помощи личного обаяния, конфет, шампанского или иных приемлемых для вас вспомогательных средств заполучите письмо в собственные руки. В крайнем случае, у вас должна быть копия, которую вы положите на стол того самого «всесильного».

Когда вы выслушаете вежливый или раздражительный, в зависимости от настроения, отказ, не спешите реагировать. Молча возьмите письмо и уходите так, чтобы хозяин кабинета видел вашу виноватую улыбку: всё-таки вы отняли время у занятого человека. Чем «виноватее» улыбка, тем больше он расслабится. У двери остановитесь и, как бы вспомнив что-то важное, произнесите: «Я всё понял. Но можно напоследок небольшую зарисовку-фантазию?»

Обрадованный быстрой и лёгкой победой, начальник, скорее всего, позволит говорить. И вы, не торопясь, делаете это: «Иван Иванович! Представьте себе что у Вас, лично у Вас, очень болит живот. В общем, простите, расстройство желудка. Слабит так, что до туалета можно и не добежать. Но Вы добежали..., а он заперт. Вы знаете, что ключ – у меня, и я, к счастью, рядом. Вы просите: «Дайте ключ, пожалуйста!» А я отвечаю с искренним пониманием во взгляде и в голосе: «Я вхожу в Ваше положение, дорогой Иван Иванович! Я дам Вам ключ. Но только в следующем месяце».

Как показал опыт, все «Иваны Ивановичи» возвращали просителей и подписывали письма.

Глава 2. Чудище моих желаний

Век, в котором мы живём, кем-то уже назван веком психологии. Вероятно, это одно из многих заблуждений, так любимых человечеством. «Я сам обманываться рад», – говаривал классик. Правда, по другому поводу.

С таким же успехом наш век можно назвать Веком космоса, Веком генетики или... Но не будем лукавить, обычному человеку глубоко до... приведенные ярлыки. А вот о себе, единственном и неповторимом, хочется поговорить. Потребность у человека такая. Он полон желаниями, которые необходимо удовлетворить, иначе – депрессия, стресс; на худой конец, беспокойство.

Известно, что никто никогда не достигает конечной цели. Всегда возникают новые желания, требующие исполнения, как говорится, «здесь и сейчас». Но удовлетворение одних желаний влечёт перенапряжение от других. Жизнь начинает представляться таким многоголовым чудищем, которое стремится сожрать нас. Зовут чудище Мои Желания. А головы не так страшны, на первый взгляд, и имеют милые имена: Суета, Пустячок, Гордость, Выгода, Удовольствие, Покой...

Когда-то давно я, ещё мальчик, спросил монаха А., своего будущего Учителя: «Чего человек желает больше всего?» Он ответил: «Человек хочет созидать и разрушать. Он творец и агрессор». Много позже от одного учёного, получившего образование на Западе, я услышал: «Желание творить порождает достойные чувства – любовь, великодушие, самоотдачу... Стремление созидать лежит в основе воспроизведения живой человеческой плоти. Агрессивность пробуждает вражду, ненависть, наслаждение жестокостью и насилием и, в конце концов, приводит к распаду человеческой плоти. Ужасно то, что по данным историков и статистиков, из каждых пяти дней существования человечества четыре дня приходится на войну».

Как жить с таким противоречивым миром внутри себя? Как бороться с многоголовым чудищем желаний? Ведь, подкармливая каждую голову, манипуляторы могут делать с нами, противоречивыми, всё, что им угодно. И ещё. Почему одни и те же события на одних влияют настолько сильно, что возникает эмоциональный срыв, а других не трогают совершенно? Я пытался отыскать ответы на эти вопросы, используя привычный разум. Но, увы, ничего не получилось. Наше восприятие, воспитанное на задачах, которые решаются исходя из законов логики, не справилось с простейшим упражнением.

Однажды монах А. спросил меня: «Допустим, что тебе приснился сон, в котором грохотали грома ужасной грозы. Можешь ли ты назвать причину возникновения такого сна?» Я, тогда уже знакомый с некоторыми теориями, уверенно ответил, что, видимо, по улице в это время проехала колонна грузовых машин, и мой перцептивный аппарат прореагировал. Тень улыбки мелькнула на лице восточного человека: «Тогда ответь мне, почему же человеку, спящему рядом с тобой, может присниться при тех же условиях, скажем, салют, фейерверк или танковая атака вместе с артиллерийской канонадой?»

Много позже я понял, что дело не во внешних обстоятельствах, а в нашей подготовленности к восприятию. Непрерывная цепь образов сновидений «живёт» по закону ассоциаций, а вовсе не на основе закона причинности. И в этой цепи могут возникать самые неожиданные, противоречащие здравому смыслу звенья. Они, тем не менее, приобретают характер связанных событий. Чем богаче внутренний мир сновидящего, тем оригинальней ассоциации, тем неожиданней порождаемая сном реальность... Запах духов в спальне может заставить вас прогуляться во сне по цветущему саду. И наоборот, в этой реальности можно зайти в плавильный цех и, представив цветущий сад, почувствовать запах духов. Всё внутри нас...

Но вернёмся к многоголовому чудищу желаний. Я поинтересовался у монахов, какие головы чудища Мои Желания наиболее опасны? И они ясно изложили свои взгляды. Опасны четыре основные головы – Выгода, Удовольствие, Покой и Гордость. Но, если знаком с головами, изучил их повадки и привычки, то управлять людьми с их личными чудищами желаний довольно просто. Необходимо только определить, **ЧЕМ ГОЛОВЫ КОРМИТЬ**. Вот краткая информация.

Голова Выгода. Веки приопущены. Экономит во всём, даже во взгляде. Никаких усилий. Хочет и любит то, что любят и хотят все.

Голова Удовольствие. Глаза горящие, губы запекшиеся. Ей нужны эмоции, причём любые. Скука для неё равносильна смерти.

Голова Покой. Предпочитает жить без головной боли. Обычно обвязана полотенцем. На нём вышит девиз: «Никакой тревоги и беспокойства!».

Голова Гордость. Красиво сидит на шее. В восторге от «вкуса» знаменитостей. Только попробовав их, испытывает чувство собственной значимости. Любит фотографироваться с выдающимися людьми. Обожает угощение тщеславием и престижностью.

Если вы хотите повлиять на кого-либо (например, заставить пойти на уступку), решительно вступайте во взаимодействие с чудищем по имени Желания Другого и начинайте кормить его.

Голове Выгода не торопясь и доходчиво, желательно с вкусными фактами, скормите пирог «Объяснение». Его начинка – несколько кусочков ужасных последствий, если Другой не согласится на уступку.

Голове Удовольствие предложите острый соус эмоций.

Голову Покой угостите мороженым «Уважение». Содержимое – уважение к мудрости Другого, которая подсказывает ему, что надо сделать уступку.

Голова Гордость слизнёт из ваших рук самые экзотические салаты, приготовленные вами из радужных перспектив для неё лично. Перспектив, которые, в свою очередь, повлияют на престиж Другого.

Сытые головы начнут тереться о ваши ноги и преданно смотреть в глаза с единственным вопросом: «Чего хочешь, Хозяин?». Всё, судьба Другого в ваших руках.

Но будьте осторожны, потому что с вами могут проделать то же самое. Предупреждаю: «Если при разговоре думаешь, что твой собеседник – глупец, то надо быть абсолютно уверенным, что он не думает так же».

Глава 3. Осознание себя

Почему у человека есть проблемы? Потому что он убеждён: где-то обязательно существует некое «беспроблемное» место.

Между тем, что человек представляет собой, и тем, кем он хочет казаться, огромная разница. Таких людей большинство. И я смею утверждать, что они не живут настоящей жизнью. Потому что, простите за тавтологию, не имеют настоящей. Как часто можно услышать от них мечтательное «в отпуске поживём» или «прежде, помнится, было совсем не так...»

«Самый страшный грех – невежество», – говорил мой Учитель...

В старинной ганской песне поётся:

Счастлив живущий сегодня,
Живущий только сегодня.
Печальна участь провидцев
И тех, кто помнит о прошлом.
Блажен лишь тот, кто не знает
О тяжких завтрашних муках
И не помнит вчерашних страданий, —
Лишь он обретёт покой.

Но, может, всё-таки жить прошлым? Ведь мы привыкли ссылаться на мудрецов древности. В конце концов, заслуживают безмерного уважения люди, которые возводили поразительной красоты строения и создавали великие творения. Сколько их погибло под обломками неудавшихся конструкций?! Неужели это всё зря, и мудрость предков не полезна нам? Вдруг древний ганский поэт ошибается? Нет, не ошибается.

Мой Учитель говорил, что память и уважение к прошлому должны занять в психике каждого, стремящегося научиться жить в настоящем, достойное место. Это первый этап. Потом необходимо понять, что сами по себе видения прошлого и знания о нём никак не решают проблемы сегодняшнего дня. Это второй этап. И, наконец, третий – воспитание способности находить связь между прошлым и нынешним переживанием жизни.

«Погрузись в ощущение настоящего момента, и это соединит с мудростью прошлого», – эти слова Учителя я посоветовал бы взять в рамочку и запомнить навсегда. Но как «погрузиться» и «ощутить»? Над ответом лучше всего размышлять в музее, перед, предположим, скульптурой древнего мастера. Попробуйте ощутить идущие от неё потоки энергии и прислушаться к возникающим эмоциям. Не важно точно знать, когда и кем она создана. Как бы отрывая произведение искусства от времени, вы тем самым погрузитесь в настоящее.

Если ваши чувства воспитаны, если душа «тонко организована», то вы воспримете прошлое, заложенное в произведении, и заразитесь эмоцией, которой был объят скульптор. При этом обязательно должно присутствовать осознание «кто я и где». С этим понятием хорошо знакомы актёры...

Однажды Фаину Раневскую спросил молодой актёр: «Фаина Георгиевна, а вы, когда находитесь в образе, СЕБЯ осознаёте?». «Милый мой, – услышал он в ответ, – если я СЭБЯ осознавать не буду, я с авансены ё...сь!».

Осознание себя – вот единственный путь, который не ведёт к распаду личности, живущей воспоминаниями о прошлом и мечтами о будущем, а, значит, как бы в иллюзии настоящего. Прошрое, с его традициями, мудростью и достоинством, нужно уметь чувствовать сейчас. Понимаете, «сей же час»!

Только при таком условии рождается жизнь в настоящем. Именно она является подлинной. Как этому научиться? Конечно же, тренировать душу, делать её эмоционально восприимчивей и более тонко чувствующей.

...Когда на талии появляются складки, мы мчимся в спортзал и мучаем тело на тренажёрах. Куда бежать для тренировки души? И какие упражнения делать? Об этом чуть позже.

Глава 4. Душа обязана трудиться

Странно устроен человек. Даже если мы хотим тренироваться и чувствуем себя после выполнения упражнений лучше, всё равно почему-то нам очень трудно делать это регулярно.

Мой Учитель говорил: «Упражняйся немного, но каждый день». Упражняйся... Однако, или не хватает времени, или просто не можем расставить приоритеты. Нас занимают отношения в семье, денежные проблемы, работа... Это, конечно, важно. Но поверьте, всегда в этой, простите, суете можно заняться тренировкой своей души.

Уильям Джеймс, профессор Гарвардского университета, создавший в 1902 году классический труд «Научные основы психологии», писал: «В укромных уголках нашего сознания мы понимаем, что мы должны делать, но никак не можем начать. Мы постоянно ждём момента перелома, но всё продолжается по-прежнему, день за днём. И мы утопаем в этом».

Прошло более ста лет, ничего не изменилось... Попробуйте всё же сдвинуться с места. Любой путь начинается с первого шага. При этом помните: мудрость жизни состоит в устранении несущественного.

Прелюдия закончена. Приступим к ответам на ранее заданные вопросы: «Куда бежать для тренировки души? И какие упражнения делать?»

Приготовьтесь к ломке стереотипов. Для тренировки души бежать не нужно никуда! Учитесь всему везде. Вещи и события способны научить многому. Необходимо лишь изменить способ мышления и понять, что используется совсем малая часть ваших умственных ресурсов. Привычка иметь дело с рутинными мыслями закрывает доступ в богатые глубины сознания. Для начала научитесь вслушиваться...

Однажды ученики сказали Учителю: «Нам скучно читать книги мудрецов. Но мы хотим познать мудрость». Учитель посоветовал им оглядеться и поучиться у окружающих вещей.

– Но чему может научить, например, поезд? – спросили ученики.

– Оpozдал на одну минуту, возможно, навсегда потерял что-то очень важное, – ответил Учитель.

– А, скажем, телеграф?

– За каждое слово необходимо платить.

– Ну, а телефон?

– Говоришь тут, слышат ТАМ, – и Учитель поднял руку к небу...

Начните с простого: будьте внимательны. Научитесь наблюдать. Но... Вокруг столько всего разнообразного. Помните, что учение и тренировки бесконечны. Когда вы это поймёте, то будете готовы к открытию нового в душе своей. Как говорится, чем больше проводишь времени в дороге, тем совершеннее становится способность ощущать направление.

Накатанная колея чувств, возможно, полезна, но она никогда не приведёт к приливу энергии, умению удивляться и радоваться живописной дороге жизни. Не бойтесь покинуть привычную колею. И не умоляйте Провидение вдохнуть в вас вдохновение. Лучше расслабьтесь и дайте мозгу отдохнуть. Поверьте, так вы скорее услышите лёгкие шаги муз...

Вы уверены, что есть только один способ заставить мозг отдыхать – сон. Это распространённое заблуждение: во сне создаются новые, неизвестные связи, мозг продолжает работать. Он не пуст.

Дальнейшее звучит убийственно. Необходимо «умертвить» разум. В этом случае вы перенесётесь в глубины сознания и там обнаружите сказочные тайники. Мой Учитель говорил: «Не надейтесь на то, что увидите жемчужный дворец на травинке, если разум ведёт себя, как глупая обезьяна, которая кривляется и скачет». А «увидеть жемчужный дворец» хочется. Как?

Если хотите достичь абсолютного покоя разума, не подавляйте его деятельность. Он ещё больше будет подвергаться волнению. Как бы вы ни хотели его успокоить, какие бы упражнения ни придумывали, знайте – чем активнее будете стараться сделать это, тем дальше окажетесь от конечной цели – покоя и пустоты.

Я дарю вам совет мудрого Антуана де Сент-Экзюпери: «...Зорко одно лишь сердце – самого главного глазами не увидишь». И разум здесь ни при чём. Не тратьте времени на размышления и не пытайтесь найти решения. Всеми душевными силами обрушьте на уничтожение понятий. Забудьте все слова, и в вас немедленно пробудятся чувства...

Возьмите заварной чайничек. Рассмотрите внимательно со всех сторон: форму, отдельные части, рисунок... Ваш мозг заполнится словами. Потом слов перестанет хватать. Они начнут повторяться. И вот тогда проявится какой-то смысл. Возможно, вы сольётесь с чайничком. Поймёте, что открылось что-то новое в восприятии реальности. Слова уже не будут нужны, о них можно забыть. И к вам придёт нечто такое, о чём раньше и не мечталось.

Мой Учитель любил повторять слова великого Чжуан-цзы: «Ловушкой пользуются для ловли зайцев. Поймав зайца, забывают о ловушке. Словами пользуются для того, чтобы внушить смысл. Постигнув смысл, забывают про слова». И, хитро прищулив глаза, добавлял: «Где же мне найти забывшего слова человека, чтобы перекинуться с ним словом?».

Я желаю вам стать таким человеком. Упражняйтесь во благо.

Глава 5. Дорогу осилит идущий

Каждый медик знает: неработающий орган атрофируется. Любому механику известно то же самое. Всякому человеку не хочется, чтобы это произошло с душой. Жалко, всё-таки полезный орган.

Продолжим путь. Ведь мы с вами отправились в длительное и, смею надеяться, увлекательное путешествие. Давайте возьмём за правило: не спешить и не останавливаться. Вспомним римского императора Цезаря Августа, весьма заметного военачальника, с его «Спеши медленно». Или русскую поговорку: «Тише едешь – дальше будешь». Мой Учитель говорил: «Не торопись – впереди вся жизнь». Латиняне, славяне, тибетцы... А правило одно, и его можно возвести в закон.

Перейдём к методике освоения закона. Теоретически всё понятно. Да и практически известна масса упражнений для тренировки душевных мышц. Но... в какую школу пойти и к кому? Любой человек, приступающий к учёбе, к обретению мастерства, хочет знать, на что способен Учитель, и возможности его школы.

Приведу пример. Допустим, вы желаете научиться плавать. Один учитель бросает вас с лодки в воду. Глубина большая, и вы тонете, а лодка уже у берега, и учитель, не оборачиваясь, удаляется вверх по склону. Единственный вариант выжить – попробовать плыть. Вы вспоминаете, что нужно махать руками или каким-то образом разводить их в стороны под водой. Очень быстро вы поймёте, что ещё можно как-нибудь двигать ногами. При всём этом желательно вдыхать воздух, а не воду, поэтому нужно как-то держать голову. Рано или поздно до вас дойдёт, что надо проталкивать себя ближе к берегу. Вероятнее всего, вы добарахтаетесь до места, где можно стать на дно. Оно обычно недалеко – метров десять от первоначальной точки погружения... Учитель милосерден.

Так начнётся ваше обучение. Потом можно наблюдать за теми, кто плавает хорошо, копировать их движения, спрашивать совета у более опытных, упорно не вылезать из воды, пока не получится задуманное... Короче, экспериментировать и тренироваться.

Другой учитель действует по иной методике. Он предлагает не спеша подойти к воде, погрузить в неё ступню, потом медленно зайти по колено, по пояс, по грудь. И тут, на безопасной глубине, вытворять описанное выше. При этом учитель находится рядом и показывает КАК и ЧТО... Многообразие школ и различные подходы связаны, прежде всего, с банальной истиной – все люди разные. Значит, каждому ученику нужен свой учитель. Об этом уже позаботилось Провидение (если вы в него верите): «Ученик созрел – Учитель придёт».

Любое обучение – процесс зарождения и развития новых умений и привычек. Когда процесс сдвинулся с места, в вашей нервной системе возникают неведомые ранее взаимодействия. Упражняйтесь регулярно до достижения автоматизма выполнения. Тогда часть духовной энергии высвободится для более высокого уровня эмоциональной выразительности.

Великолепная техника пианиста позволяет ему не думать о движении пальцев, о том, как правильно держать руки, как «снимать» кисть... У него есть навык, умение, он – мастер. Это достигается регулярным тренингом. И больше ничем! Мой Учитель говорил: «Постоянно, постоянно, постоянно (не оттуда ли знаменитое ленинское: „Учиться, учиться и учиться!“) упражняйся».

Подведу итог сказанному. Тренинг обязателен, и он должен быть регулярным. Тренировки, которые необходимо выполнять всю жизнь, можно разделить на два этапа: сначала приобретаются навыки, умения и их исполнение доводят до автоматизма. Потом учатся ВИДЕТЬ и ПОНИМАТЬ. Таков путь. И, если вы не трусливы, то – «за мной, читатель!». Именно вам предстоит идти. Именно вам, лично. И хотя путешествие сложнее всего, что может представить

ваше воображение, вы не должны бояться и ждать, на кого бы опереться. Всё делайте сами. Помните наставления моего Учителя: «Услышал – забыл. Увидел – запомнил. Сделал – понял».

Гаммы, которые пианист исполняет для развития техники, хорошо известны. Упражнения для освоения более сложных приёмов тоже знакомы музыкантам. Это, скажем, произведения Иоганнеса Брамса. Аналогичные упражнения в области развития чувств менее известны. Поэтому мои инструкции уникальны. Но будьте бесстрашны: основанные на наставлениях моего Учителя и личном опыте, они могут служить лишь указанием направления, а не костылями, которые берут в путь слабые.

Итак, сначала освободим дорогу чувству, и для этого потесним разум.

Глава 6. Озеро разума

Умный человек уверен: он знает, что такое разум. В зависимости от собственного интеллекта высказывания будут различными. Не претендуя на абсолютно точное определение, можно сказать, что разум – это способность человека выдвигать идеи, расчленять целое и составлять его из частей, объяснять знания, которые уже есть, и получать новые.

Упражнения на «остановку разума» одновременно просты и сложны. Напомню: покой разума даёт дорогу чувству, а, значит, ведёт к более полной эмоциональной жизни. Обратите внимание: покой, «остановка», а не отсутствие рассудочного мышления или, по-простому говоря, ума. Итак, стремимся к покою...

В одном из предыдущих выпусков я говорил о вслушивании, теперь потренируемся останавливать беспокойство разума. Предположим, вы забыли поужинать, хотя делаете это всегда в определённое время. В общем-то, голод вас не преследует, потому что обед был достаточно плотным. Но мысль: нужно поужинать – не даёт вам покоя. Вы не голодны, но привычка наполнять желудок в это время суток заставляет вас поглощать пищу. Разум волнуется: не хорошо пропускать ужин, непорядок... Так и живёте в волнении. Как избежать этого? Выполняйте упражнение «Внимательность».

На небольшом листе бумаги нарисуйте чёрную точку размером с монету и прикрепите его к стене. Можно использовать и фрагмент рисунка на обоях. Если позы лотоса, полулотоса или «на пятках» вам недоступны, сядьте напротив стены на стул на расстоянии полутора метров. Полуприкрытыми глазами, не мигая, смотрите на объект. Постарайтесь довести время до тридцати минут, но начните с трёх. Просто смотрите, не уводите взгляд в сторону, рассматривайте... У вас, в конце концов, разовьётся спокойствие. Мой Учитель говорил: «Сел – сиди. Встал – стой. Но никогда не дёргайся».

Для того, чтобы управлять чем-либо, необходима энергия. В нашем случае «что-либо» – это душа. Вновь прибегну к аналогии. Грош цена водителю, который думает, как управлять автомобилем. Шофёр со стажем делает это автоматически. Я уже упоминал о пианисте, о гамаках... Позволю себе повториться и развить мысль. «Остановка» предполагает молчание. Необходимо научиться молчать. Не только не болтать, но и отказаться от анализа.

Я опять ломаю стереотипы. Вас с детства приучают: перед сном, лёжа в постели, желательно мысленно прокрутить все события прошедшего дня и решить, что сделано хорошего, а за что вам стыдно. Ещё вам советуют покаяться в плохих поступках и пообещать себе: «Я больше не буду», – и потом спокойно (!) уснуть. Самоистязание в чистом виде. Не так ли? Но, по мнению западных психотерапевтов, такое поведение в конце дня ведёт к развитию и самопознанию личности.

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.