

АНТОНИО
МЕНЕГЕТТИ



МЕЛОЧИ ЖИЗНИ:

Практика личной эффективности

Антонио Менегетти

**Мелочи жизни. Практика
личной эффективности**

НФ «Антонио Менегетти»

УДК 159.964
ББК 88.6

Менегетти А.

Мелочи жизни. Практика личной эффективности /
А. Менегетти — НФ «Антонио Менегетти»,

ISBN 978-5-906601-37-7

В сборнике собраны главы из книг Антонио Менегетти, которые объединены логикой успеха, роста, развития человека через простые вещи, «мелочи» повседневной жизни. «Маленькие вещи» означают каждодневное внимание к мелочам, «микромир», о котором человек должен заботиться, если хочет побеждать в «макромире». И если кого-то из читателей затронет тот или другой отрывок из книги, то он сможет обратиться к полному изданию и найти ответы на вопросы, которые есть внутри у каждого из нас. Эта книга иллюстрирует очень практичные и простые техники, которые можно ежедневно применять в своей собственной жизни, чтобы сделать ее более здоровой, осознанной, эффективной и результативной.

УДК 159.964

ББК 88.6

ISBN 978-5-906601-37-7

© Менегетти А.

© НФ «Антонио Менегетти»

Содержание

Опасности, подстерегающие лидера[1]	6
Влюбленности	6
Свободное время	7
Ночь	8
Секс	10
Религия	12
Семья	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Антонио Менегетти

Мелочи жизни. Практика личной эффективности

© Научный Фонд «Антонио Менегетти» (<http://meneghetti.ru>) подготовка к изданию, 2018.

* * *

*«Мудрость – это техника получения удовольствия от всего
сущего».*

Антонио Менегетти

Опасности, подстерегающие лидера¹

Влюбленности

Одну из постоянных опасностей представляют собой некоторые чувства и влюбленности, которые случаются время от времени, по сути, отравляя, засоряя сердце. Эта нежная внутренняя мышца человека чувствительна, как дитя, но при этом является инструментом жизни на Земле, связана с определенным биологическим видом, с телом. Сердечное чувство развивается в отношении *частности*, которая не является бытием как таковым. Поэтому когда нас охватывает сильная влюбленность, бурная страсть, лучше выждать время, оставив сердце свободным. Наблюдать за ним, ощущать этот *пафос* как гигантскую океаническую волну, которая делает нас маленькими внутри, но сохранять интеллект, ум отстраненным: *позволить событиям происходить, не становясь тем, что происходит*. Это необходимо потому, что даже если объектом влюбленности выступает нечто прекрасное, жизненное, это *в любом случае не есть бытие, которым является каждый из нас*. Это не то, что может заменить наше бытие, что ему равноценно. Это лишь благо, нечто приятное. Если относиться к влюбленности таким образом, то она переживается как удовольствие, как прекрасный опыт, как наслаждение, укрепляющее нашу любовь к жизни. Однако если человек замыкается на своем чувстве, то он пропал, потому что сердце – это одна из волн океана, но не разум всего океана. Таким образом, нельзя поместить априорное «Я» в одно из событий существования. Ведь они – не цель. Какие бы события с нами ни происходили – будь то боль или удовольствие – они никогда не должны проникать в священный храм нашего абсолютного и простого «Я *есть*». «Я *есть*» невозможно помыслить или выразить словами: *ты просто есть без сознания*. Ты знаешь, действуешь, приходишь в движение, но не знаешь себя посредством отражения. В онтическом видении нет больше сознательного отражения: *ты есть и знаешь одновременно в причине, а не в феномене*. Именно тогда существование раскрывается как бытие.

¹ Из книги Менегетти А., *Психология лидера*.

Свободное время

Еще одну опасность представляет свободное время. Свободное время – это возможность сделать что-то лучше, научиться новому, усовершенствовать инструменты, средства собственной личности – как в профессиональном, так и в духовном плане, – чтобы ее усилить. Свободное время означает *потенциал в нашем распоряжении*: необходимо уметь вкладывать его эффективно.

Многие стремятся *провести* свободное время забывшись, убить, скоротать его при помощи обычных вещей, которые делают все, предпочитая по-глупому расслабляться (звонят определенному человеку, встречаются с ним, вспоминают какие-то ситуации из прошлого): тем самым они разрушают себя, максимально вредят самим себе.

Свободное время – это возможность организовывать, изобретать, *обновлять*, совершенствовать: это волевой акт, соответствующий глубокой любви к бытию, которым мы являемся. Это задача, пространство, ожидающее прорисовки. Тот же, кто утверждает, что ему нечем заняться, вне игры.

Ночь

Я всегда утверждал, что *тот, кто правильно проживает ночь, владеет всей жизнью*. Ночной сон не является чем-то необходимым: заснем мы или нет, совершенно безразлично. Сегодня в мире распространена бессонница, и все пьют лекарства, чтобы уснуть, тем самым отстраняясь или убегая от собственных проблем, связанных с кризисом идентичности: это нежелание познать себя, разобраться в себе. Ночью перед человеком могут проходить навязчивые идеи, порождаемые монитором отклонения, негативные семантические поля, размышления о том, что он плохо поел, что вел себя, скорее, как животное, чем как мыслящее существо. В общем, это момент для *проверки сознания*: если не спится, то следует более внимательно присмотреться к себе, постоянно отбрасывая мысли, которые автоматически прокручиваются в голове, в черепной коробке. С другой стороны, можно посвятить ночные часы созерцанию красоты существования. Незабываемым опытом может быть ночное бодрствование в наслаждении собственной умственной деятельностью. Можно сесть за столик и читать, писать, приводить в порядок, совершать определенные действия для того, чтобы с ясным умом подготовить и реорганизовать *предприятие* собственной жизни.

Ночь может даровать нам *секреты познания* и более глубокий психологический опыт, позволяющий отследить собственные ошибки, контакты, связи, лучше проанализировать наши отношения с другими людьми, в том числе аффективные и сексуальные. Это возможность для того, чтобы с определенной чистотой пересмотреть себя, осуществить *критический разбор* собственного дня. Не стоит беспокоиться о том, чтобы уснуть: если не спится, это означает, что либо в этом нет необходимости, либо есть нечто более важное, что следует понять, организовать, узнать. А ночь действительно может предоставить нам исключительную информацию, особенно в период с полуночи до трех часов ночи: это три пророческих часа, самых насыщенных как хорошим, так и плохим, поскольку именно в этот временной промежуток человек обладает наибольшей *ясностью ума*, позволяющей ему различать, понимать определенную субъективную реальность.

Если вдруг приснится очень странный сон, безусловно, нужно проснуться и, даже если в первое мгновение этот сон покажется глупым, проанализировать его, так как возможны две гипотезы: либо это старый фильм монитора отклонения или чужое семантическое поле, которое сбивает с толку, либо этот сон акцентирует, доводя до крайности, некоторые, на первый взгляд незначительные, ситуации, которых субъект не видит, как следует не понимает, которым его рассудок не придает значения. Например, субъект принял на работу нового секретаря, или долго разговаривал с кем-то в аэропорту, или задумал издавать газету, а во сне видит вокруг себя мышей, которые перебегают из одной клетки в другую. Это означает, что его открытия, его благие намерения суть не что иное, как *прокручивание пустых проектов*: субъект опирается на отношения, которые окажутся разрушительными. Даже если внешне все выглядит великолепно, люди кажутся чрезвычайно интересными, а сделки – многообещающими, сновидение, тем не менее, говорит: «Посмотри, люди, которые тебе нравятся и в которых ты уверен, – это мыши, которые перебегают от одного столика к другому, из одного кабинета в другой, из одной фирмы в другую, от одной партии к другой». А это, в любом случае, патологическая программа, поэтому сновидение означает, что субъект теряет время, организуя свой проект с ошибочными людьми.

Ночь *имеет большую ценность*, и следует научиться ее понимать, особенно тому, кто уже знаком с онтопсихологией, которая является инструментом, проясняющим все в целом: наше положение в бытии, в прошлом и в актуальной реальности. Действительно, даже если субъекту снится его дед, умерший много лет назад, сновидение все равно указывает на про-

блемы, актуальные для субъекта сегодня. Воспоминания, символы из прошлого – это знаки, буквы, использующиеся для определения сегодняшней реальности субъекта.

Секс

Секс, с одной стороны, считается проявлением животного начала, но, с другой стороны, рассматривается и как мистический символ, несущий в себе глубокий смысл, особенно если речь идет о любви между мужчиной и женщиной. В любом случае, секс затрагивает глубины человеческой личности: он может быть и извращением, идущим вразрез с человеческой природой, и возможностью откровения. Учитывая то, что большинству секс необходим, единственный совет, который я могу дать, состоит в следующем: всякий раз, пережив сексуальный опыт (будь то единичный опыт или целый период), со смирением *пересмотреть* все с самого начала, потому что монитор отклонения, религии, социальные учреждения постоянно пропагандируют секс (полицейские, священнослужители) и одновременно его осуждают.

Секс – это воплощение плоти ради плоти: кто способен создавать *плоть ради бытия*? Это проблема, и вопрос состоит в том, как человек может преобразиться, если занимается сексом. По сути, это трудно и требует постоянного выбора определенных ценностей: кто-то оказывается на это способен, а кто-то сдается. Секс просто выводит человека из игры, и тот, кому нравится секс ради секса, секс как образ мыслей, как навязчивая идея, как плоть, как опыт, как семья, уже предопределил свою судьбу, уже вне проекта.

В сексе необходимо прийти к пониманию онто Ин-се, но как можно понять онто Ин-се другого, если ты не знаешь своего? Онто Ин-се в своем движении последовательно проходит через *благоговение, созерцание, целомудрие, боготворение, чистоту, и наконец, экстаз*: это значит переживать цветок, свет, *входя внутрь него, но не притрагиваясь к нему*. Невозможно достичь этого эстетического духа, извращаясь с плотью. Это все равно как если бы, занимаясь сексом, человек захотел присвоить себе гений, ум, экономические способности другого: это невозможно, через секс нельзя заполучить, украсть его или ее душу. Точно так же когда женщина хочет отдать всю себя, *она не умеет себя отдавать*, так как не знает себя, и потому это от нее даже не зависит. Она – как холст, вверивший себя художнику и пассивный в своей открытости: холст не умеет давать искусство, для этого необходим естественный господин, который умеет созерцать и боготворить. Таким образом, это совсем иной мир, совсем иной путь.

Находясь в Париже со своей первой лекцией в ЮНЕСКО, в свободное время я решил посетить церковь Святой Магдалины, которая очень дорога французам и имеет для них большое историческое значение; в ней есть статуя Святой Марии Магдалины. Мне вспомнилось «Вознесение Марии» кисти Тициано Вечеллио в Базилике Фрари в Венеции. *Вознесенная*: мы словно наблюдаем похищение женственности, *овладение* ею свыше, в то время как люди, апостолы молятся этому дару девственного материнства, но им он не принадлежит: обладать этим святилищем благодати может лишь Господь Бог, который создал ее для себя.

Помню, что в тот день в церкви Святой Магдалины проходила католическая месса, основанная на тайландском обряде: хореография, облачения, литургия – все было в восточном стиле. В католической мессе есть момент, который называется *поднятием* (он присутствует также в англиканской и православной церкви, однако в католической церкви имеет большее значение): в этот момент хор поет, а все собравшиеся соблюдают тишину, перестают звенеть колокольчики, так что создается соответствующая атмосфера сильного религиозного присутствия. В мессе участвовали около сорока красивых девушек, загримированных особым образом, с совершенными чертами лица. Все они были маленького роста, очень точны в своих движениях и все были *верующими*: в тот момент их учитель-священник обучил их тому, как проживать веру, единение с Богом посредством чувств всего тела. У них были очень красивые костюмы, благородство и утонченность которых делали их похожими на ангелов. Они стояли на коленях, образовав пирамиду (от самых маленьких к более высоким), с дрожащими руками, вытянутыми вперед. Все это вместе – трепет рук, крыльев, длинных одежд – создавало в окру-

жающем пространстве *энергетические колебания*, устремленные ввысь, а поднятая просфора была словно солнце, воплощение полноты жизни в руках. Это было завораживающее зрелище: эти девочки представляли собой момент откровения того *универсального*, того духа, который есть всегда.

Эротический синкретизм существует со всей природой, однако для того, чтобы постичь его, необходим ключ, критерий доступа. В конечном счете, это всегда происходит благодаря онто Ин-се, когда оно функционирует в полную силу, а сознание ему не мешает.

Религия

Религия нередко подвергается критической «бомбардировке», однако по этому поводу я всего лишь утверждаю, что для метафизического лидера хороша любая религия, соответствующая его культуре, его типу, потому что по своей сути религия есть *теория священного*.

Священное – это необъятное, паническое, это тотальность бытия. Религия вбирает в себя некоторую часть, создает некую культуру, некую школу, некий народ, но ни одна религия не обладает тотальностью священного. То же самое мы можем сказать о музыке: какая музыка самая великая? Опера, джаз или грегорианские песнопения? Высшее может быть выражено в любом музыкальном жанре, но ни один из них не исчерпывает всей полноты.

Онто Ин-се – это и храм Божий, и Евангелие, и Коран. И если лидер придет к нему, он и станет этим божественным, этой благодатью, этим милосердием, этой трансцендентностью. Если же у него не получается этого достичь, он может выбрать ту религию, которая ему поможет.

Таким образом, религия – это лишь инструмент, и когда кто-то испытывает страх и ищет поддержки в какой-нибудь религии, это означает, что он потерял свой путь. В таком случае ему может помочь чтение определенных книг.

Семья

Семья – это благо, социальный инструмент, но это не цель, не задача, не проект. В проекте лидера есть множество аспектов, но один из них является фундаментальным: *совпадение с истинным Ин-се самого себя*

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.