

The background of the cover is a classical landscape painting. It depicts a dense forest with a dirt path leading through it. A large, leafy tree stands prominently on the left side. In the distance, a small, simple building is visible through the trees. The sky is filled with soft, white clouds. The overall style is characteristic of 18th or 19th-century landscape art.

Андрей Шамов

# Счастье

Сборник эссе

# Андрей Шамов

# Счастье. Сборник эссе

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40150377](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40150377)*

*ISBN 9785449610034*

## **Аннотация**

Кратко, в четырёх эссе, передаётся весь опыт автора по самопознанию и самореализации. Идеально подходит для одиноких людей.

# Содержание

Счастье	5
Программирование людей	5
Медитация	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Счастье**

## **Сборник эссе**

**Андрей Шамов**

© Андрей Шамов, 2019

ISBN 978-5-4496-1003-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Счастье Искусство жить

## Программирование людей

В наивности, которая может растянуться на многие десятки лет с детства, человек склонен верить различным авторитетам, не имея собственного авторитета, – родителям, учителям, священникам, политикам, обществу. Собственные слова ребёнка, подтверждённые авторитетом, вся вера человека, становится подсознательным руководством для него по жизни. Подсознание скрыто для человека выбирает его жизнь за него.

Так люди создают и перенимают чужие идеи, желания и страхи, все из которых стремятся к своему воплощению.

# Медитация

Освободиться от подсознательных установок, вернуться к невинности, чтобы затем уже осознанно искать себя, помогает медитация. Обычно, когда человек остаётся в одиночестве, его ум выводит мысли, сны, из подсознания. Подсознание стремится к разгрузке, к осознанию; осознанный человек свободный. Тогда просто не нужно подавлять подсознание. Пусть разгружается, осознаётся. Ум подавленно-го человека поистине сумасшедший, полный веры в нелепости. Но человек не является этой нелепой верой, желаниями, страхами, программами. Человек это природа, осознанность, свобода и любовь. Чтобы придти к этому, нужно освободиться, осознать подсознание, что само происходит при позволении, т.е. медитации.

Когда случается осознание, что до сих пор не было счастья, была чужая, непонятная, полная страдания, жизнь, можно отбросить всё вложенное в подсознание в один момент, стать тут же невинным, новым, готовым к путешествию по обретению осознанного опыта, индивидуальных предпочтений, авторитетности для самого себя, желанного времяпровождения и, как результат, постоянной удовлетворённости, блаженства.

На пути к мастерству, безусильности, позволению, сдаче жизни, человек должен узнать свою индивидуальность, её

возможности и ограничения, и полностью овладеть ей; он должен осознать своё тело, снять вопросы к жизни, после чего он может быть безусильным мастером.

Для этого, первым делом, следует полностью раздеться. Одежда служит препятствием между человеком и космосом, как бы отделяя одного от другого, создаёт идею двойственности, человека и Бога, тогда как есть только одно целое. Наибольшую радость человек испытывает при познании. Всё новое и отдалённое манит человека. Снять все вопросы и знать космос изнутри себя, становится тут же возможным, когда на теле не остаётся одежды. Чтобы любить жизнь, нужно любить себя – своё тело. Быть голым синонимично счастью.

Самопознанию и мастерству содействует вся осознанная деятельность. Делать имеет смысл, только то, к чему есть интерес. Остальные занятия, видимо, инициированы не вами и, как следствие, в них вы не можете быть полностью свободны, полностью собой, а, значит, и познавать себя. Если хочется лежать, надо лежать, если сидеть – сидеть, ходить – ходить, и так далее. Переполюющую радость можно превратить в спонтанный танец, пение, смех. Наиболее полно раскрывается перед человеком его суть в осознанном невредном баловстве. Осознанно баловаться можно с предметами – мячом, палкой; водой, огнём, собственным телом. Смысл такого баловства в познании и овладении собой. Это просто интересно. Серьёзности не должно быть в медитации, ина-

че она отравит удовольствие. Убираться, наводить дома порядок, ходить в магазин и кафе, проводить время на природе, улице; общаться; есть, мастурбировать, заниматься прочими хозяйственными и творческими делами, следует также осознанно и играючи. Поначалу осознанное поведение может казаться необычным. Человек, проснувшийся от неосознанности, видит себя и мир будто впервые; ему часто хочется задерживаться, чтобы насладиться внешним и внутренним миром, позволить им придти в гармонию.

# 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.