

Андрей Шамов

---

# Счастливица

Сборник

**Андрей Шамов**  
**Счастливи́зация. Сборник**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41259518](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41259518)*

*ISBN 9785449638441*

**Аннотация**

Подытожен опыт поиска себя и одна старая жизненная история о том же поиске.

# Содержание

Истина	5
Самодостаточность	6
Если надоело жить	7
Ад, Рай, Нирвана	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Счастливица Сборник**

**Андрей Шамов**

© Андрей Шамов, 2019

ISBN 978-5-4496-3844-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Истина

Мудрость нельзя принимать на веру. Мудрые люди тоже ошибаются, а если вы поверите в ошибку, она может испортить вашу жизнь.

Истина это не знание в словах. Это отсутствие вопроса и даже ответа, из которого могли появиться новые вопросы.

Истина есть до твоего искреннего вопроса себе, тогда ты её не знаешь; истина есть в твоём поиске ответа себе; искать ответ можно только в себе; искренне ответив себе на свой искренний вопрос, ты знаешь истину.

Истиной удовлетворяются дети и мудрецы.

# Самодостаточность

Людей зачинают и рожают не ради их самих, а для себя, своей культуры, религии, науки, общества, для воплощения нереализованных самими амбиций. Изначально человеку не позволяют жить для себя самого. Ему внушается, что есть что то выше его: семья, коллектив, страна, человечество, Бог. И люди, потому что эти внушения делаются им, когда они наивны и уязвимы, начинают верить в эту чушь. В результате имеется общество зависимых людей, которые плохо себя чувствуют в одиночестве и ищут, кому себя отдать – рабов.

Зная проблему, можно и решить её. Медитация это быть одному. Вначале человек испытывает грусть, тоску, скуку перебирая в уме варианты кому или чему, какому общему делу себя посвятить. А затем, видя, что все эти варианты лишь обещают, но на деле не могут удовлетворить, человек может решиться перестать быть средством и стать самим для себя, самодостаточным. Страдание ума от того, что он знает, что невозможно быть средством для чего-то и счастливым, но научен быть только средством. Нужно отказаться искать что-то или кого-то большего себя, кто будет о тебе заботиться и думать за тебя, пора быть львом, а не овцой.

# Если надоело жить

Люди несчастны оттого, что их жизнь навязана им, ассоциируется со страданием и борьбой, в то время как себя они не знают и не понимают. Первый вздох был не свободный и связан с причинённым насилием, затем вся жизнь под указку или через манипулирование. Человек не знает кто он на самом деле, ему не нравится жить, повторяя своих воспитателей. Но когда появляется возможность одиночества или общества реализованных людей, с ней приходит возможность трансформации, самоперерождения.

Все действия несчастного человека навязаны ему, механистичны; возможно, неосознанны, если он не хочет замечать своё страдание. Медитация это одиночество плюс осознанность. В медитации нужно делать только такие движения, которые доставляют удовольствие. Если пока что любая активность будет без удовольствия – наслаждаться собственной свободой и уютом покоя. Без удовольствия не нужно даже дышать. Переучитесь дышать с удовольствием. Вы не сможете не дышать и не умрёте, если перестанете беспокоиться о дыхании. Наступит момент, когда вы, даже не думая, вдохнёте с огромным блаженством. Зато на этот раз это будешь дышать ты, по собственной воле, в собственное удовольствие. В части дыхания это уже будешь настоящий ты. Спешить никуда не надо. Ведь вы получаете удовольствие

от покоя – это тоже ваш выбор. Потихоньку, таким образом, становитесь собой и в движении. Научитесь заново ползать, баловаться, ходить и всё остальное. Иногда вы будете останавливаться, чтобы по-новому воспринимать окружающий мир и наслаждаться им. Такие моменты в детстве нам редко позволяли... Переучитесь думать и разговаривать. Почему мы говорим эти слова, а не другие; какой их истинный смысл, какие слова подойдут лучше. Доставляют ли нам удовольствие наши эмоции; ведь осознанный человек может их выбирать, а не слепо реагировать, если только научится останавливаться. Потихоньку можно научиться медитировать и в делах. Так вы становитесь мастером.

Перестав быть копией прошлого, обретя себя подлинного, свободного, наслаждающегося жизнью, человек только и живёт по-настоящему. Остальные спят.

# Ад, Рай, Нирвана

Ради выживания человек руководствуется страхом перед теми, от кого зависит – родителями, врачами, священниками, учителями, политиками, обществом. Из-за нежелания испытывать страх, чтобы не показать его, он отключает осознанность, и тогда страх копится в душе, вместе с неприятными картинками из жизни. Всё, что не осознаётся, собирается в душе.

Так люди собирают своё эго – комплексы, шаблоны, привязанности.

Освободиться от эго помогает безопасное одиночество. В нём, подсознание включает режим разгрузки. Подсознание стремится к разгрузке, к осознанию; осознанный человек свободный. Тогда просто не нужно подавлять подсознание. Пусть разгружается, осознаётся. Ум подавленного человека поистине сумасшедший, полный нелепостей. Но человек не является этими нелепыми страхами, желаниями и привычками. 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 мо-

мент, стать тут же невинным, новым, готовым к путешествию по обретению осознанного опыта, индивидуальных предпочтений, своей авторитетности, желанного времяпровождения и, как результат, постоянной удовлетворённости, блаженства.

Мастерство быть собой собирается осознанным проживанием нового. Страх перед смертью исчезает, когда жизнь проживается в полноте.

Для этого можно 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 своё тело. Быть голым синонимично счастью.

Самопознанию и мастерству содействует вся осознанная жизнь. 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, то что неинтересно – не нужно. Если хочется лежать, надо лежать, если сидеть – сидеть, ходить – ходить, и так далее. Переполняющую радость можно превратить в спонтанный танец, пение, смех. Наиболее полно раскрывается перед человеком его суть в осознанном невред-

ном баловстве. Осознанно баловаться можно с предметами – мячом, палкой; водой, собственным телом, огнём. Смысл такого баловства в познании и овладении собой. Это просто интересно. Серьёзности не должно быть в медитации, иначе она отравит удовольствие. Убираться, наводить дома порядок, ходить в магазин и кафе, проводить время на природе, улице; общаться; есть; заниматься сексом или мастурбацией, бытовыми и творческими делами, следует также осознанно и играючи. Поначалу осознанное поведение может казаться необычным. Человек, проснувшийся от неосознанности, видит себя и мир будто впервые; иногда ему хочется останавливаться, чтобы познавать сердцем внешний и внутренний мир, их гармонию, открывать новое.

# 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.