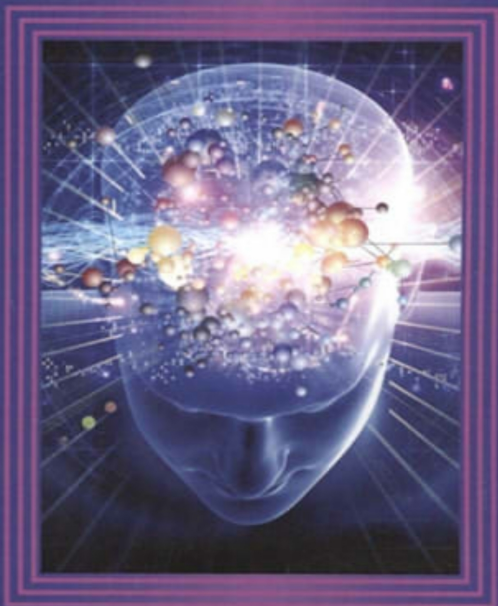


Алексей Семуков

**НЕИЗВЕДАНЫЕ
ГРАНИ
ОБУСЛОВЛЕННОГО
УМА**



16+

Алексей Степанович Семуков

Неизведанные грани обусловленного ума

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42394399

SelfPub; 2019

Аннотация

Перед вами книга, которая позволяет человеку взглянуть на самого себя. Именно такой простой акт способен преобразить всего человека, а значит, и весь окружающий его мир. И именно из-за своей простоты для многих он остается неинтересен. Потому что человек привык разбираться в сложных схемах, привык постоянно использовать свой ум и воспринимать жизнь только лишь с его помощью. В то время как все по-настоящему великое всегда просто. Любить – это просто. Радоваться жизни – это просто. Тотально проживать эту жизнь и идти к своей реализации – это тоже очень просто.

Содержание

Предисловие.	4
Глава 1	8
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Предисловие.

В этой книге показаны некоторые особенности так называемого обусловленного ума, то есть ума, данного нам природой. А точнее этим обществом, в котором нам, по достаточно случайному стечению обстоятельств, выпала возможность жить. А так же, как бонус, возможность саморазвиваться. Но это для тех, кто уже не получают удовольствия от общепринятых, стандартных способов жить и чувствуют, что такая жизнь это только часть того, что предлагает нам Вселенная. Ведь скука, уныние и подобные переживания служат прямым указанием человеку на то, что он слишком заигрался в своем маленьком, им же самим сконструированном, мирке. И может быть пора обратить внимание на бесконечность окружающего нас мира, посмотреть на звезды, посмотреть на самого себя и на всю свою жизнь. Причем, не через призму старого закоряченного ума, а свежим, сияющим взглядом, свободным от штампов и стереотипов. И пережить на собственном опыте факт того, что состояние гармонии, удовлетворения и блаженства это естественное состояние человека. А основная помеха, не позволяющая проявиться этому состоянию, это постоянно действующий, и слишком узко, а порой и уродливо интерпретирующий окружающий мир, человеческий ум.

По своей природе любой ум можно определить как обу-

словленный потому, что любой ум находит решения в условиях поставленной задачи. Но нюанс заключается в том, что в уме может складываться не только достаточно приближенная модель реальности, которая помогает ориентироваться в реальной жизни. Но также в уме могут возникнуть и такие концепции, убеждения или идеи, которые могут совершенно не иметь никакого отношения к тому, что происходит реально. Но в любом случае человек воспринимает реальность так, как он ее может воспринимать, то есть чем более развит человек, тем более адекватную реальности, картину мира он строит у себя в уме. При этом любые разочарования или психические страдания человека это, по сути, несоответствие представлений о мире, сформированных в уме, и реальной жизни. То есть когда человек хочет одно, а реально имеет другое, и не может понять, как же это исправить. Так вот для того, чтобы с большей эффективностью действовать в окружающем мире, с большей вероятностью достигать желаемых целей, и не страдать из-за того, что жизнь зачастую совсем не такая, какой мы ее себе представляем, необходимо с самого начала разобраться с теми концепциями, стереотипами и установками, которые находятся в уме на данный момент. И постараться определить соответствуют ли они реальности или, хотя бы, не противоречат ли ей.

Предлагаю обусловленным умом называть тот ум, который оперирует такими идеями и концепциями, которые буквально ежесекундно опровергаются самой жизнью, но только

не этим умом. А безусловленным умом назовем такой ум, который не усложняет жизнь человеку, как это часто бывает своей непрерывной и бесполезной деятельностью, а, наоборот, является совершенным инструментом в его руках. Неусловленный ум это такой ум, который знает, где он может быть эффективным, а где нет, и когда необходима его деятельность, а когда в ней нет такой необходимости. То есть обусловленным умом называется ум, в котором уже заложены условия задачи, как в математике, пусть это будет тем, а то будет этим, и надо найти или доказать что-то. Особенностью такого ума является то, что нет никого за пределами этого ума, кто могло бы поставить под сомнения условия задачи, да и саму необходимость ее решения. А единственный, кто может это сделать, это сам человек, который способен и развивать свой ум и ставить ему верные задачи. Но очень часто у человека просто нет возможности критически посмотреть на свои действия и на всю свою жизнь, ему остается только лишь принять условия игры и действовать согласно предложенным ему правилам. Развитие человека начинается тогда, когда он уже наигрался в эту игру, добился каких-то результатов и начинает наблюдать всю эту картину, как бы, со стороны. Вот здесь-то он и начинает расширять границы своего ума, его обусловленный ум становится все менее и менее обусловленным, в нем становится все меньше запретных тем для разговоров, размышлений, увеличивается понимание, появляется внутренняя тишина. И рано

или поздно человек выходит за пределы ума, он вырастает из ума. И только возвысившись над умом, человек становится хозяином самому себе. Теперь человек использует ум в своих интересах, теперь он сам решает в каких состояниях ему прибывать, когда думать, а когда нет, когда расслабиться, а когда напрячься. Человек, который наблюдает ум, который больше не отождествляет себя с умом, понимает, что ум это только инструмент познания окружающего мира, причем очень узкой его части. Такой человек обладает безусловным умом.

Глава 1

Человек разумный

Все разговоры о том, когда появился разумный человек на Земле, имеют мало пользы, гораздо продуктивнее рассмотреть появление разумного человека с другой точки зрения. Назовем разумным человеком того, кто начинает себя осознавать. Это похоже на то, как в бездушной машине или в биороботе начинает зарождаться душа, именно этот процесс можно назвать появлением разумного человека на Земле. И именно наличием такой возможностью и отличается человек от биоробота. Причем, такие появления происходят постоянно, это и есть второй уровень эволюции. Первый уровень это эволюция физических тел, в то время как второй это эволюция сознаний на этих физических телах. И разумным человеком в этом случае называется не тот человек, который имеет лишь развитый ум, а тот, который наделен еще и самоосознанием, то есть видением и самого себя, и своего места в этом мире. Такой появившийся разумный человек, начинает осознавать, что есть нечто большее, чем физический мир, чем еда, одежда, жилье и размножение. Он чувствует нечто другое, что является более важным, чем все знакомое до этого то, ради чего он может пожертвовать насущным, материальным. Появляется новый приоритет в жизни, нечто не вполне понятное многим людям, называемое одним словом

– душа. Ради души такой человек может пожертвовать любыми материальными благами, даже собственной жизнью, у него есть нечто большее, чем весь материальный мир. Этот процесс появления разумного человека на Земле похож на пробуждение от состояния сомнамбулизма. Состояния, когда человек во сне ходит с открытыми глазами и совершает различные действия, потом возвращается в кровать и продолжает спать, а на утро ничего не помнит. Так и человек застаёт себя в суматохе своей жизни, в гуще событий, обремененный кучей дел, и задается вопросом: – «А что я здесь делаю?», «Что это за место?», «Кто я?», «И есть ли у меня возможность что-то изменить?».

Это неизбежный процесс. Опыт показывает, что в жизни всегда будет происходить что-то новое, что-то ранее неизвестное, то, что нельзя было и представить. Это и есть жизнь, когда человек открывается переменам и сам меняется в лучшую сторону. Функция ума же заключается в физическом выживании человека, то есть в выживании физического тела. Ум не дает человеку умереть раньше времени, но и не позволяет двигаться дальше тогда, когда человек уже вышел из режима выживания. Это как нянька, которая продолжает воспитывать и оберегать ребенка даже тогда, когда он вырос и это совершенно не помогает ему, а только мешает. Человек, преимущественно воспринимающий жизнь посредством ума, находится под влиянием этого самого ума. При том, что значительная часть мировоззрения человека явля-

ется ему навязанной и принимается им, практически без какого-то бы ни было критического анализа. Такой человек сам не замечает того, как подчиняет свою жизнь бесконечно-му решению различных задач. И забывает о том, что задачи решаются не для того, чтобы по быстрее перейти к решению новых задач, а для того, чтобы насладиться уже решенными. Обычно человек пребывает в таком состоянии, что ему трудно сказать самому себе, что все хорошо, все в порядке, все задачи решены и можно расслабиться. И это при том, что задача физического выживания в мире у такого человека реально решена. А такое хроническое беспокойное, неудовлетворенное состояние человека навряд ли можно назвать счастьем. Но такая ситуация достаточно легко объясняется если рассматривать человека в качестве сознания, живущего в теле, а ум сравнить с компьютером, которым пользуется этот человек. А чрезмерная концентрация человека на решении различных задач, зачастую реально не имеющих серьезного значения для жизни, связана с тем, что человек отождествляет себя с умом. В результате чего, с одной стороны не имеет возможности его наблюдать и корректировать его работу, а с другой стороны позволяет уму функционировать как бы самостоятельно, буквально вынуждая человека к тем или иным действиям. Любой человек в своей жизни сталкивался с ситуациями, когда, услышанная где-то, мелодия продолжает звучать в голове помимо воли самого человека или постоянная привычка что-то решать и обдумывать не позволяет

переключиться на другие дела или отдохнуть.

Такая ситуация очень похожа на то, как человек собирается ехать на праздник и начинает приводить себя в порядок, ведь жизнь это праздник, хотя Вселенная способна дать каждому то, что он хочет. Он чистит свой костюм, ремонтирует автомобиль, понимая, что это важные вещи, ведь без костюма его не пустят на вечеринку, а без машины он и вовсе туда не попадет. Как раз, в решении таких задач ему и помогает ум, подсказывает те места, которые необходимо покрасить или отремонтировать. Но человек так увлекается этими делами и настолько переоценивает их значимость, что всю свою жизнь только и занимается подготовкой к празднику, бесконечно улучшая костюм и машину, забывая о том, для чего же он все это начал делать. А начал он все это делать для того, чтобы попасть на праздник, чтобы получить удовольствие от жизни. А вот получение удовольствия уже не связано напрямую с работой ума, а относится скорее к самому человеку, к его состоянию.

Неразумный или неосознанный человек – это человек, который не осознает себя, который не вполне понимает то, чего он хочет, что он делает и к чему это приведет. И поэтому такой человек всегда ориентируется на мнение окружающих. У него нет своего мнения и, как бы, самого человека еще тоже нет. Такой человек больше похож на механизм или на робота, который преимущественно ориентирован вовне. То есть все свои желания и цели, а также методы их дости-

жения, он черпает из вне, от других людей, от общества. Такой человек ориентируется не на собственные ощущения, не пытается анализировать себя и понять, что же ему надо на самом деле, а, наоборот, с готовностью принимает предложенную систему ценностей, не подвергая ее каким-либо сомнениям. Поведение неосознанных людей характеризуется сильным страхом быть не как все и горячим желанием служить чему-то великому, какой-то идее, что и приводит к организации различных сообществ. И страх, и желание приобщиться к чему-то большему – это результат собственной слабости таких людей, их неудовлетворенности и неспособности к самодостаточному образу жизни. Хотя, естественно, самодостаточная жизнь не исключает организацию людей в группы, только в таких группах решающее слово всегда остается за самим человеком.

Существуют различные концепции, допускающие реинкарнацию человека, возможность человека проживать множество жизней подряд. И возникает правомерный вопрос, а почему же человек не помнит свои прошлые жизни? Но если посмотреть, как живет обычный человек, то становится понятно, почему он не помнит прошлые жизни, если они вообще были, ведь даже эту единственную жизнь он запоминает с трудом. В том смысле, что обычно жизнь человека наполнена хаосом, случайной чередой событий, обусловленной определенным набором реакций человека на окружающую среду, которые он также не осознает, то есть не управ-

ляет ими. Например, агрессия, страх и другие реакции возникают автоматически, без контроля со стороны человека, определяя его действия. Человек, который не осознает себя, не осознает свой ум, не может заметить того, как внутри него происходит принятие решения. Такому человеку кажется, что это он принимает решение, размышляет об этом или о том. В то время как реально в таком человеке борются различные концепции и идеи, полученные им от других людей в течение своей жизни. Причем таким образом, что решение принимается не на основе каких-то фактов, а, наоборот, решающим становится состояние человека, будь то агрессия, страх или отсутствие сил. То есть решение принимается исходя из того, кем реально является человек, исходя из его состояния, а различные факты и концепции подбираются таким образом, чтобы оправдать то или иное решение. Но при этом и различные концепции и убеждения, находящиеся в уме человека, также оказывают влияние на его поведение. Причем все эти концепции не являются, так сказать, собственностью человека, они как бы записаны на человека обществом так же, как информация записывается на диск. Ведь любые идеи, стать космонавтом или хоккеистом, не являются изобретением человека – это все заимствовано извне. И в самом этом процессе нет ничего плохого, по-другому и быть не может. Плохо только одно, то, что этот процесс происходит бесконтрольно, человек не замечает этого и поэтому, по сути, он не делает выбора, выбор делают за него.

Внутри человека нет монополии на принятие решений. Решения принимаются исходя из жизненного опыта человека. Но этот жизненный опыт показывает, что в одной и той же ситуации разные люди будут вести себя по-разному. И в решении каждого, даже минимального вопроса, человек имеет множество вариантов. И какой бы вариант он не выбрал, его будут всегда терзать сомнения, и мысли о том, что другие варианты могли быть лучше. По существу это начальная стадия шизофрении, расщепления сознания или раздвоения личности. И такая ситуация будет до тех пор, пока человек не соберет себя, пока не осознает себя. То есть пока не появится собственно сам человек то, кто сможет увидеть всю эту ситуацию, а, следовательно, и взять ее под контроль. И процесс принятия решения или выбора обычно у человека сводится к борьбе его внутренних программ, его автоматизмов. Какая программа сильнее укоренена в человеке, та и побеждает. Подобно тому, как паук в период спаривания идет к самке паука. Инстинкт самосохранения говорит ему, что там опасно, а инстинкт размножения говорит, что продолжение рода гораздо важнее чего бы то ни было. В результате побеждает инстинкт размножения и пара сливается в страстных объятиях, а когда паук вспоминает про смертельную опасность, то чаще всего уже слишком поздно. Так и в человеке борются между собой различные инстинкты, стереотипы и убеждения. И все то, что оставило в человеке отпечаток, окажет влияние на его поведение в будущем.

Вся эта борьбы внутри человека происходит совершенно незаметно для него, он ее не осознает. Не видит целой картины всего того, что происходит в его голове потому, что он и сам является все лишь то одной, то другой частью этой мозаики. И только выйдя за пределы этого круга, он родится заново и увидит причины своих действий и желаний, увидит свою жизнь. Зачастую человек живет, полностью погружившись в заботы сегодняшнего дня, в бытовую жизнь. Он принимает решения, оказывающие влияние на всю его жизнь, под действием минутной слабости или кратковременного желания, или, другими словами, вовсе не принимает этих решений. А действует путем наименьшего сопротивления, путем приложения наименьшего количества собственных сил. Причем это может выглядеть не только как пассивная реакция на окружающий мир и лень, но и как совершенно обычная жизнь и активные действия. При том, что отказ от этих действий в пользу другого, более оптимального варианта реализации человека в этом мире, требуют большего приложения сил. И лишь изредка, время от времени, появляются прояснения как вспышки осознанности, в которых человек видит то, что он делает, замечает, как меняется его жизнь. Но так как это очень редкое и кратковременное явление, человек не может полностью отследить себя и что-либо изменить.

Но так же, как развивается тело человека, его умственные способности, может развиваться и сознание человека, то

есть то, чем, по сути, и является сам человек то, что управляет и телом, и умом. Осознавать и свое тело, и свой ум, увидеть работу и одного, и другого – это и означает перейти на уровень сознания. И только осознавая свой ум и его работу, можно навести порядок в уме. Только в этом случае появляется хозяин, который способен подчинить себе по сути конфликтующие между собой стороны, в виде различных идей и концепций, и задать единое направление движения. До тех пор, пока человек не чувствует такого направления, пока он выступает на стороне одной из концепций в уме, он не будет уверен в своих действиях. Ведь всегда есть альтернативное решение, и не понятно какое лучше. А для того, чтобы осознать свой ум, возвыситься над ним и стать самим собой, а именно в этом случае человек увидит то, что он хочет на самом деле, и уже под свои желания будет подбирать различные идеи и концепции, необходимо в первую очередь увидеть особенности функционирования этого ума. То есть посмотреть, как живет человек, чего он хочет, какие действия предпринимает для достижения своих целей и главное каким образом воспринимает окружающий мир. Такой простой взгляд на самого себя может быть и интересным, и поучительным, и, в тоже время, не совсем приятным, но всегда полезным. Потому, что чем больше человек узнает о самом себе, о своих скрытых и явных убеждениях, желаниях и страхах, тем большую часть своего неосознанного ума или подсознания он переводит в сферу осознанного, то есть

больше контролирует и самого себя, и всю свою жизнь.

Глава 2

Процессы, сопровождающие повышение осознанности

Опыт любого наблюдательного человека говорит о том, что люди наряду с примерно одинаковыми физическими параметрами, в том числе и массой мозга, которая у разных людей отличается примерно на 20-40%, могут иметь колоссальные отличия в умственных способностях. Очевидно, что есть люди простые, примитивные и есть всесторонне развитые и успешные. Между ними огромная пропасть, хотя внешне по физическим данным они могут совсем не отличаться. И дело здесь не только в воспитании и условиях жизни, хотя и они важны, но в первую очередь дело в различном внутреннем потенциале людей. Именно этот внутренний потенциал, или душа, или сознание и играет определяющую роль в жизни человека. И это сознание, чем и является, по сути, сам человек, находясь в теле, и способно не только развивать различные параметры тела и ума, но также способно и само развиваться. Именно разная степень развития сознания и определяет все разнообразие поведенческих особенностей человека. Чем более развитое сознание имеет человек, тем более эффективно он способен действовать. При этом существует две тенденции развития человека. Первая это, когда основной приоритет для человека заключается в развитии себя как тела и ума и достижение материального благополучия.

При этом сознание не берется в расчет и либо потихоньку развивается таким окольным путем, либо и вовсе деградирует, что, в конечном итоге, приводит к упадку и в материальной сфере. Происходит то, что называется старческим маразмом. И вторая это, когда человек осознает себя как сознание и развивает в первую очередь его, а именно состояние сознания в основном и определяет состояние человека. И только во вторую очередь уделяется внимание материальным вопросам, что, конечно, ни сколько не мешает добиться высоких результатов и в этой сфере. И при этом такой подход к жизни позволяет не только не впасть в маразм, то есть не только сохранить свои позиции, но и вырасти над собой. Развитие, как материального аспекта человека, так и сознания и является осознанной жизнью. Жить осознанно означает внешне делать все то же самое, что и всегда, но при этом быть внимательным к своим действиям, осознавать их, присутствовать в каждом моменте, а не делать все автоматически. И одно только такое осознание может изменить качество этих действий или вовсе человек захочет отказаться от одних действий и перейти к другим.

Постепенное повышение осознанности непременно приводит к определенным изменениям и в самом человеке. Осознанный человек это более внимательный человек и к самому себе, и к своим действиям, и ко всей своей жизни. Это приводит к тому, что такой человек становится спокойным, собранным, то есть он начинает замечать то, чем обычно

заняты его тело, ум и убирает все не нужное. В результате такого наблюдения можно обнаружить миллион ненужных действий, которые человек совершает каждый день, в том числе различные внутренние напряжения, негативные эмоциональные переживания, обдумывание различных мыслей и фантазий, не имеющих никакого положительного результата. Это весь тот хаос, который творится внутри человека, расходуя его силы, и который в результате наблюдения и осознания постепенно уменьшается. То есть человек замечает весь этот бардак, на который раньше не обращал внимания, и естественно начинает наводить порядок. К этому бардаку относятся не только внутренняя дисгармония, но и различные внешние дела человека. А именно наличие не нужных вещей, поддержание по привычке отношений с людьми, которые уже давно стали неинтересными, совершение действий, которые приняты в обществе, но которые самому человеку совершенно не нужны. Все это множество различных дел отнимает и силы и время. Вся жизнь обычного человека наполнена этим хаосом из случайных действий, которые ни к чему не приводят. И становясь более осознанным, человек замечает все это и, конечно же, решает не прожигать жизнь таким образом, а попробовать поставить какую-нибудь цель, и оценивать необходимость тех или иных действий, как способствующих или не способствующих достижению этой цели. То есть человек решает перейти от хаотического расходования своего время и сил к более упорядоченному.

Осознанный человек, видит в первую очередь сам себя, наблюдает свое состояние. А при достаточном навыке самонаблюдения, и контролирует его, то есть сам решает в каком ему состоянии прибывать, например, печалиться или радоваться, и, естественно, выбирает радость. Ведь никто не хочет грустить и печалиться, это негативно сказывается и на здоровье, и на делах, все это понимают, но ничего не могут с собой поделать. Такая печаль или страдания могут оказаться такими сильными, что способны привести к самоубийству. Но ведь очевидно, что любая проблема в жизни человека не сопоставима с потерей самой жизни. Даже многие инвалиды, имеющие ограниченные физические возможности, стараются реализовать себя по мере своих сил. Это очевидно для всех, когда речь идет о ком-то другом. Но когда дело касается самого человека, то даже маленькая проблема может затмить для него весь мир. Что как раз и свидетельствует о недостаточной осознанности такого человека. Так вот, осознавая самого себя и более или менее контролируя свое состояние, человек становится практически не способен совершить поступок, о котором он бы спустя время пожалел. Он может совершить ошибку, от ошибок никто не застрахован, но он не делает того, чего не хочет. Сам факт того, что для большинства людей является нормой делать что-то, а потом об этом жалеть показывает все подноготную человека. Получается, что раз человек о чем-то пожалел, значит, он не хотел этого делать, а это значит его механизм под названи-

ем тело-ум, действовал по своему усмотрению и, так сказать, без разрешения. То есть самого человека-то и не было в тот момент. Именно такое отсутствие и есть неосознанность.

Осознанный человек контролирует себя, что не мешает ему, конечно, активно действовать и проявлять свои чувства и эмоции. Но действуя, он не теряет себя в окружающих его событиях. В результате чего, ни события управляют им, а он управляет событиями. Такой осознанный человек распространяет свое внимание на всю свою жизнь. То есть не только качественно, внимательно и расслабленно выполняет свою работу, но и начинает задумываться о необходимости этой деятельности и о своем жизненном пути. Другими словами, он понимает, что жизнь конечна и начинает ценить свое время. Такой человек начинает анализировать свою жизнь, он замечает и запоминает свои состояния. Он помнит как он жил и как себя чувствовал в прошлом, отдает себе отчет о своем состоянии в настоящем и строит планы на будущее, периодически корректируя свою жизнь необходимым образом. Как бы это элементарно не звучало, но очень многие люди живут не так, а некоторым другим образом. И когда приходит старость, с удивлением констатируют, что жизнь прошла, а ведь им казалось, будто она не кончится никогда. Образ жизни таких людей очень похож на то, как плавает рыбка в аквариуме. Хотя сейчас наука шагнула вперед и есть много мнений на счет объема памяти у аквариумных рыбок, но рассмотрим концепцию, в которой считается, что аквариум-

ные рыбки имеют очень короткую память, буквально около трех секунд. Так вот так же, как такая рыбка за то время, которое она плывет от одной стенки аквариума к другой, забывает об этих стенках и считает себя в океане, также и многие люди, недостаточно внимательно относящиеся к своей жизни, совершают одни и те же ошибки, но на разный лад. Любой человек, повышающий свою осознанность, с одной стороны заметит такие повторяющиеся события в своей жизни, в которых он выступал не лучшим образом, а с другой стороны увидит и свою особенность или негативное качество, которое и является причиной попадания человека в одни и те же ситуации. А имея такое понимание человеку гораздо легче изменить и самого себя и свою жизнь.

Любого человека в этой жизни ведут его желания. Но жизнь неосознанного человека сводится к трате своих времени и сил на достижение тех желаний, которые не оказывают на человека никакого положительного эффекта, но при этом приходится потратить на них без преувеличения всю свою жизнь. Даже в результате достижения своих целей, неосознанный человек не получает ничего. Он никак не меняется, меняется только концепции в его уме, раньше он считал себя таким, а теперь считает другим. Такое умственное понимание ничего не дает, его практически нет. В любой экстремальной ситуации любые идеи и представления о самом себе исчезают без следа, и остается только сам человек, тот какой он есть. Способ расходовать свои ресурсы и

всю свою жизнь у таких людей очень ярко характеризует следующий пример: человек берет кредит на хороший отдых в прекрасной компании, которая исчезает, как только заканчиваются деньги, ведет шикарный образ жизни и получает все возможные удовольствия на протяжении десяти дней, а после чего возвращается на работу и несколько лет отдает кредит. Очевидно, что уже на следующий день после отпуска у человека остались только фотографии, больная печень и неоплаченный кредит. Никаких положительных изменений в самом человеке не произошло, разве что полученный негативный опыт заставит человека задуматься и что-то поменять в себе. И дело не в том, что красивый или шикарный отдых плох сам по себе, а в том, что этот отдых реально приносит пользу тогда, когда он способствует большей гармонизации самого человека. То есть улучшение внешних условий полезно тем, что таким образом улучшаются и внутреннее состояние человека. И никоим образом такой отдых не может оказать положительного воздействия на человека, если вслед за этим совсем непродолжительным отдыхом, следует длительный период тяжелой работы. И, кстати, чем больше человек хвастается и пытается доказать окружающим, что он успешный, счастливый и удовлетворенный жизнью человек, тем, по сути менее счастливым он является. То есть счастливый человек будет просто наслаждаться своим счастьем, а не стремиться убедить кого-то в чем-то. Такой неосознанный человек живет одним днем, как алкоголик, который зна-

ет, что если он выпьет, то начнется длительный запой и серьезные проблемы, но он, руководствуясь желаниями только лишь сегодняшнего дня и не думая о завтрашнем, все равно выпивает. И это модель внешнего способа жить одним днем, которая приводит к неразумному расходованию ресурсов, деградации и упадку. Но есть и модель внутреннего способа жить одним днем и это то, чем занимается осознанный человек. Осознанный человек также живет одним днем, но это проявляется в том, что он получает удовольствие от сегодняшнего дня, от той жизни, которая у него есть. И при этом разумно подходит к своей жизни, что позволяет ему реально улучшать свою ситуацию и добиваться поставленных задач. Реально улучшать свою жизнь это означает реально улучшать свое состояние, а не заниматься своим имиджем, улучшая мнение других людей о себе. Именно непонимание этого, не позволяет человеку быть счастливым. У обычного человека в голове поменялись местами содержание и обертка. Он заботится об этикетке, о том, как он выглядит в глазах других, но забывает о содержании. Ведь этикетка она действительно предназначена для окружающих, другие люди на нее смотрят, а сам человек остается со своим содержанием. И если внутри дерьмо, то никакая этикетка это не изменит. Именно поэтому человек склонен избегать самого себя, и стремится попасть в окружение тех, кто обращает внимание только на внешнюю часть. Так вот процесс повышения осознанности как раз и приводит к пониманию всех этих вещей.

Человек понимает, что он совсем не разумно распоряжался своей жизнью. Осознанный же человек расходует свои ресурсы, свои время и силы не на то, что проходит не оставляя и следа, а на то, что изменяет самого человека на то, что делает его другим, более сильным, более красивым, более мудрым. Осознанный человек работает над собой потому, как это наиболее короткий путь улучшить свое состояние, или, другими словами, быть все более и более счастливым.

Со временем, когда человек становится все более осознанным, он также начинает осознавать и факт того, что он может потерять все, что у него есть. И не только может потерять, а когда-нибудь обязательно потеряет все. И это факт. Но к этому факту обычный человек относится не как к тому, что когда-то обязательно произойдет, и даже не как к тому, что может произойти, а как к тому, что вообще, навряд ли, когда-нибудь с ним случится. Человек не хочет думать об этом, такие мысли его просто пугают. То есть, очевидно, что такой человек в упор не хочет и не готов видеть реальность и гораздо лучше себя чувствует, живя в своей фантазии. Такой человек может говорить о каких-то незыблемых вещах, например, о вечной любви или о вечном мире, но при этом не сможет привести ни одного примера чего-то вечного. Безусловно, такой подход к жизни, такое иллюзорное восприятие реальности является результатом того, что человеку приятно и он хочет воспринимать жизнь именно так. Это его игра и он в нее играет, но результат такой игры то-

же известен, это разочарование и, как следствие, страдание. Рано или поздно человек столкнется с реальностью, которая разрушит его иллюзию. Человек будет сопротивляться, будет говорить: «Не верю, этого не может быть!», но со временем, конечно, смирится с очевидным фактом. И чем раньше он посмотрит в глаза правде, столкнется лицом к лицу с реальностью, тем раньше он избавится от страданий. Ведь страдания приносит не сама жизнь. Страдания возникают, когда фантазия, иллюзия или та интерпретация жизни, которая есть у человека, расходится с реальностью. Именно тогда человек и не верит в происходящее, пытается отрицать. Подобная реакция может возникать у человека, когда уходит из жизни близкий родственник. Но о чем это говорит? Это говорит, во-первых о том, что возможно этот человек не успел что-то сказать своему умершему родственнику или не успел что-то сделать для него из того, что давно собирался. Только после смерти этого человека он понял, что не достаточно заботился о нем или слишком редко проявлял свою любовь. А, во-вторых, это свидетельствует о непринятии самой жизни такой, какая она есть, о непринятии самого факта рождения и смерти.

Таким образом, более осознанный человек понимает, что когда-нибудь он потеряет все, все кроме своего истинного Я, кроме того, чем он является на самом деле того, что нельзя потерять того, что вечно. Ведь все то, что человек может потерять, будь то объекты окружающего мира или все то, что

человек может обнаружить в себе, это все является, по своей природе, временным и никак не может быть чем-то незыблемым, вечным и бесконечным. Это в принципе противоположные вещи. Все то, что окружает человека, да и сам человек когда-нибудь обязательно изменится, и более того эти изменения и есть сама суть видимого мира. Этот видимый нами мир не может не изменяться, изменения это условие его существования. В нем нет ничего такого, чтобы не изменялось. Как только что-то перестанет меняться, оно перестанет существовать в этом мире вечных изменений. Оно вернется к своему исходному состоянию, к тому, что никогда не менялось и было вечно. То есть находилось за пределами времени и материи, это именно то, что и является реальностью, вследствие своей не изменчивости. Реальность, как бы это странно не звучало, это то, что не имеет никаких характеристик. Любые характеристики это описание изменений, это проявление реальности. Реально существует только истинное Я, или Абсолют, или Бог то, что содержится во всем то, что неизменно и не может быть никак изменено. А то, что постоянно изменяется это только проявления этого Я. То, что подвержено постоянным изменениям не может быть реально. Что же здесь реально? Невозможно найти что-то реальное в постоянных изменениях, за что ни возьмись, этого уже нет. Невозможно в самих изменениях найти основу, на которой все держится. Для этого необходимо от изменений перейти к реальности. Относительно Абсолюта существует

только он, а весь этот постоянно меняющийся мир это только то, как существует Абсолют. Когда об этом мире говорят как об иллюзии, это верно, но только относительно Абсолюта. То есть для Бога весь этот мир постоянных изменений это иллюзия, и когда придет время, он рассеется без следа. Но для человека эта иллюзия совершенно реальна. И от способа взаимодействия с ней или от действий, совершаемых человеком на протяжении своей жизни, напрямую зависит то состояние, в котором этот человек окажется в будущем.

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.