

Михаил Розанов

# ЧЕЛОВЕК- ЭТО ПРОФЕССИЯ!

Практическое руководство по улучшению  
качества жизни



# Михаил Юрьевич Розанов

## Человек – это профессия!

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57109921](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57109921)*

*ISBN 9785005118080*

### Аннотация

Книга представляет собой инструмент, позволяющий понять психологию, как собственной личности, так и окружающих людей, а также методы, благодаря которым вы сможете быть эффективным в жизни. Как правильное формирование образов в сознании помогает структурировать свою жизнь и добиваться желаемого. Что стоит за такими понятиями, как любовь, доверие, ответственность, научитесь проникать в истинный смысл слов. Как понимание межличностных процессов помогает построить гармоничную семью.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. У кого власть, или Что управляет нашей жизнью?	7
Глава 2. Откуда берутся проблемы и связанные с ними страдания?	13
Глава 3. Что есть реальность?	19
Глава 4. Что мешает нашему развитию?	35
Глава 5. Где же кнопка?	40
Глава 6. О чем мы всё время думаем?	47
Глава 7. Что такое творчество?	51
Глава 8. Что мы выбираем, выбирая?	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# Человек – это профессия!

## Михаил Юрьевич Розанов

*Редактор* Наталья Шевченко

*Корректор* Надежда Соболева

*Дизайнер обложки* Алина Полякова

© Михаил Юрьевич Розанов, 2020

© Алина Полякова, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0051-1808-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Данная книга посвящается всем, кто на каком-то этапе своей жизни вдруг осознал, что его привычный и комфортный мирок слишком мал и узок для открытого и ищущего разума. Всем, кому интересно подумать над вопросами, а не получать готовые ответы. Всем, кто готов рискнуть своими иллюзиями, выходя на территорию неизведанного.

Любая новая информация всегда сначала настораживает и вызывает недоверие. Нам нравится находить подтверждения своим заранее сформированным представлениям. Кроме того, человеческой природе свойственно заниматься «психологическим приписыванием». Мы постоянно выискиваем информацию, которая подтверждает наше субъективное мнение.

Мы заложники наших представлений, системы ценностей, научных парадигм и массовых иллюзий. Моя цель – подтолкнуть вас задуматься о том, что однозначных ответов на главные философские вопросы этой жизни нет, что приемлемость разных ответов, которые даются разными источниками, зависит от восприятия реальности, в которой находится ваше сознание.

Ну а тем, кто верит в непогрешимость своего восприятия и в то, что его сознание никем не сформировано, а значит, никем не может быть реформировано, кого вполне устраи-

вает его реальность, и тем, кто считает, что он уже постиг истину, не стоит читать эту книгу!

# Глава 1. У кого власть, или Что управляет нашей жизнью?

*Любое учение похоже на плот: с его помощью нужно перебираться на другую сторону реки, но это не значит, что его нужно повсюду таскать за собой.*

*Мадджхима-никая*

Имею ли я власть над своей жизнью? Казалось бы, странный вопрос: конечно, имею, кто же еще? Я сам выбираю, куда мне идти и что делать. Я уже много чего добился: неплохая работа, хорошие друзья и так далее, но почему-то есть странное ощущение, что сюжеты стали повторяться, жизнь стала будничной, дни пролетают один за другим, словно бы включен автопилот. Я живу словно по программе и не знаю, как ее изменить, да и страшно что-то менять, так хоть какая-то стабильность. А моя ли это программа? Или мне ее навязали родители в детстве, общественное мнение о моде и стиле жизни? Замкнутый круг, да и только.

**Возникают ли у вас подобные мысли?**

Власть – эмоционально очень насыщенное слово. Люди реагируют на него совершенно по-разному. Для одних

оно имеет негативный оттенок. Другие одержимы властью. Сколько власти вам необходимо? Сколько власти, по вашему мнению, вам достаточно, чтобы развиваться? Что в действительности значит для вас власть?

Я не думаю о власти как о средстве покорения людей. Я не думаю о ней как о чем-то, что можно навязать. Власть такого рода редко длится долго. Но вы должны понимать, что власть – одна из констант в нашем мире. Я предлагаю вам взглянуть на это с другой стороны.

*Либо вы сами формируете свое восприятие окружающего мира, либо кто-то сделает это за вас.*

Либо вы поступаете так, как хочется вам, либо кто-то другой будет диктовать вам свой план действий. Я интерпретирую власть как способность добиваться желаемых результатов, а в процессе этого создавать ценности для других. Власть – это способность в первую очередь изменить свою собственную жизнь, заставить обстоятельства работать на себя, а не против. Власть – это способность управлять своим собственным миром, процессами своего собственного мышления и поведения таким образом, чтобы добиваться именно тех результатов, которые вам нужны.

Представьте, что в ваше распоряжение передается огромная корпорация, насчитывающая от десяти до пятидесяти триллионов планетарных объектов, работающих круглосу-

точно примерно в пяти взаимосвязанных и взаимозависимых системах.

Каков масштаб! В качестве сырья вся эта махина потребляет любые виды материи, которые может переработать. Плюс информацию, солнечный свет, воду и воздух, проще говоря – всё окружающее. А на выходе производит разные виды энергии более высокого порядка по сравнению с потребляемой: электромагнитную, тепловую, световую, психическую, которая в свою очередь служит для производства более эффективных видов сырья. И так вся эта система эволюционирует бесконечно.

Это что, вечный двигатель? Нет, так как срок существования этого конгломерата зависит от баланса самовосстановления и регенерации против самозагрязнения, самоотравления и переутомления.

Узнаёте? Мы говорим о человеческом теле. Какая из искусственных организаций сможет стать лучшим объектом для отработки навыков управления? Это воистину грандиозная организация. Мне кажется, что тот, кто умеет ответственно управлять ею, сможет управлять любой семейной, коммерческой или государственной организацией.

А ваше ухо ничего не улавливает в слове «власть», если рассмотреть его в поле *образов* родного языка? Ведь наш язык образный, то есть буквы представляют не просто звуковые фонемы, а образы с множеством смыслов. «Власть» от слова «владеть чем-то», *в ладу деять*; быть в ладу – в-

*лад-а*: *в* – ведать, мудрость; *лад* – гармония, порядок; *а* – арш (определяющая мера). Получаем: порядок, отмеренный мудростью! Как вам такая интерпретация? Или, говоря по-другому, лишь тот имеет власть, кто способен упорядочивать и гармонизировать пространство внутри себя и вокруг. Тогда быть властным означает быть строителем и создателем внутреннего и окружающего мира. Нести ответственность за свои действия, то есть действовать осознанно. За такую власть нельзя бороться, ее нельзя отобрать или завоевать, а также нельзя получить по наследству и уж тем более купить. Тогда власть – это уровень духовного и нравственного развития, на который возможно только подняться, приложив к этому конкретные внутренние усилия (силу воли). Конечно, это не имеет никакого отношения к политической власти, которая осуществляется по другим законам.

Властелин – это не тот, кто давит своим авторитетом или возможностями, разрушая и уничтожая всё то, что мешает ему на пути, а тот, кто продвигает, внедряет, подстраивает, учитывая всё то, что уже существует!

Властелин – это вождь! Чтобы вести за собой других, вождь сам учится, как быть ведомым. Потому что быть открытым и заботливым более эффективно. Ошибочно думать, что настоящий вождь выше других. Настоящее величие приходит из знания того, как быть пустым и восприимчивым.

Искусство быть вождем основано на знании того, как сле-

довать своему предназначению, как быть ведомым им. Мудрый вождь стоит на заднем плане и облегчает процесс жизнедеятельности других людей. Поэтому очень часто самые значительные дела, которые он делает, остаются незамеченными.

Таким образом, мудрый вождь помогает другим реализовать себя. Поэтому настоящее управление или власть – это всегда служение!

Всё это есть в нашем родном языке, нужно лишь внимательно прислушаться. А ведь язык народа отражает его мировоззрение, его уклад жизни! Незнание своего языка или упрощение его ведет к вырождению правильного мировоззрения, а значит, и образа жизни. И тогда исчезает способность управлять!

Как вы думаете, сильно ли искажено наше мышление и насколько оно отличается от мышления наших предков?

Мышление современного человека дихотомично (дихотомия – это деление на два), оно строится по принципу «да – нет». Такой тип мышления приводит к искажениям в познании и восприятии мира.

Упрощенная, дихотомичная мораль окрашивает мир лишь в два цвета, черный и белый, не замечая всего разнообразия палитры природы. Она делит людей лишь на врагов и друзей и способна лишь на полярные оценки: добро – зло, плохо – хорошо, любовь – ненависть, война – мир.

При этом дихотомия – не врожденное, а приобретенное

качество, от которого можно избавиться, если выработать навык видеть мир целостным. В нашей древней буквице (азбуке) есть образ (буква) – *эдо*, что означает прикосновение к целому или форма познания.

Как работает принцип *эдо*?

Например, понимание процесса метаболизма в клетке дает возможность понять, как тот же процесс проявляется в жизни организма, семьи, общества или государства. Как люди создают круг своих друзей и объединяются по интересам. Как при этих процессах происходит определение и принятие своих и отторжение чужих. На том же принципе было основано изобретение материала Gore-tex, выпускающего влагу и задерживающего молекулы теплого воздуха с одной стороны и препятствующего попаданию влаги и холодного воздуха – с другой. Закон один, а способы применения многообразны!

## Глава 2. Откуда берутся проблемы и связанные с ними страдания?

*Сначала существа придумывают «я» и держатся за это представление; они придумывают «мое» и питают привязанность к вещам.*

*Чандракирти. Введение в Срединный путь*

Когда мы были детьми, взрослые постоянно твердили нам, что жизнь сложна. Но, повзрослев, большинство из нас до сих пор не очень хорошо осознают, что это означает. Нет, мы, безусловно, знаем старую поговорку, что «жизнь прожить – не поле перейти» и обязательно будут трудности, но вот только почему-то блаженно считаем, что они будут не в нашей жизни.

**Жизнь – это труд!**

Это простая и в то же время глубокая истина. Понятие «трудности» – от слова «труд»: вся наша жизнь состоит из непрерывной череды различных действий, которые нам приходится делать.

Очень многие люди непрерывно ноют, кто вслух, кто про себя, о непомерности своих проблем, о том, что их трудности исключительны, что это какая-то вселенская ошибка, что их не должно быть. Я знаю об этих терзаниях достаточно, пото-

му что тоже отдал им дань.

Но правда такова, что жизнь, как и любая работа, состоит из череды задач. А инструмент, без которого эти задачи не решить, называется нелюбимым для многих из нас словом – **дисциплина!** У большинства из нас оно вызывает неприятные ассоциации. Кто-то вспоминает школу, кто-то армию, кто-то что-нибудь еще, что связано с подчинением, требовательностью и ограничением свободы. Просто когда-то в детстве слово «дисциплина», соединившись со всеми этими понятиями, получило для нас негативную окраску, и теперь каждый раз, когда мы слышим его, в наш мозг поступает сигнал, который вызывает все эти неприятные ощущения. И, как следствие, мы всячески пытаемся избегать проявлений дисциплины в нашей жизни. Но ведь без дисциплины невозможно решить практически ничего.

Слово «дисциплина» означает «способность к обучению», то есть к развитию и росту. И это действительно подчинение и требовательность. Свои эмоции и желания необходимо подчинить, чтобы получить над ними власть и заставить их служить своим целям. Это самый мощный инструмент, который нам доступен. Даже при малой степени дисциплины мы способны решить какие-то проблемы. При полной дисциплине мы можем решить все встающие перед нами задачи.

Почему жизнь оказывается сложной? Потому что мы выработали привычку сопротивляться трудностям и не прини-

маем их как часть жизни. Именно поэтому она превращается в болезненный процесс, вызывающий у нас сожаление и беспокойство, досаду, отчаяние и т. п. В принципе именно те события и конфликты, которые вызывают у нас переживания боли и страдания, мы называем проблемами.

Но ведь именно в этом процессе столкновений с проблемами и их решений жизнь обретает свой сакральный смысл. Трудности – это та грань, которая отделяет успех от неудачи. Только благодаря трудностям мы растем.

Однако зачастую происходит так, что, столкнувшись со сложностями, мы тянем время, надеясь, что они как-нибудь исчезнут сами. Мы игнорируем их, забываем, делаем вид, что их нет, вместо того чтобы принять на себя решение проблемы. Стремление избегать проблем является самым большим препятствием на пути развития любого человека.

За много веков до возникновения современной цивилизации Будда (Сиддхартха Гаутама) пришел к осознанию того, что страдание рождается в нашем уме, так сказать, «в глазах смотрящего». Он увидел, что в основе всех страданий лежит привычка восприятия, часто именуемая в буддийских текстах неведением. Например, ошибочно считать такие вещи, как «я», «другой», «субъект», «объект», «хорошее», «плохое» и другие относительные понятия, существующими независимо, самостоятельно. На самом простом уровне неведение можно определить как уверенность в том, что яр-

лык на коробке конфет и есть конфеты.

От нашего представления о том, что люди и вещи сами по себе осязаемы и реальны, происходят два одинаково сильных побуждения. Первое, которое мы обычно называем желанием, – это стремление приобрести или сохранить всё то, что нам нравится. Второе, называемое неприязнью, – это стремление, направленное в противоположную сторону: избавиться или освободиться от того, что нам неприятно.

Неведение, желание и неприязнь в старых буддийских текстах именуется тремя ядами: это привычки, связанные с переживаниями, которые так глубоко укоренились в нас, что затуманивают или отравляют наш разум. Каждая привычка в отдельности и в сочетании друг с другом порождает неконструктивные отношения, мысли и эмоции: гордыню, низкую самооценку или ненависть к самому себе, ревность по отношению к коллеге, получающему продвижение по карьерной лестнице, которого, по нашему мнению, заслуживаем мы, или огромное горе и чувство безысходности, охватывающие нас, когда болеют наши родители, и т. д. В некоторых буддийских учениях подобные отношения и эмоции называются «недуги» или «омрачения», потому что они ограничивают способы понимания наших переживаний, а это в свою очередь подавляет нашу потенциальную возможность свободно мыслить, чувствовать и действовать. Развив в себе представление о «я» и «не я», мы начинаем относиться к своему переживанию с точки зрения «моего» и «не моего»,

«того, что у меня есть» и «того, чего у меня нет», «того, чего я хочу» и «того, чего я не хочу».

Как это проявляется в жизни? Представьте, что вы на своей старенькой, выдавшей виды машине проезжаете мимо нового дорогого «мерседеса» или BMW, только что помятого в аварии. Возможно, вам будет немного жаль его владельца, но вряд ли вы почувствуете желание занять этот автомобиль. Спустя год, получив хорошую финансовую возможность и продав старую машину, вы посещаете салон подержанных автомобилей и видите «мерседес», выставленный на продажу по очень привлекательной цене. На самом деле это тот самый автомобиль, который вы видели помятым в аварии год назад, но, когда вы покупаете его, этот факт уже не имеет никакого значения, тем более что вы не знаете о нем. Теперь автомобиль ваш. И вот, когда вы едете на нем домой, в пробке вам сбивают боковое зеркало. Трагедия! Мой автомобиль поврежден! Мне надо заплатить, чтобы его отремонтировали! Год назад этот же самый автомобиль тоже был поврежден в аварии, но, проезжая мимо, вы не испытывали по отношению к нему никаких чувств. Однако теперь это ваша машина, и, если сломано зеркало, вы чувствуете гнев, досаду, разочарование.

Так почему бы просто не взять и не отказаться от этих ментальных ядов и их производных? Конечно, будь это так легко, вы все стали бы буддами, еще не прочитав до конца эту книгу! Согласно учению Будды, эти три яда и все вытека-

ющие из них ментальные и эмоциональные привычки сами по себе не являются причинами страдания. Страдание происходит от привязанности к ним, и это лучше всего передает главный смысл тибетского слова «дзинпа». Дзинпа – это наше постоянное стремление стабилизироваться во времени и пространстве, которые пребывают в постоянном движении и изменении.

Существует набор инструментов, которые позволяют пережить неприятные переживания, связанные с любой проблемой, и конструктивно ее решить. С одним из них вы уже познакомились, это дисциплина. Читая мою книгу дальше, вы убедитесь, что эти инструменты не настолько сложны, чтобы умение пользоваться ими потребовало от вас длительного обучения. Скорее наоборот, они очень просты. Проблема заключается не в сложности самих инструментов, а в нежелании ими пользоваться. Эти техники помогают справиться с проблемой и с сопутствующим этой проблеме болезненным переживанием, а не избегать их. Но из страха и прошлого опыта мы часто хотим избежать законного страдания и, соответственно, стараемся избежать и употребления этих техник.

# Глава 3. Что есть реальность?

*Нет «постоянных материальных объектов»,  
материя – это трансформация энергии.*

*А. Эйнштейн*

Все взрослые люди являются запрограммированными биокомпьютерами. Или, иначе говоря, наша нервная система – это самый настоящий суперфункциональный биокомпьютер. И именно поэтому все мы способны программировать как себя, так и других.

Тем не менее при всем огромном разнообразии программ их набор у большинства из нас ограничен. Некоторые из этих программ эволюционно происходят из глубины веков и получены нами от простейших одноклеточных, губок, червей, рептилий и т. д. посредством передачи через генетические коды к полностью сформировавшимся организмам, способным к воспроизведению себя в потомстве. Такие программы можно назвать жесткими или встроенными. Например, паттерны функций типа «стимул – реакция» определялись необходимостью приспособления к изменениям среды, чтобы выжить и передать генетический код потомкам.

По мере увеличения размера и сложности нервной системы появились новые уровни программирования, уже не привязанные напрямую к целям выживания и обстоятель-

ствам размножения. Сформировавшаяся позже кора головного мозга стала новым компьютером, который взял под контроль структурно более низкие уровни нервной системы, те самые жесткие, встроенные программы. Вместе с этим появилась новая функция – обучение, а с ней и способность гораздо быстрее адаптироваться к окружающей среде. А спустя время, когда кора головного мозга достигла критической величины, возникла еще одна суперфункциональная способность – способность самообучения или способность учиться обучению.

Что мы делаем, когда учимся обучению? Нам приходится создавать модели, для чего необходимо использовать символы, аналогии, метафоры и т. п. Именно это привело к появлению языка, мифологии, религии, философии, математики, искусства, политики, бизнеса и т. д.

Создание данных моделей можно обозначить понятием **метапрограммирование**.

Метапрограммирование – процесс, в котором центральная система управляет сотнями тысяч программ, работающих параллельно и последовательно. В определенном смысле всё, чем мы являемся как человеческие существа, – это результат использования того, что в нас встроено, и того, что нами приобретено. Рассматривая себя в подобном контексте, мы становимся метапрограммистами для самих себя.

В нашем биокомпьютере из сотен тысяч программ можно выделить управляющие или контролирующие. Одна из ос-

новных контролирующих программ называется «я», она применяется для воздействия на другие метапрограммы. Еще одна называется «меня», она связана с ситуацией, когда биокомпьютер подвергается воздействию со стороны других метапрограмм.

Один из путей эволюции личности или саморазвития состоит в том, чтобы передать управление своего биокомпьютера в руки одного метапрограммиста, сделав остальные программы добросовестными исполнителями, подчиненными единственному администратору.

Только представьте: все мы способны смоделировать любую воображаемую вселенную внутри нашего сознания, где мы легко можем изменить масштаб нашего программиста до микрокосмических размеров и запрограммировать его на путешествия через собственную модель, как если бы она была реальностью.

То, что наш биокомпьютер обладает такими функциями, является суперопцией к списку возможностей самого программиста. Вы получаете контроль над моделированием вселенной внутри себя и становитесь способным эффективно изменять соответствующие параметры, а ваше «я» может использовать эту способность. Это один из самых важных ключей к пониманию управления своим восприятием и переживаниями, а значит, и своей жизнью.

Вот только нужно помнить, что качество собственной модели вселенной определяется тем, насколько близко она

соответствует реальной Вселенной. Иначе говоря, качество вашей внутренней модели не имеет гарантии на соответствие реальности, как бы вы ни были уверены в этом. Поэтому всегда необходимо иметь здоровый критический взгляд, а не поклоняться создаваемым моделям вселенной. Помните? Не сотвори себе кумира!

**Сфера нашего разума – это сфера наших моделей, метапрограмм и памяти.**

Наше восприятие начинается с рецепторной клетки органов чувств, она – первопричина иллюзорного восприятия нами окружающего мира. Любой сигнал, поступающий из внешней среды, она преобразуется в сигнал другой энергетической модальности, доступной для восприятия нашей нервной системой и мозгом.

По нервным клеткам в мозг передаются только электрохимические импульсы. Энергия любой модальности, поступающая в рецепторную клетку из внешней среды, преобразуется в ней в один единственный класс энергии – электрическую энергию.

Что же из этого следует? То, что поступает в нашу систему восприятия, и то, что наше сознание отражает для нас как «реальную» картину мира, – совсем не одно и то же. Та модель мира, которую мы привыкли осознавать как реальность, существует только лишь в нашем сознании.

Технически с биологической точки зрения для любого акта восприятия нужны три составляющие: органы восприятия (например, глаза, уши, язык, кожа и т. д.), объекты восприятия (например, дом) и способность обрабатывать сигналы, получаемые от органов чувств, и, конечно, возможность реагировать на них. Органы восприятия, области мозга и связи между ними складываются в первую очередь из клеток, называемых нейронами. Наш мозг состоит из нейронов, многие из которых организованы так, что образуют системы, имеющие отношение к памяти, эмоциям и обучению. Взаимодействие между ними может быть очень сложным.

Скажем, вы смотрите на дом, если точнее, на желтый кирпичный дом с красной черепичной крышей. Этот объект является раздражителем. Когда мы смотрим на дом, определенные клетки в наших глазах получают информацию об этом объекте, который состоит из желтых предметов прямоугольной формы, в верхней части сходящихся в красный конус. Этот образ передается через группу клеток, которая образует зрительный нерв, в зрительную кору – область мозга, которая отвечает за упорядочивание раздражителей, воспринимаемых с помощью зрения.

Далее зрительная кора посылает «срочную телеграмму» в таламус – область мозга, состоящую из группы клеток, которые находятся рядом с центром мозга, где весь поток поступающей от органов чувств информации расшифровывается, прежде чем быть переданным в другие отделы мозга.

После поступления в таламус информация идет по нескольким направлениям. Одно из направлений – это лимбическая система, область мозга, которая в первую очередь отвечает за различение боли и удовольствия, определяет эмоциональные реакции, а также предоставляет основание для обучения и запоминания. В расшифровке информации и ее запоминании самую главную роль играют две структуры, расположенные в этом отделе мозга. Одна из них – миндалина, скопление нейронов миндалевидной формы; она определяет эмоциональное содержание переживания. Другая – это гиппокамп, своего рода склад для пространственных и временных элементов памяти, который обеспечивает содержание, смысл переживания, позволяя нам помнить, например, где и когда мы увидели дом впервые.

Одновременно информация из таламуса поступает дальше в новую кору (неокортекс) – самый верхний слой головного мозга, который прежде всего занят выполнением аналитических функций. Это та область мозга, которая позволяет нам понять, как называется та или иная вещь, как различать модели и формулировать понятия, именно там мы познаём «совокупность желтых и красных предметов» как дом. Кроме того, в этой области происходит модуляция воспоминаний и эмоциональных откликов, рожденных в лимбической области: одни затухают, а другие становятся более интенсивными.

Я надеюсь, вы еще не потеряли суть повествования? Я знаю, что эта информация непривычна для человека, впервые ее воспринимающего. Если так, вдохните поглубже, выдохните и перечитайте еще раз, представляя всё это в своем воображении.

Как видите, описание этого процесса получается довольно долгим, зато сами контакты между тысячами клеток, составляющими наши органы чувств и различные нейронные системы мозга, происходят в долю секунды, занимая времени меньше, чем щелчок пальцами. И мозг реагирует практически мгновенно, высвобождая, например, такие химические вещества, как кортизол, адреналин, дофамин или эндорфин, которые, распространяясь по организму, уменьшают или увеличивают частоту сердечных сокращений и изменяют наше настроение. В то же самое время устанавливается множество связей между органами чувств, другими областями мозга, внутренними органами и железами, представляющими собой нечто вроде мгновенно передающей разные сигналы сети, которая, говоря простым языком, составляет внутреннюю «карту» желтого дома.

Другими словами, мы не видим непосредственно сам желтый дом, мы, скорее, получаем *понятие* о нем. И это понятие обусловлено широким спектром факторов, таких как обстоятельства нашего первоначального переживания, воспоминания и ожидания, хранящиеся в различных участках мозга.

Отличительная особенность того, что мы называем «я»,

есть внутренний образ. В наши детские годы этот образ может быть довольно смутным. Но по мере взросления наше внутреннее чувство «я» становится более отчетливым, точно так же как и разница между приятным и неприятным, желанным и нежеланным. Кроме того, мы еще выделяем нечто вроде «нейтральной зоны», где у нас нет твердого решения, как относиться к нашему переживанию. Таким же образом, как упорядочивают архивы, бумаги, фотографии и другие вещи, раскладывая их по разным папкам и коробкам, так же мы раскладываем свои переживания по воображаемым «папкам» и «коробочкам».

Нами движет тяга к комфорту, особенно в отношении пищи и тепла, и неприязнь к дискомфорту, например, к чувству голода или холода. Иногда нам комфортно, а иногда нет. Коробочка «я» маленького ребенка может быть не слишком прочной или сформированной. Но где-то к трехлетнему возрасту, когда дети начинают утверждаться как независимая личность, то и дело говоря «нет», эта коробочка принимает более прочную, определенную форму. Механизм появления других коробочек, таких как «хорошо» и «плохо» и др., уже приведен в действие.

Но как понять, что в этой картине мира объективное, а что субъективное, то есть созданное в нашем сознании?

Давайте снова обратимся к родному языку и позанимаемся этимологией.

Семантика слова «существительное»: *сущест-вительное*.

Сущее – это нечто субъективно ощущаемое. Это собирательный образ всего сущего, существующего в мире: видимого, слышимого, осязаемого. Собранного нашими ощущениями. Сущее – это всё субъективно воспринимаемое нами.

«Вительное» – витальное (жизненное, энергия жизни, импульс, стимул к развитию, росту, самосовершенствованию). Далее включите свое воображение.

А давайте заглянем еще глубже. Согласно закону о всеобщей раздвоенности существует мир наблюдаемый и мир ненаблюдаемый. Можно ли отнести к миру наблюдаемому, например, музыку? И почему мы решили, что все проявления и воздействия на нас внешнего мира могут быть восприняты нашими органами чувств? Допустим, радиоактивное излучение не воспринимается органами чувств непосредственно.

Каким воспринимает мир дельфин, кошка или цветок, который открывается навстречу солнцу?

Конечно же, нам понятно, что чувство любви, голода, ярости и т. п. – это внутренняя реальность, в то время как звуки, солнечный свет, запах свежее испеченного хлеба и т. п. – это реальность внешняя. И всё же нет полной картины понимания, как же мозг проводит различие между внутренним и внешним. Например, когда мы порежем палец, мы испытываем в нем боль. Но ведь фактически боль представляет собой определенный нейрофизиологический процесс, протекающий у нас в мозгу. Каким образом нашему мозгу удает-

ся обрабатывать всё множество нейрофизиологических процессов, позволяя нам осознавать, что часть из них – внутренние, а часть – внешние объекты, выходящие за пределы нашего серого вещества?

Свойство создавать иллюзию того, что вещи находятся там, где их нет, – это природа голограммы. Голограмма имеет видимую пространственную протяженность, но, если провести рукой сквозь нее, вы ничего не почувствуете.

Доказательство того, что мозг способен создавать иллюзию протекания внутренних процессов вне тела, было получено Георгом фон Бекеша, нобелевским лауреатом в области физиологии. В ряде экспериментов, проведенных в конце 1960-х годов, Бекеша располагал на коленях у слепых пациентов вибраторы и затем изменял уровень вибраций. С помощью такого метода ему удалось сделать так, что источник вибраций «перепрыгивал» с одного колена на другое. Более того, он обнаружил, что может вызвать у своих подопытных ощущение вибрации в пространстве между коленями. Другими словами, он показал, что люди способны ощущать предметы в пространстве, не имея для этого сенсорных рецепторов.

Он полагал, что этот процесс может также объяснить фантомные боли у некоторых людей с ампутированными конечностями. Такие люди часто отмечают странную, вполне реалистическую боль, покалывания и зуд на месте ампутированной руки или ноги, что может быть объяснено голографи-

ческой памятью конечности, записанной в интерференционной картине мозга.

Революционное предположение о том, что воспринимаемая нами реальность на самом деле – всего лишь иллюзия, наподобие голографического изображения, сделал в свое время один из светил квантовой физики Дэвид Бом. За этой иллюзией находится более глубокий порядок бытия – беспредельный и изначальный уровень реальности, из которого рождаются все объекты, в том числе видимость нашего физического мира, аналогично тому, как из кусочка голографической пленки рождается голограмма. Бом назвал этот глубинный уровень реальности имплицативным (то есть скрытым) порядком, в то время как наш собственный уровень существования он определяет как эксплицативный (раскрытый) порядок.

Дэвид Бом использовал эти термины, потому что видел проявление всех форм во Вселенной как результат бесконечного процесса свертывания и развертывания между двумя порядками. Поскольку термин «голограмма» обычно относится к статичному изображению и не передает динамику и активный характер бесконечных свертываний и развертываний, непрерывно создающих нашу Вселенную, Бом предпочел определять Вселенную не как голограмму, а как голодинамику.

Еще Бом считал, что всеобщая привычка разбивать мир на части и игнорировать динамическую взаимосвязь всех ве-

щей порождает многие наши проблемы не только в науке, но и в личной и общественной жизни. В своих трудах Бом призывал отказаться от существующего способа фрагментации мира, который не только не работает, но даже может оказаться фатальным.

Бом отвергал идею о том, что частицы не существуют до тех пор, пока не попадают в поле зрения наблюдателя. Но не возражал против того, чтобы свести вместе сознание и физику. Он просто думал, что большинство физиков идут по ложному пути, пытаясь разделить реальность на части.

Поскольку все вещи являются аспектами голодинамики, он полагал, что нет смысла говорить о взаимодействующих сознании и материи. В определенном отношении наблюдатель и есть само наблюдаемое. Фактически Бом считал, что сознание – это более тонкая форма материи и что основа для ее взаимодействия с другими формами материи лежит не на нашем уровне реальности, а в глубинном имплицитивном порядке: «Способность формы быть динамичной – это наиболее характерный признак сознания, и мы уже видим нечто сознательное в поведении электрона».

В том же ключе он считал, что разделение Вселенной на живые и неживые объекты бессмысленно. Одушевленная и неодушевленная материя неразрывно связаны друг с другом, и жизнь находится в скрытом состоянии во всей Вселенной. Даже камень в некотором смысле живой, говорил Бом, поскольку жизнь и интеллект присутствуют не только в ма-

тери, но и в энергии, пространстве, времени, во всей ткани Вселенной и во всем остальном, что мы абстрактно выделяем из голодинамики и ошибочно рассматриваем как независимо существующие объекты.

Идея о том, что сознание и жизнь есть свернутые во Вселенной множества, приводит к потрясающим выводам. Подобно тому как каждый кусочек голограммы содержит в себе изображение целого, каждая часть Вселенной содержит в себе всю Вселенную. Каждая клетка нашего тела уже заключает в себе весь свернутый космос.

Если всё это резюмировать, то мы получим радикально новый взгляд на мир: наш мозг математически конструирует объективную реальность путем обработки частот, пришедших из другого измерения, более глубокого порядка существования, находящегося за пределами пространства и времени. Мозг – это голограмма, свернутая в голографической вселенной.

А это значит, что объективный мир не существует, по крайней мере в том виде, к которому мы привыкли. За пределами привычного мира находится бесконечный океан волн и частот, в то время как реальность выглядит вполне конкретной только благодаря тому, что наш мозг преобразует голографические пятна в дома, леса и другие знакомые объекты, составляющие наш мир. Как мозгу (который сам состоит из частот материи) удастся из таких нематериальных сущностей, как частотное пятно, синтезировать нечто, кажу-

щесся твердым на ощупь?

«Математический процесс, который Бекеши смоделировал с помощью своих вибраторов, является основополагающим для понимания того, как наш мозг конструирует образ внешнего мира» (Талбот «Голографическая вселенная»). Другими словами, гладкая поверхность фарфоровой чашки и ощущение песка на берегу под ногами – на самом деле всего лишь утонченная версия синдрома фантомных болей.

Ситуация, конечно, не сводится к фарфоровым чашкам. Мы тоже обладаем двумя совершенно различными аспектами нашей реальности. Мы можем рассматривать себя как физические тела, движущиеся сквозь пространство, или пятна интерференционных паттернов, свернутых в космической голограмме. Бом считал, что вторая точка зрения может быть даже более верной, поскольку рассматривать себя как голографический мозг, смотрящий на голографическую вселенную, – это снова абстракция, попытка разделить два объекта, которые в принципе не разделяются.

Не расстраивайтесь, если вам трудно это воспринять. Сравнительно легко понять идею о том, что нечто находится вне нас, например, яблоко, записанное на голограмме. Гораздо труднее приходится в том случае, если мы не смотрим на голограмму, а являемся ее частью.

Утверждение о том, что наш мозг сам конструирует объекты, бледнеет перед еще одним выводом Бома: «Мы сами

конструируем пространство и время».

Как понять, что объективно (то есть независимо от наших субъективных ощущений) существуют реальность, время, пространство, информация, энергия?

Удивительно, но в смысловой семантике русского языка отражены многие понятия, существующие в природе. Если вы хотите понять сущность используемых человечеством понятий, попробуйте перевести все иноязычные их эквиваленты или найти им аналог в русском языке.

Возьмем, к примеру, слово «действительность». *Действие-и-тельность*. «Тельность» предполагает наличие *тел*. Следовательно, понятие «действительность» не относится к объективным (то есть существующим независимо от наших субъективных ощущений) категориям. Но если за пределами нашей кожи находится не действительность, то что?

Что же тогда *реальность*? Давайте снова поиграем со смыслами. (И помните: я здесь не выдаю истину в последней инстанции. Я всего лишь предлагаю иную интерпретацию. Или побуждаю ваш разум включиться в исследование.) *Аль* или *ал* – концентрация всего: например, твердь, камень (алатырь). *Ре* – речение или озвучивание, повтор (реконструкция, реанимация). Таким образом, реальность – это реконструированная, «речённая» «альность», или *взаимно согласованная видимость существования!*

Очень непросто понять, а еще сложнее осознать, принять

и поверить, что весь окружающий нас мир – видимый, слышимый, осязаемый – субъективен и существует только лишь в нашем сознании и в наших с вами договоренностях о том, чем всё это является и как всё это называется.

## Глава 4. Что мешает нашему развитию?

Слово «рост» подразумевает изменение, выход за привычный формат или рамку. Трансформация – это выход за пределы формы или через форму.

Любой рост или развитие невозможны в комфортных условиях. Развитие – это всегда дискомфорт. Если нам хорошо, то не хочется ничего менять. Мы любыми способами пытаемся сохранить это состояние. Мы выживаем. Нам кажется, что всё новое таит в себе опасность, и мы начинаем защищаться от любых перемен, используя весь наш потенциал для выстраивания оборонительных заборов и баррикад, за которыми перестаем видеть и воспринимать адекватную действительность и, как следствие, принимать рациональные и полезные решения.

Откуда берется такая позиция?

Когда-то мы были маленькими детьми. Помните этот свой беззаботный период в жизни? Мы каждый день стремились познать что-то новое и интересное. Неудачи, шишки и ссадины только добавляли остроты и задора. И как только всё заживало, а то и раньше, мы продолжали исследовать этот удивительный мир снова, получая очередной опыт и переживания. Примерно годам к четырем или пяти, я помню это

по себе, мы узнали, что умрем. Это был шок. Как же так, всё будет продолжаться, а меня не будет! И с этого момента мы всеми способами стали пытаться выжить физически. Дальше нас убедили, что очень важно иметь и отстаивать свою точку зрения. Что очень важно быть умным и много знать, то есть иметь как можно больше информации. С этого момента мы всеми силами стали стремиться отстаивать свою правоту, независимо от того, применима она к данной действительности или нет. Так мы пытаемся выжить интеллектуально. Третья область нашего выживания – социальная. Нам очень важно сохранить свой статус в глазах окружающих, и мы готовы убежать, спрятаться или пойти на любой конфликт, лишь бы не повредить образу, с которым себя ассоциируем.

Так и получается: мы не живем, познавая и приобретая новый опыт, а выживаем. Стремимся сохранить то, что есть, и сопротивляемся переменам. Так работает наше мышление. Именно мы приучили его так работать. И, конечно же, нам в этом помогли люди, которые принимали участие в нашем воспитании. Несомненно, у них были хорошие намерения (я думаю, они в это верили), но они это делали так, как когда-то научились сами. А они хорошо научились выживать. Мы создаем свой контекст, который состоит из огромного количества установок, убеждений и концепций, оправдывающих наши деструктивные поведенческие стратегии. Мы убеждены, что с нами всё в порядке, а что-то не так с окружающим миром. И в очередной раз находим подтверждение, что мир

враждебен, и еще крепче укрепляем забор. И даже не замечаем, как нам удастся это делать. Так же, как не замечаем, как ходим, пишем, подносим ложку ко рту и т. д. Всё происходит автоматически. Так работает наш мозг. Он превращает все наши действия в навык. В так называемую «бессознательную компетентность», позволяющую не тратить время на лишнюю работу. А как только мы перестаем это отслеживать, мы теряем контроль над ситуацией, и она начинает нами управлять. И вместо того, чтобы видеть и слышать то, что происходит вокруг, и принимать конструктивные и полезные в данный момент решения, мы интерпретируем события исходя из выстроенного нами контекста выживания. Вследствие чего автопилотом запускается программа защитного и очень часто деструктивного поведения.

Я расскажу вам притчу.

*Однажды к мастеру дзен пришел самурай, великий полководец, с вопросами, есть ли ад, есть ли рай. Если есть и ад, и рай, то где их врата? Где я могу войти? Как мне избежать ада и попасть в рай?*

*Он был воином, а воины всегда просты, их ум не богат ни хитростью, ни расчетливостью. Они знают только две вещи: жизнь и смерть. Самурай пришел не за доктриной, он просто хотел знать, как избежать ада и вступить в рай. И мастер ответил так, чтобы только воин смог понять. Мастер спросил:*

– Кто ты?

– Я самурай, – ответил гость. В Японии быть самураем очень почетно. Это значит быть отважным воином, готовым без колебания отдать свою жизнь. Воин добавил: – Я предводитель самураев. Даже император оказывает мне почести.

Мастер, рассмеявшись, переспросил:

– Ты самурай? Да ведь ты похож на нищего!

Гордость воина была задета. Он забыл, зачем пришел. Выхватив меч, самурай едва не убил мастера.

Мастер, снова рассмеявшись, сказал:

– Вот тебе и врата в ад. Этим мечом, этой злостью и самолюбием ты откроешь врата в ад.

Это воин мог понять. И понял сразу. Он вложил меч в ножны. Тогда мастер сказал:

– А вот так открываются врата в рай.

Что произошло с самураем? Осознавал ли он себя и свое намерение, когда едва не убил мастера? Помнил ли, зачем пришел к нему? Всё его сознание испарилось.

Когда вы действуете бессознательно, открываются врата в ад; когда наступает осознание, отворяются врата в рай.

Это метафора, но разве в жизни не так? (Кстати, метафора – это шаг за пределы формы.) Разве мы не действуем, как роботы, по программе, реагируя на то, что происходит вокруг, исходя из нашего старого опыта, из наших шаблонов

и представлений о себе и мире? Разве действуя, как заезженная пластинка, мы получаем новый опыт? Развиваемся ли мы лично, проигрывая одни и те же сценарии?

Чаще всего мы пытаемся изменить собственное содержание, не обращая никакого внимания на форму, в которой это содержание находится. И что происходит? Содержание подстраивается под старую рамку (форму), которая состоит из всех наших стереотипов, концепций, убеждений, мысленных форм и т. д. Это тот внутренний разговор, который мы ведем сами с собой. Или, выражаясь иначе, это и есть наше мышление. Наше мировоззрение!

Например: если вы возьмете бомжа с вокзала, помоеете его, наденете на него дорогой костюм, прочитаете ему лекцию о том, как вреден и опасен его старый образ жизни, и дадите денег на то, чтобы он начал новую жизнь, то как вы думаете, что с ним произойдет дальше? Скорее всего (девяносто девять процентов), он завтра окажется на том же вокзале. Я слышал, что подобный эксперимент проводили в реальности и освещали на каком-то канале телевидения. И результат был точно такой.

# Глава 5. Где же кнопка?

*Фактов нет – есть лишь интерпретации.*

**Ф. Ницше**

Изучая историю эволюции человечества, мы можем увидеть, что современное общество в основном усовершенствовало свои механические навыки и реакции. Мы обладаем достаточно мощной инстинктивной структурой к адаптации и давно уже исчерпали первобытную архаичность. Мы максимально используем интеллект и речь.

Когда-то академик И. П. Павлов разработал учение о сигнальных системах: первая – это когда вы отдергиваете руку от горячего чайника; и вторая – когда вам заранее сказали, что чайник горячий, и этого достаточно, чтобы вы его не трогали.

Вторая сигнальная система, в которой слова являются раздражителем, непосредственно повлияла на создание культуры и науки, формирование норм человеческих отношений, определение интеллектуальных границ. Вся психология и психотерапия – это результат второй сигнальной системы. Слова мы слышим и воспринимаем повсюду: с экрана телевизора, на улице, дома, на работе. Слова могут вызвать радость или боль, обиду и другие всевозможные переживания, а как следствие, и действия. Слова определяют нашу жизнь.

Вторая сигнальная система оказала влияние на то, какие мы сейчас есть.

Вы когда-нибудь ставили перед собой цель? «Конечно!» – будет ваш ответ. А чем заполнено расстояние от принятия решения что-то реализовать до достижения самого результата? Давайте проследим, как происходит весь этот процесс: сначала мы, имея намерение, решаем что-то свершить; затем мы разрабатываем детальный план своих действий; затем действуем и получаем результат. Верно, скажете вы, всё так и есть. Вот только одно маленькое но: желаемый результат получается не всегда. А в некоторых областях жизни вообще не получается.

Как же так? Где ошибка? Наверное, в планах или действиях, ответите вы. И будете выстраивать новый план и совершать новые действия. И опять промах. И опять. И тогда вы скажете: «Верно, эта цель не для меня, поставлю я себе другую». И будете тысячу раз неправы. Потому что дело не в планах и действиях и даже не в силе намерения. Всё дело в том внутреннем разговоре, который крутится в вашей голове, как заезженная пластинка, по поводу цели, что вы себе поставили.

Каждый из нас ведет сам с собой диалог. У каждого из нас есть голос в голове. Ну, тот самый голос, который сейчас вам говорит: «Голоса в голове нет». На этом месте можно улыбнуться.

Откуда же он взялся, этот голос в нашей голове? Ведь ко-

гда рождается маленький ребенок, никакого голоса в его голове нет. Иначе бы он сказал: «Привет, мам, что так долго?» У маленького ребенка еще не развиты некоторые структуры мозга, которые отвечают за речь, абстрактно-образное мышление, ориентацию в пространстве и т. д. И если его не поместить в социальную, человеческую среду, он так и останется на уровне животного состояния, его мозг не достигнет необходимого для человека развития.

А способствует этому развитию вторая сигнальная система.

Ребенок оказывается в среде, где все вокруг говорят слова. И как только он начинает произносить свои первые слова, его родители или находящиеся рядом с ним люди начинают описывать ему окружающий мир, вводя для него такие понятия, как «хорошо – плохо», «правильно – неправильно», сообщая, что и как называется, как нужно и не нужно действовать в той или иной ситуации. Тем самым создают для ребенка карту окружающего мира, буквально вкладывая в его голову (сознание) определенные концепции, теории, верования и убеждения. Формируют мировоззрение ребенка, которое будет руководить им и направлять его жизнь.

Но ведь карта не равна территории!

Дальше маленький ребенок начинает взаимодействовать с окружающим его миром, руководствуясь этой картой. И получает не свой опыт, а следует тому, что прописано в его карте (подтверждает ее). И этот опыт окрашивается в его

нервной системе (запоминается) определенными эмоциями. Либо положительными (приятными), либо отрицательными. Лет с пяти этот ребенок делает то, на что он запрограммирован разными убеждениями и верованиями. В его бессознательном разуме уже прописаны все реакции на те ситуации, в которые он попадет в жизни. С этого момента он перестает быть исследователем окружающего пространства. Перестает быть существом разумным. Он становится биороботом, автоматически действующим по определенному чужому сценарию. И, соответственно, исходя из тех убеждений и концепций, которые ребенку были вложены его родителями и теми людьми, что его окружали, у него выстраивается определенный стереотип мышления или так называемый туннель реальности. Именно это мышление и приводит его к тем или иным результатам в жизни. И пока данное мышление не будет изменено, других результатов или другого опыта у такого человека не будет.

И как же весь этот процесс происходит технически?

Все слова, которые мы знаем, можно соотнести с двумя категориями: первая – это слова, привязанные к каким-то предметам; вторая – это слова, привязанные к каким-то процессам. Например: слово «чайник» привязано к предмету, в котором заваривают чай; а слово «полет» привязано к процессу перемещения чего-то в пространстве над некой поверхностью. Когда мы слышим или произносим какое-то слово про себя, тут же на нашем внутреннем, мен-

тальном экране возникает образ соответствующего предмета или соответствующая ситуация. При этом сам образ закреплен в нашем бессознательном разуме с каким-то эмоциональным состоянием. И вот это эмоциональное состояние вызывает у нас ту или иную реакцию в виде каких-то действий, а возможно, и бездействий. А действия создают результат. Вот такая простая схема:

**слово – образ – эмоциональное состояние —  
реакция (действие) – результат**

Мы постоянно снимаем кино для самих себя и живем по этому, созданному нами, сценарию. Со всеми заданными сценарием переживаниями и результатами.

Не случайно в русском языке процесс обучения называется таким словом, как **образование**, то есть создание определенных образов (картинок), которые могли бы приводить нас к желаемому качеству жизни. Ведь мы же созданы по *образу* и *подобию*! Значит, образование – это создание в сознании человека целостной, завершенной системы образов, дающих правильное представление о мироустройстве и понимании своего места в нем. Отсюда и происхождение слова «понятие». «Понял» – это когда слово совместилось с определенным образом, картинка совпала. Совмещение слова и образа становится для нас убеждением. Можно сказать, что нашей жизнью руководят наши убеждения или то, во что мы верим,

в чем убеждены.

Другими словами, хотите поменять жизнь – поменяйте свои убеждения. Придумайте другой сценарий и начните снимать другое кино.

Как вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то ваза, чашка или русло реки, точно так же и ваше подсознание будет творить в зависимости от того, какие образы вы в него заложите в своих каждодневных размышлениях.

Оно подобно магниту. Когда оно пропитано четкой целью, в нем появляется тенденция притягивать всё необходимое, чтобы цель оказалась достигнутой: полезную информацию и знания, нужных людей, важные события, правильные решения и т. д.

## **Притча о пяти гусеницах и бабочке**

*Находясь на пороге собственного метаморфоза, гусеницы впервые увидели бабочку.*

*Гусеница – ортодоксальный консерватор фыркнула: «Это незаконно и аморально! Надо арестовать эту безответственную особу и посадить ее в клетку. Пусть ползает по земле, как все мы».*

*Гусеница-технолог тяжело вздохнула и с горечью пророчила: «Мне никогда не стать одной из них».*

*Гусеница – прогрессивный либерал риторически воскликнула: «Как смеет это легкомысленное создание свободно ле-*

*тать, когда у бабочек в Бангладеш нет цветных телевизоров, а бабочки Эфиопии голодают?»*

*Гусеница-буддистка высокомерно протянула «ом» и от-  
решиенно заметила: «Чтобы летать, мне не нужны крылья.  
Стоит мне сесть в позу лотоса, и я улечу в астрал».*

*А гусеница-христианка перекрестилась и укоризненно  
пробормотала: «Если бы Господу было угодно, чтобы гусе-  
ницы летали, он дал бы нам крылья».*

Путешествие самопознания обычно показывает, что все наши убеждения – это фильтры, которые ограничивают более глубокое понимание. Как сказал доктор медицинских и философских наук нейропсихолог Роджер Уолш, «сознаём мы это или не осознаём, все мы движемся к выходу из туннеля убеждений и веры».

## Глава 6. О чем мы всё время думаем?

*Одного человека постоянно обижала жена. Многих обижают жены, но этому доставалось особенно сильно. Он был религиозным человеком, а жена – нет. В отчаянии как-то раз муж отправился к своему священнику и уговорил его прийти к нему домой и переубедить жену.*

*Рано-рано утром прибыл священник. Муж был уже в комнате для молитв. Жена подметала двор. Священник остановил ее прямо там и сказал:*

*– Я слышал от твоего мужа, что ты нерелигиозный человек. Никогда не поклоняешься Богу, не молишься, не ходишь в храм, который твой муж сделал прямо в доме. Посмотри на своего мужа: только пять часов, а он уже в храме.*

*– Не помню, чтобы мой муж когда-нибудь ходил в храм, – ответила жена.*

*Муж, молившийся в домашней часовне, услышал, что сказала жена, и побагровел от ярости. Он не мог поверить своим ушам – это была полная чепуха. Вот он сидит в храме, а она говорит священнику, что не знает, что он туда ходит! Ему захотелось поскорее окончить молитву, чтобы выйти и разделаться с такой ложью.*

Священник стал бранить жену:

– Что ты говоришь? Твой муж регулярно ходит в храм.

Слыша это, муж принялся читать молитвы еще громче.

Священник сказал:

– Смотри, как ревностно он молится!

Смеясь, жена ответила:

– Трудно поверить, что и вы поддались на эти громкие молитвы! Конечно, он распевает имя Бога, но, насколько я вижу, на самом деле он не в храме, а в лавке баумачника и препирается с ним о цене!

Это было уж слишком! Муж больше не мог сдерживаться.

Он бросил поклонение и выбежал из храма.

– Что это за вранье? Разве ты не видела, что я молился в храме? – закричал он.

– Посмотри внутрь себя немного пристальнее, – сказала жена. – Действительно ли ты молился? Разве ты не торговался с баумачником? Разве ты с ним не ссорился?

Муж был ошарашен, потому что жена говорила правду.

– Но как ты узнала?

– Вчера вечером, прежде чем лечь спать, ты сказал мне, что первым делом утром пойдешь к баумачнику и купишь пару туфель, которые тебе очень нужны. Еще ты сказал, что баумачник запросил за туфли слишком дорого. По своему опыту я знаю, что последняя мысль, с которой засыпаешь, становится первой на следующее утро. Поэтому я

*просто предположила, что ты в лавке у баумачника, – ответила жена.*

*– Мне нечего возразить, потому что ты права. Я действительно был в лавке баумачника, и мы ссорились из-за цены. И чем горячее становился спор, тем громче я повторял имя Бога. Может быть, снаружи я повторял имя Бога, но внутри спорил с баумачником. Ты права: может быть, я никогда по-настоящему и не был в храме.*

*Зайти в храм не так просто: недостаточно войти в любое место и сказать, что вошел. Твое тело может войти, но как насчет ума? Можешь ли ты сказать с уверенностью, где твой ум будет в следующее мгновение?*

У каждого человека, как и у всех живых существ, есть врожденное желание реализовать свой потенциал. Проблема в том, что желание расти и развиваться приводит нас к недовольству существующим положением вещей. Три основных жизненных убеждения не дают нам быть счастливыми и удовлетворенными.

Первое утверждает: то, чего у меня нет, лучше того, что у меня есть. Это вариация на тему, что по ту сторону забора трава всегда зеленее.

Второе: лучше иметь больше (независимо от того, сколько я имею).

И третье: когда я получу то, чего хочу, я буду счастлив.

Эти убеждения основываются на идее о том, что если мы

упорно работаем и разрешаем все проблемы в нашей жизни, то когда-нибудь мы будем счастливы.

Наши мысли и наша деятельность большей частью сконцентрированы на решении проблем. А ведь то, о чем вы думаете прямо сейчас, и становится вашей реальностью.

Итак, о чем мы почти всё время думаем? Обычно о проблемах.

Мы приучены думать о том, чего нет, о том, что должно быть, и о том, чего мы не имеем, а затем о том, как мы можем исправить или улучшить ситуацию. И, таким образом, с самого утра, только-только проснувшись, вы автоматически сосредотачиваетесь на всех тех проблемах, с которыми вам придется столкнуться в этот день.

Однако если вы честно посмотрите на свою жизнь, то, вероятно, обнаружите, что решение проблем, упорная работа и обладание нужными вещами не улучшают фундаментально ее качество. Скорее наоборот: всё это, пожалуй, обедняет жизнь, делая ее менее веселой и увлекательной.

Мы теряем в этой гонке самый главный инструмент, который подарила нам матушка-природа и который отличает нас от животных, – *творчество*.

## Глава 7. Что такое творчество?

Поговорим о творческом процессе. Все мы хотим создавать нашу жизнь наилучшим возможным образом. Для этого нам необходимо двигаться вместе с жизнью, однако многие умудряются двигаться против нее, что создает им кучу ненужных проблем.

Наше бытие – это внутренний опыт, исходящий изнутри нас. Когда мы позволяем внешним обстоятельствам определять состояние нашей жизни, наш уровень счастья или удовлетворенности, то мы сталкиваемся с весьма реальным риском того, что эти внешние обстоятельства начнут контролировать нас и то, как мы себя ощущаем.

Если вы говорите: «Я буду счастлив, когда в моей жизни будет то-то и то-то», вы никогда счастливы не будете.

Предположим, я думаю, что новая работа изменит мою жизнь. Хорошо, я нахожу новую работу, и довольно скоро выясняется, что это те же грабли, вид сбоку: мне приходится снова общаться с людьми, справляться с ответственностью, укладываться в жесткие рамки и взаимодействовать с другими, не столь сведущими, как я. Такова реальность. Я прихожу к выводу, что эта работа не вызвала желаемых перемен и нужно продолжать искать то, что сделает меня счастливым.

Может быть, вы думаете, что новый партнер, новая квартира в центре, рождение ребенка или увеличение доходов

изменяют вашу жизнь. И вот наконец вы всего этого добиваетесь, но всё равно несчастны.

Объяснение очевидно: ничто снаружи никогда не сделает нас счастливыми, поскольку счастье – это опыт, идущий изнутри вовне. И начинается всё на уровне нашего бытия.

Вселенная течет в направлении: **быть** → **делать** → **иметь**.

Но большинство людей строят свою жизнь в другом направлении: **иметь** → **делать** → **быть**. Они верят, что если будут иметь то, что имеют счастливые и успешные люди, если будут делать то, что делают такие люди, тогда они сами будут счастливыми и успешными.

Как вы думаете, так ли это?

Если верить истории, то в сравнении с поколениями, которые жили до нас, мы всё имеем: у нас намного больше времени делать то, что мы хотим, больше денег, которые мы можем тратить на то, что хотим, и мы технологически более развиты. Тем не менее оглянитесь и заметьте, как мы далеки от того, чтобы быть счастливыми и удовлетворенными.

Суть в том, что жизнь течет в направлении: **быть** → **делать** → **иметь**. Как это понимать? Это означает, что если в своем осознании себя вы уже счастливы и удовлетворены, вы будете делать то, что делают счастливые и удовлетворенные люди, и будете иметь то, что имеют такие люди. Поэтому, когда мы сильно хотим чего-то большего и не принимаем того, что уже имеем, мы страдаем.

Получение удовольствия от настоящего (здесь и сейчас) не значит, что вы перестаете что-либо делать. Под этим подразумевается лишь, что всё, чего вы хотите, у вас уже есть на уровне бытия. Там, где вы находитесь прямо сейчас.

Жизненные усилия многих людей направлены на то, чтобы что-нибудь получить. А правда в том, что получать нечего. Нам нужно научиться быть. Бытие, или внутреннее переживание себя, создает конечный результат. Самое важное – это понять, что части вашей жизни, относящиеся к «делать» и «иметь», не определяют ее качество.

Качество жизни определяется аспектом переживания «быть». Помните, что реально только наше переживание реальности? А кто его создает? Правильно, мы сами! Кто мы есть, то есть наше сознательное восприятие самих себя, управляет тем, что с нами происходит.

Когда мы фокусируем внимание на решении проблем и своих стараниях улучшить дела, происходит нечто очень забавное: мы упускаете из виду то, что уже имеем.

Так что единственный способ найти счастье и удовлетворенность – научиться наслаждаться тем, что у нас есть прямо сейчас. Это не означает, что вам не нужно ставить цели и строить планы. Речь лишь о том, что вам важно начать получать удовольствие от настоящего момента, поскольку это всё, что у вас есть. Творите для завтрашнего дня, но живите в сегодняшнем дне и для него.

Люди, которые исходят из того, что они имеют то, что

имеют, по своей натуре невероятно активны. Они никогда не игнорируют свои результаты, никогда не закрывают глаза на то, что создали. Они воспринимают свои результаты как обратную связь и принимают тот факт, что всё создано именно ими. **Они не приравнивают себя к своим результатам, у них просто есть результат.**

В нашей жизни есть лишь два варианта выбора. Первый – научиться наслаждаться тем, что у нас есть сегодня, и второй (приводящий к стрессу) – тревожиться о том, чего у нас нет, и концентрироваться на завтрашнем дне, надеясь, что будет лучше. Другого выбора нет.

Теперь внимание: получение того, что вы хотите, не изменит вашу жизнь на уровне бытия, так что не позволяйте тому, что вы имеете, определять, кто вы есть. Иначе цели завтрашнего дня окажутся несостоятельными.

Если вы заточены на то, чтобы что-то получить для достижения счастья, вы будете крутиться как белка в колесе. Вы будете жить, исходя из гипнотического убеждения, что больше значит лучше и что лучше там, где вас нет. Поймите меня правильно. Отправляйтесь за тем, что вы хотите, но не упускайте радость и наслаждайтесь самой поездкой. Ведь жизнь – это путешествие, а не пункт назначения. Знайте: когда вы получите желаемое, это не изменит того, кто вы есть, на уровне переживания бытия.

Настоящая радость в жизни приходит не от того, чего мы достигаем, а от того, что мы делаем. Она приходит от уча-

ствия в поездке. Вы и только вы решаете, какова она будет и как будет выглядеть пункт назначения. Это и означает писать свой собственный сценарий. Сперва это *знание и создание* того, кем вы хотите **быть**, исходя из этого то, что вы будете **делать**, и только потом – что вы будете **иметь**.

«Наша жизнь – путешествие, идея – путеводитель. Нет путеводителя, и всё остановилось, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

Потенциальная энергия человеческой личности безгранична. Однако использовать ее может лишь тот, кто понимает, чего он хочет достичь, каково его предназначение. Как понять свое предназначение? Как определить, что вам действительно нужно?

## **Глава 8. Что мы выбираем, выбирая?**

Наше намерение или фокус нашего внимания – вот что приводит весь этот механизм под названием Вселенная в движение. Наша энергия течет туда, куда направлено наше внимание. Поэтому в этом мире всё течет в направлении нашего замысла, и архиважно ясно осознавать наше конкретное намерение в любой ситуации. Если мы абсолютно четко видим свою цель, наш подсознательный разум поможет нам до нее добраться. Все успешные люди, работая над своими изобретениями, всегда держали в уме, куда они хотят прийти, поэтому любая неудача поддерживала их конечный успех.

# 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.