

18+

Алексей Юрьевич  
Вороница

---

**Обратный путь**

# Алексей Юрьевич Вороница

## Обратный путь

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63754241](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63754241)*

*ISBN 9785005307507*

### Аннотация

Книга рассказывает о том, кто виноват и что делать. Счастье, осознанность, просветление, общечеловеческую утопию – всё найдёте вы на страницах этой книги. Она – панацея.

# Содержание

Обратный путь	5
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Обратный путь Алексей Юрьевич Вороница**

© Алексей Юрьевич Вороница, 2021

ISBN 978-5-0053-0750-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Обратный путь Счастье

– Из чего твой панцирь, черепаха? —  
Я спросил и получил ответ:  
– Он из пережитого мной страха  
И брони надёжней в мире нет.

*Лев Халиф*

Каждый ищет счастья. Много копий сломано и много книг написано про то, где и как оно находится. Большинство людей даже толком не могут объяснить, что такое счастье, но автоматически тянутся к нему с рождения. Это довольно туманный образ в голове большинства. Если спросить человека про образ счастья, он начнёт выдавать фразы типа: «Ну, это когда мир во всём мире, все здоровы, у всех всё есть, когда цели главные достигаются, самореализация там, деньги, слава, власть и так далее». Большинство инструкций по достижению счастья делает упор именно на это обстоятельство. Согласно этим инструкциям следует максимально точно оценить своё сегодняшнее положение, максимально точно представить образ конечной цели, протоптать к нему мысленную дорожку из конкретных шагов, запастись силой воли и выдвинуться в путь. Необходимо и цель, и шаги к ней

постоянно держать на виду, клеить напоминания о них на холодильник, визуализировать ещё как-нибудь, и тогда шансы достичь счастья сильно возрастут. Некоторым эти инструкции помогают, большинству – нет.

Обычно после прочтения таких инструкций у человека на время вырастают крылья. Ему кажется, что он нашёл способ, увидел путь. Человек срывается с места в попытке достичь счастья, но вскоре, как правило, начинаются проблемы. Принято считать, что для того, чтобы попасть из точки А в точку Б, когда этого не очень хочется, нужна сила воли. Если она развита, то человек легко доберётся до счастья. Когда человеку силы воли не хватает, он срывается, сходит с пути к счастью и принимается заниматься самоуничтожением. На вопрос «Почему это случилось?» ответ у большинства один: не хватило силы воли. Миллиарды заброшенных диет, уроков, спортзалов, множество невыполненных обещаний, отсутствие счастья и самоуважения – вот цена той ошибки, которую совершают люди из века в век.

Ошибка эта состоит в том, что человек часто заставляет себя что-то делать насильно. А ведь сила воли – механизм специальный, часто экстренный. Он нужен, чтобы начать процесс или резко его затормозить. Это стоп-кран поезда и аккумулятор автомобиля. На одной силе воли человек далеко не уедет. Принуждая себя что-то делать, человек натягивает струну, которая обязательно лопнет и больно ткнёт его в глаз, отбив всё желание активно развиваться. Для си-

лы воли предусмотрено другое, более эффективное применение.

Автор в данном труде попытается научить читателя достигать счастья не привычным прямым путём, когда человек видит цель и пытается пробиться к ней, а обратным, поскольку нормальные герои всегда идут в обход. Хочешь счастья – беги от него, и тогда, сделав круг, ты найдёшь его с другой стороны. Прямой путь человечество исходило вдоль и поперёк, вытоптав всё до состояния пустыни, но так и не найдя ничего стоящего. Обратный путь – тропинка в почти девственном лесу, по которой изредка проходит знающий.

Для того чтобы достичь счастья, в первую очередь необходимо понять, что это в принципе такое. Понять не конкретный образ счастья каждого отдельного человека, а общее между этими образами. Счастье, если просто, – это состояние, вызванное соединением желаемого с действительным. Настоящего желаемого, того, о котором человек, как ни странно, очень часто не догадывается. Когда человек получил, чего хотел, или понимает, что скоро получит, он испытывает позитивные эмоции. Когда человек понимает, что он получил или скоро получит вообще всё, чего хотел от жизни, он испытывает счастье. Счастье отличается от яркой положительной эмоции именно полнотой ощущений и осознанным пониманием происходящего. В этот момент человек кажется себе максимально сильным и недоступным для негативного влияния. Человек больше не боится мира, мир на-

конец-то становится для него домом, а не тюрьмой. Испытывающий счастье часто может себе позволить лечь и умереть: он выполнил свою миссию, он выиграл игру. Если он продолжит жить, то счастье может улетучиться, поэтому некоторые предпочитают в этот момент умереть «красиво». Основная же масса людей, испытывших счастье, живёт дальше и при этом начинает «излучать». Счастливые люди больше не борются с миром и с другими людьми, гребя всё под себя, – они начинают дарить, улучшать и помогать тем, кто причастен к их счастью или просто случайно оказался рядом.

Счастье достигается необязательно в запланированном порядке – человек может обнаружить, что счастлив, совершенно случайно. Он может оглядеться и понять, что у него уже всё есть. Именно этот факт определяет основную особенность счастья: это не эмоциональный накал – это именно осознанное понимание собственной реализованности, единения с миром, безопасности и могущества.

Если с образом желаемого у большинства людей не всё гладко, то с восприятием действительности у большинства людей огромные проблемы. Человеку кажется, что он полностью управляет собой, но лучшие умы давно уже поняли, что это не так. В теории считается, что каждый может поступать правильно, но часто не хочет этого. Практика же показывает обратное. Как сказал апостол Павел, «...не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю. <...> Доброго, которого хочу,

не делаю, а злое, которого не хочу, делаю...» Ибо «...в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего...» (К Римлянам, 7:15, 19, 23). Большинство людей управляют шаблоны, заложенные в древней, животной части мозга – палеокортексе. И проблема в том, что человеку их очень сложно контролировать, но успокаивает, что человек хотя бы гипотетически может это делать.

Вторая часто встречающаяся в различных методичках инструкция по достижению счастья – повторяй за другим. За Богом, за святым, за миллионером, за поп-звездой. Он якобы уже нашёл эффективный путь к счастью, потратил на него свою энергию, и этот путь можно у него позаимствовать и повторить. По сути это тактика подражания, использования шаблона. Тактика подражания эффективна, без неё бы ребёнок не смог так быстро познавать мир, например. Но шаблоны – это еда детей и стариков, это манная каша мира мыслей. Со временем человеку необходимо учиться выгрызать свои собственные знания. Каким бы эффективным ни был чужой шаблон, он всегда чужой. Его выдумал другой мозг в других условиях, он на сто процентов внутреннюю картину мира остальных людей не отражает. Его как минимум нужно приспособливать к себе и обтачивать, критически подходя ко всем его граням. Со знанием в руках обтачивать, а не принимать на веру. И чем сложнее шаблон, тем больше вероятность, что в нём скрываются противоречия. Человек возьмёт с виду качественный шаблон, а окажется,

что внутри него крючок, на который человека кто-то ловит. Та же реклама – яркий пример такого механизма.

Шаблон поведения, если просто, – это сценарий достижения определённой цели. И вот тут автор подошёл вплотную к очень скользкой теме – цель жизни человека.

Здесь копий сломано ещё больше. Счастье, служение, власть, удовлетворение всех потребностей, саморазвитие, саморазрушение, дети, работа, творчество и так далее, всего не перечислить. «Целей жизни великое множество», «у каждого свои цели» и тому подобные... заблуждения. Всё множество всегда сводится к одному. Всё было когда-то единым целым, неважно, что это было, Бог или сингулярность. И лишь потом оно разделилось, умножилось и расплодилось. Все причины любой человеческой деятельности и все цели всегда сводятся к одному корню, и корень этот – покой. Потеря покоя – причина, его приобретение – цель. Все вышеперечисленные «цели» – это не цели, это шаблоны. Это пути и инструменты достижения одной-единственной общей на всех цели – покоя. Инстинкты – это всего лишь самые популярные шаблоны, доказавшие свою эффективность, а потому закреплённые в генетической памяти.

Каждый должен помнить первый закон Ньютона, ну хоть немного. Если на предмет не воздействуют силы, то он находится в состоянии покоя или равномерно движется. Для человека верно обратное: если на него действуют некие силы, то он стремится их уравнять или убрать вообще, чтобы об-

рести покой или равномерно двигаться. Особенность лишь в том, что происходит это не снаружи, а внутри, в мире мыслей. У человека есть любимое хобби и нелюбимая работа, они друг друга уравнивают – человек спокоен. Если человек превратит хобби в заработок, то степень его покоя возрастет на порядок. Он уже может не стоять на месте, уравнивая различные влияния, а двигаться в нужном ему направлении.

«Конечная цель любой деятельности человека – достижение покоя» (Зигмунд Фрейд). Эта цель характерна не только для человека – вся Вселенная так делает, всё в ней стремится к покою. Покой – это не какое-то из состояний системы, это цель. Человек отличается от других частей Вселенной лишь тем, по большому счёту, что может обретать покой самостоятельно. Человек – это не только смертный Бог, как сказал Гермес Трисмегист, это ещё и жутко самостоятельный камень.

Мир идей живёт по тем же законам, что и мир материи, а кирпичик мира идей – мысль выглядит и функционирует точно так же, как кирпичик мира материи – атом. Это два мира, и спор о том, что откуда вытекает и какой мир является главным, не имеет особого смысла. Это спор о том, где круг начинается и где он заканчивается. Вся Вселенная живая, и вся она живёт одним законом. В другом труде автор затронет эту тему более подробно.

Своё стремление к покою человеку заметить проще простого. Всегда, когда человек теряет покой, он испытывает

беспокойство различных оттенков и пытается вернуть покой обратно. Если человека кто-то обидел, если он увидел вкусную конфету, если он бросил диету, если он услышал что-то по телевизору, да вообще, если с ним случилось что угодно и он это почувствовал – он теряет покой хоть на мгновение. Затем он делает всё, чтобы этот покой вернуть: съедает конфету поскорей, даёт обидчику сдачи, ругает власть и так далее, – таким образом он компенсирует влияние и возвращает покой обратно. Часто это происходит незаметно для разума, автоматически, но происходит это всегда. Вернуть покой обратно желательно таким образом, чтобы в следующий раз подобного безобразия не произошло, ну а если это приятное обстоятельство, то чтобы оно, наоборот, повторилось, поскольку так человеку будет жить ещё спокойнее. Человеку для большего успокоения приходится работать над всем, что его окружает, и над самим собой, при этом эволюционируя.

В этой примитивной схеме соль жизни. Человек чувствует – теряет покой – реагирует – приобретает покой снова. Чтобы жить ещё спокойнее, он пытается стать сильнее и защищённее, пытается совершенствовать реакции, вырастая при этом над собой. Кто и зачем поставил человека в такие рамки – большой вопрос, но факт в том, что человек во многом автомат, существующий, чтобы развиваться в попытках приобретать и не терять покой. Человек не сможет при всём желании сделать что-то вне этих рамок, поскольку само желание возникает лишь при потере покоя. Сам по себе без

причины человек ничего никогда не делает. Однако относительную свободу он всё же может получить, если познает самого себя.

Человек ничего не хотел. Затем он увидел вкусную конфету, почувствовал её зрением. Тут же он потерял покой и начал о ней думать, конфета стала для него важной, плотной, как частица. Сама по себе конфета нейтральна, она ни хорошая, ни плохая, она просто есть. Конфета – обстоятельство, которое забирает покой у человека. Далее человек решает, как реагировать на конфету. Он может её съесть и обрести покой, а может сдержаться и забыть о ней, тоже обретя покой. Цикл, таким образом, в любом случае завершится, человек в мире мыслей крутанётся от покоя к покою по кольцу вокруг обстоятельства – конфеты. Если человек каждый раз будет набрасываться на конфету как животное и съедать её, то это сильно навредит его здоровью. Поэтому, чтобы не болеть и достигать счастья, человек вынужден развиваться, учиться сдержанности и так далее. Научится – обстоятельство станет для него нейтральным, оно не будет больше забирать его покой или хотя бы будет лишать покоя на самый малый промежуток времени, не плодя негативных последствий. Не научится – останется больным беспокойным животным, которое никак не может насытиться. Человеку приходится совершенствоваться.

Абсолютно со всеми обстоятельствами такая история. Все вещи во Вселенной нейтральны, желанными или страшны-

ми их делает сам человек. Этот цикл – пресловутое буддистское колесо сансары в миниатюре. Будда, по большому счёту, учил тому, как не хотеть конфету, как сделать её для себя снова нейтральной и перестать быть от неё зависимым. Буддизм, как и любая другая религия, – далеко не панацея, но в нём содержится очень много технически грамотных решений по совершенствованию человека. В любом случае, автор настоятельно советует добывать свои собственные знания, с различными первоисточниками лишь иногда сверяться.

Поскольку обстоятельств много, то человек всю жизнь переезжает с одного кольца на другое, двигаясь в мире мыслей не по кругу, а по спирали. И если какая-то часть разума человека вечна, то она продолжит и после смерти тела этим заниматься, перерождаясь, пока не сделает для себя нейтральным абсолютно всё и не обретёт максимальный покой. Каждое препятствие, каждая проблема, каждое обстоятельство в этом свете – очередной виток спирали. Каждый день, каждая конфета, каждый цикл дыхания – это возможность стать сильнее, это маленькая жизнь. Если человек проживает новый виток эффективно, то он радуется, если нет – расстраивается. Так часто происходит в конце дня или в конце встречи с человеком, например. Это микро рай и микро ад, в которые человек попадает после многих препятствий, и стоит заметить – они временные. Человеческая жизнь таким образом – всего лишь один из витков спирали, просто очень боль-

шой. Его тоже хочется преодолеть максимально эффективно, максимально правильно, «как надо», так, «чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы», чтобы получить от жизни удовольствие или попасть в рай.

Человек плохо владеет принципом подобия, озвученным всё тем же Гермесом. Люди не видят маленьких циклов и не понимают, что жизнь в целом не прожить качественно, если не «прожить» качественно каждый свой вдох и каждого встреченного человека.

Большинство религий утверждает одно и то же: когда-то человек вышел из блаженства и был поставлен на землю для того, чтобы, преобразившись, вернуться обратно. И факт в том, что человек действительно так делает, причём независимо от своего желания и веры в Бога. Он пытается это делать каждый день по многу раз, перерождаясь в больших и малых циклах, лишаясь покоя и обретая его снова. Покой – это и есть начало и конец, альфа и омега, блаженство и нирвана. Именно стремление к максимальному покою определяет всю жизнь человека. Весь вопрос лишь в том, насколько эффективно у человека получается к покою стремиться. Грешник и праведник всегда хотят одного и того же. Пути у них разные.

Обвинять кого-то хоть в чём-то – то же самое, что обвинять одуванчик за то, что он пророс через асфальт и сломал покрытие. Он просто стремится быть сильным, стремится обрести покой. Других путей он либо не видит, либо не мо-

жет себе позволить. Люди ворчат друг на друга лишь потому, что не понимают самих себя и не замечают собственного автоматизма. Если человек осознает свою немощь, он перестанет критиковать остальных.

Можно, конечно, думать, что вечный покой сердце вряд ли обрадует и нужно лишь успеть посветить как можно ярче. Но дело в том, что желание успеть максимально проявить себя равноценно желанию прожить свою короткую жизнь эффективно. Когда человек видит, что проживает её неэффективно, он теряет покой. Меняя сценарии жизни, человек меняет лишь пути достижения покоя. Это вопрос технологий, а не целеполагания.

Смерть – это не покой. Вернее, это покой для тела, но человеку хочется покоя именно для разума. Причём покой этот желательно добыть ещё при жизни. Самый распространённый образ максимального прижизненного покоя для большинства – счастье. Однако образ этот не единственный, он свойственен именно большинству.

Покой бывает разный. Условия, в которых он достигается, можно разбить на пять уровней. На первом уровне человек находит покой в суете. Он постоянно что-то делает и пытается покорить мир. Если он затормозится, то покой пропадёт, придёт беспокойство. Человек очень активен, но многие из его усилий тщетны. Он часто недоволен и постоянно жалуется, если его о чём-нибудь спросить. На втором человек уравнивает все силы, воздействующие на него. Он

стоит на месте, он пассивен, его жизнь – часто рутина, существование. Всё и не хорошо, и не плохо, всё – нормально. Для человека на втором уровне в радость может быть и бутылка водки, поскольку она дарит покой, позволяя забыться. На третьем уровне, сил, которые дают энергию и покой, больше, чем сил, которые их забирают. Человек уравновесил все негативные воздействия, но у него ещё осталась энергия. Он начинает преобразовывать мир и пытаться всячески его улучшать. Его жизнь – постоянное творчество, дела у него всегда «хорошо», а трудности для него – желанные препятствия, превращаемые в возможности. Именно на третьем уровне живёт счастье, как правило. Людям с этого уровня завидуют, на них равняются. Если человек не может добраться хотя бы до первого или второго уровней, то он скатывается на нулевой уровень – хаос. На нём царит апатия. Человек пассивен, у него не получается жить. Большинство людей находятся где-то между нулевым и вторым уровнями, желая добраться до третьего. Четвертый уровень – максимальный покой. Человек становится недоступным влиянию вообще. Он не испытывает никаких эмоций, у него больше нет желаний. Он выполнил своё предназначение, он познал и преобразовал себя и мир. У этих людей дела «никак», у них практически не осталось больше дел. На этом уровне обитают просветлённые и те, кого человек называет людьми – богами. Они не испытывают счастья, оно им не нужно. Им глубоко плевать на политику или освоение

космоса. Они часто обладают возможностями богов, но у них нет желания эти возможности использовать. Единственное, что им нужно – передать свой опыт, передать свои знания, и в этом великая ценность таких людей. Дальше они могут просто встать и пойти в любом направлении, пока не умрут от истощения, им незачем больше существовать, их душа свободна. Представить такое сложно, но, тем не менее, такие люди иногда появляются. Кроме того, именно в достижении четвёртого уровня покоя, судя по всему, и есть предназначение перерождающейся бессмертной части разума. Счастье в этом случае всего лишь ступенька. Для того чтобы добратся до максимального покоя, через счастье рано или поздно придётся перешагнуть, оставив его позади. Счастье – это, в числе прочего, свобода от рутины, свобода заниматься тем, что нравится. Максимальный покой – это свобода от необходимости существовать вообще и переродиться в частности. Счастливый человек страдает и радуется, мечтает и достигает целей, живёт полноценной жизнью. Просветлённый человек ничего этого уже не делает, он всё сделал. Дальнейшая жизнь для него становится в тягость.

Большинству людей очень сложно принять, что конечная цель – не нахождение счастья, а его осознанная потеря. Поэтому, в данном труде автор будет учить достигать именно третьего уровня покоя, он же счастье. Без него, человек до четвёртого уровня, скорее всего, не дойдёт, поскольку всё должно происходить постепенно. До высшего уровня вооб-

ще добираться не обязательно, можно остаться на третьем и всю жизнь преобразовывать мир или изучать космос. Кроме того, если все вдруг массово просветляется, то это будет означать конец цивилизации, а у человечества ещё очень много интересных дел впереди.

Если человек возвращает себе покой, или понимает, как это сделать, или приобретает ресурсы для этого, он испытывает позитивные эмоции. В обратном направлении эта схема тоже работает: если вызвать позитивные эмоции, то обретается покой и проблемы улетучиваются. Поэтому человечество так любит наркотики и развлечения. Если человек теряет покой или ресурсы, либо только предчувствует потерю, он испытывает негативные эмоции, объединить которые можно и нужно в понятие «страх». Любой человек при любом беспокойстве, в огромном диапазоне чувств и реакций – от лени до панического ужаса, включая злость, обиду, зависть, ворчание, бурчание и так далее, – испытывает именно страх. Это довольно легко понять, внимательно присмотревшись к себе, пока никто не видит. По большому счёту всё равно, кричит человек на медведя, чтобы тот ушёл, или на своего собрата, чтобы тот его уважал и слушался, – механизм один и тот же, в обоих случаях человеком руководит страх.

Все отрицательные эмоции – лишь оттенки явного страха, скрытый же, как это ни парадоксально, присутствует даже в эмоциях положительных. Это адреналиновое щекотание, стягивающее живот, легко заметить в самых неожиданных

ных ситуациях, если прислушаться к себе. Живот человека стягивает адреналином, когда он разговаривает с незнакомыми людьми, когда входит в незнакомое помещение, когда думает о чём-то. Он отводит глаза, пытается вести себя «нормально», пытается избегать людей, и всё это сопровождается адреналиновыми эффектами. Если провести весь день, обращая внимание лишь на это чувство, то можно с удивлением обнаружить, что человек боится практически всё время. Одно из средств избавления от страха – постоянно обращать внимание на эти спазмы. Расслаблять мышцы живота, нормально дышать и пытаться находить настоящие причины страха. Если всё это проделывать, то страх будет постепенно улетучиваться.

Человек боится потери покоя, эффективности, ресурсов, уважения, репутации и так далее, поскольку их придётся восстанавливать, на это придётся тратить силы. Запуск этого механизма происходит автоматически, без участия разума, поэтому человеку так сложно его заметить. Согласиться же с тем, что он боится, человеку бывает просто стыдно, то есть страшно. Услышав по телевизору об очередном ущемлении своих прав, например, человек потеряет покой, поскольку ему покажется, что его не уважают, с ним не считаются. Он испугается трат энергии, необходимых на очередное восстановление своей репутации, поскольку она для мозга реальная вещь, он её заработал, он потратил на неё ресурсы. Либо человек испугается напрямую тех трат, которые понадо-

бятся на ликвидацию очередной придумки властей. В любом случае он испугается, и в этом нет ничего страшного, это – нормально, так делают все.

Страх сам по себе, как и всё во Вселенной, нейтрален. Если от него бегать, то он будет казаться чудовищем, если с ним подружиться – станет верным помощником. «Страх как огонь: если ты его контролируешь, он тебя греет, а если не контролируешь, то сжигает» (Кас Д’Амато).

Между людьми существует негласный сговор – не признаваться в том, что им страшно. Это огромная ошибка, которая держит человечество в плену уже очень долго. Это в стае опасно было показывать, что боишься, в обществе же всё должно быть устроено наоборот. Человечество не пройдёт дальше, пока эту ошибку не исправит.

Любой агрессивный человек, эмоционально нападающий на другого, в глубине души своей боится. И чем эмоциональнее нападает, тем больше боится. Он потерял покой и таким образом пытается его вернуть. Он мог потерять его где угодно, но обрести будет за счёт другого, принижая его. Человек не понимает этого, поскольку выполняет автоматическую защитную программу – шаблон. Его мозгом правят эмоции и страх в этот момент, логика и здравый смысл не работают. «Страх есть не что иное, как лишение помощи от рассудка» (Книга премудрости Соломона, 17:11). Это легко увидеть в другом человеке, если разглядеть в себе, поскольку все люди устроены практически одинаково.

Если обнаружить причины, то на такого человека не захочется кричать в ответ, поскольку его становится жалко, хочется его изучить и помочь ему, чтобы ещё больше разобраться в себе и стать сильнее самому. Способность отвечать на агрессию помощью называется кротость. Именно кроткие, то есть понимающие суть вещей, наследуют эту землю, если верить Библии. Это не совсем качество характера, это навык, его можно выработать, если достаточно разобраться в себе. Он, собственно, автоматически вырабатывается по мере того, как человек познаёт свой внутренний мир. А наследуют землю они потому, что умеют извлекать собственную выгоду из процесса помощи другому человеку. Чем сильнее становится их ученик, тем сильнее становятся они сами.

Отрицательных эмоций, выражающих беспокойство, сильно больше, чем положительных. Связано это с назначением эмоции. Эмоция в первую очередь – это сигнал, с помощью которого по тревоге поднимается весь организм в нужный момент. Чем ярче и точнее сигнал, тем быстрее организм ориентируется, а это критически важно именно при опасности. Позитивных эмоций не очень много, поскольку их испытывать можно долго, наслаждаясь сполна.

И вот именно на этом факте и строится стратегия обратного пути достижения счастья. Дело в том, что положительные эмоции в основном испытываются тогда, когда организм что-то приобретает или собирается приобрести. Страх же

человек испытывает, когда теряет или только собирается потерять то, что у него уже есть. Терять и приобретать – разные вещи. Эффективнее с точки зрения мозга сначала не терять то, что уже есть, и только потом тянуться за новым. Именно поэтому мозгу не нравятся диеты, спортзалы, картинки на холодильнике и прочее – он чувствует себя более ли менее спокойно и не хочет зря тратить энергию. В результате человек способен что-то менять в своей жизни лишь тогда, когда судьба совсем его прижмёт. Так вот, основная задача человека, который хочет достичь счастья, – напугать себя. На борьбу со страхом мозг выделяет гораздо больше ресурсов, чем на достижение счастья, и этой особенностью грех не воспользоваться. Но, как бы это ни звучало, пугать себя нужно грамотно, чтобы было не страшно, чтобы организм не впадал в истерику, а делал всё с удовольствием.

Страх и удовольствие всегда работают в паре. У каждого желания есть своё антижелание. У каждого «хочу» есть своё «потому что не хочу», за которым всегда кроется страх. Хочу денег, потому что не хочу быть зависимым; хочу быть независимым, потому что не хочу быть неэффективным по жизни; хочу быть эффективным по жизни, потому что не хочу терять покой. Этих цепочек, больших и малых, в человеке великое множество, и они всегда упираются в покой и с него же начинаются. Страх и удовольствие – составные части круга, перетекающие друг в друга, как инь и ян. Человек мечется между гормонами удовольствия и гормонами

стресса в поисках покоя, как заведённый, выбирая, как ни странно, всегда одно и то же направление – к удовольствию. К страху никто ходить не хочет, поскольку на это действие в человеке стоит блок – страх прочно ассоциируется с чем-то неприятным и нежелательным. Происходит это из-за непонимания природы страха. Для того чтобы в ней разобраться, необходимо слегка окунуться в устройство мозга.

Помимо библиотеки древних шаблонов, в голове человека есть вторая часть мозга, собственно человеческая. Называется она «неокортекс», то есть «новый мозг». Основная его функция – улучшение реакций человека через предсказание будущего. И не стоит удивляться тому, что кто-то видит будущее дальше, чем хороший шахматист: это вполне естественно и предусмотрено природой. Животный мозг не позволял эффективно думать о завтрашнем дне. Если животное хотело есть – оно ело, хотело размножаться – размножалось. Со временем такая тактика стала неэффективной, и пришлось появиться модификатору примитивных решений – неокортексу. Он должен строить сложные схемы и помогать палеокортексу в его непростой работе. А на том, надо сказать, висит практически всё – движение, дыхание, сердцебиение, пищеварение, автоматические реакции, система безопасности организма, система распределения энергии и много чего ещё. Иными словами, палеокортекс занимается в основном тем, чтобы хотя бы выжить, а неокортекс – тем, чтобы жизнь улучшить. Завхозная функция палеокортекса, свя-

занная с распределением энергии, и является причиной того раздора, который царит в голове каждого, когда один центр мозга разрешает съесть конфету, а другой центр запрещает это делать. Пресловутые чёрный демон и белый ангел на плечах. И среди них нет плохих и хороших, они нужны оба.

В палеокортексе хранятся шаблоны поведения. Часто они достались человеку вместе с генами от далёких предков, живших многие миллионы лет назад. Для палеокортекса в связи с этим в порядке вещей украсть, обмануть, отобрать, наесться на ночь, лениться и так далее. Для него деньги вообще не пахнут. Это эффективное поведение, оно доказало своё право на существование миллионами лет эволюции. А «окультурился» человек по историческим меркам совсем недавно. Именно поэтому ему так сложно с собой справиться. Использование шаблонов эффективно, но только на коротких дистанциях. Палеокортекс – старик, он близорукий, потому что не видит далеко, и он нетерпелив, поскольку завтра для него может и не наступить, ему нужно всё здесь и сейчас. Зато он опытен и, несмотря на старость, быстро работает. Именно поэтому система безопасности находится под его контролем – опасность нужно ликвидировать как можно быстрее.

Когда у палеокортекса не находится приемлемого шаблона в его библиотеке, подключается неокортекс и начинает придумывать новые, более эффективные схемы. Его работа требует огромного количества энергии. А палеокортекс ведь

ещё и завхоз. Он с ужасом за всем этим наблюдает и стремится давать энергию как можно в меньших количествах. Именно поэтому человек не любит думать и делает это крайне редко. Здравый смысл и логика буквально дорого стоят, поэтому они так редки в человеческом мире. Чаще мозгу кажется выгоднее применить уже проверенный шаблон, чем включать неокортекс на полную мощность. На шаблон ведь энергия уже потрачена, он кем-то не раз обкатан и точно сработает, пусть и временно. Важно понимать, что процесс мышления един. Однако его разделение на противоборствующих человекоподобных персонажей помогает лучше понять самого себя и те процессы, которые происходят внутри.

Неокортекс же молодой и продвинутый, он видит далеко, он способен придумывать хитроумные схемы, но он не имеет доступа к энергии. Кроме того, в силу своей молодости и неопытности, неокортекс работает часто медленно и при этом много ест. Пока он придумает свою сложную схему, человек может пострадать или совсем умереть. Именно неокортекс запрещает есть конфету, потому что в отличие от палеокортекса видит последствия и знает, что оно того не стоит. Он видит, но сделать ничего не может, и в этом весь человек. С этим противоречием в голове среднестатистический человек живёт всю свою жизнь. «Качественно, но медленно и дорого» против «быстро и дёшево, но некачественно». Сделать быстро, качественно и недорого можно, но об этом в другой главе.

Тут стоит написать пару слов об энергии. Энергия – основной ресурс Вселенной. Она присутствует практически везде, и ни одно движение во Вселенной без неё не обходится. И для мозга она так же очень важна, поскольку позволяет ему компенсировать внешние воздействия и добывать покой. Человек не умеет получать энергию напрямую от солнца, как растение, ему необходимо искать заменители. Речь не только о еде. Для человека понятие энергии несколько сложнее. Помимо килокалорий и килоджоулей, существуют ещё жизненные силы человека. Смысл этого понятия легко увидеть в таком явлении, как настроение. С помощью настроения одни и те же калории можно потратить по-разному. Если представить механически, то настроение – это трансформатор, понижающий или повышающий. С хорошим настроением можно и голодным великие дела творить.

Человек стремится получать все возможные виды энергии и её носители. Носителями энергии для человека выступают, среди прочих, власть, материальные ценности, знания, деньги и так далее. Деньги вообще прямой аналог энергии для мира людей. А у энергии есть два основных свойства: её количество неизменно, и она вечна. Энергия не исчезает, она лишь меняет свои формы. Если часть денег уничтожить, то остальные подорожают, а если их дополнительно напечатать, то остальные деньги потеряют часть стоимости, всё как у энергии. Выражение «мои деньги» равнозначно выражению «моя энергия», хотя она была задолго до человека

и останется после него. Он получил её от многих поколений предков и передаст потомкам. Куда он направит эту энергию в виде денег – то расцветёт, откуда заберёт – то зачахнет. Для того чтобы каждый смог заработать «свои деньги», Вселенная вместе со всеми предками человека трудилась многие миллионы лет. Человек ведь зарабатывает с помощью инструментов, инфраструктуры, имущества, земли – того, чего он сам не создавал. Тратя деньги, человек одновременно даёт свою оценку прошлому и творит будущее. С одной стороны купюры на человека всегда смотрят предки, а с другой – потомки, не стоит забывать этого. Боготворить деньги не нужно, но и считать их бумажками тоже не стоит. Однако пора вернуться к приручению страха.

Страх – это целая система, а не только эмоция, к которой человек так привык. Это система безопасности в первую очередь. Следует различать страх как систему и страхи как иллюзии. От вторых нужно избавляться, первый же нужно подробно изучать, холить и лелеять.

Когда человек делает что-то не так, когда есть риск потери покоя или энергии, человека об этом предупреждает страх. В то же время страх запускает определённые автоматические процессы в организме – стягивает внутренний ресурс в систему безопасности и забирает его у других, менее важных систем, например у системы пищеварения. Если человек со временем не избавляется от страха, то во многих его органах будет хроническая нехватка ресурсов, и они начнут бо-

леть. «Страх ослабляет человека и отдаёт его на растерзание болезням» (Парацельс). Огромное множество заболеваний, начиная от сутулости и заканчивая раком, часто развивается именно из-за неумения работать со страхами. Сутулость, например, нередко возникает у людей, которые находятся под постоянным давлением. Страх втягивает живот, округляет спину и делает дыхание поверхностным и частым – это нужно, в числе прочего, для защиты органов брюшной полости от нападения. Так написано в старых методичках палеокортекса. Это работает и в обратную сторону – если выпрямиться и глубоко подышать, лёгкий страх часто проходит.

Люди не хотят испытывать страх. Им даже физически это неприятно. Во многом поэтому они крайне редко обращают на него внимание, а зря. Природа с помощью страха давит на человека, заставляя его развиваться, и это вторая его функция. «Хочешь избавиться от страха – развивайся, сынок», – говорит природа человеку. «Страх заставляет людей размышлять» (Аристотель).

Переоценить значение страха невозможно. Без него человек и не существовал бы, и не развивался бы.

Многие вместо внутреннего развития выбирают путь накопления энергии и её заменителей. Они карабкаются на вершину социальной пирамиды и пытаются стать миллионерами, поскольку деньги и власть дадут им возможность ликвидировать многие страхи. Однако, как и любой заменитель, деньги и власть над материальным миром – заменитель

неполноценный, он от всех страхов не избавляет. Да и самого покоя, ради которого человек избавляется от страха, деньги часто не дают. Такие люди иногда сравнивают себя с хищниками, вроде акул, волков или тигров, но данные шаблоны больше характерны всё-таки для других животных – грызунов. Это же поведение свойственно и многим простым людям: вместо того, чтобы перестроить систему под себя, они делают запасы в надежде на то, что кто-то осуществит всю самую сложную работу за них.

# 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.