

Амангали

Ключ к счастью



Амангали Идрисов

Ключ к счастью

Авторский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12251484

Ключ к счастью: Издай книгу; М.; 2015

Аннотация

Историю изучения счастья можно условно разделить на два вида: исследовательский (теоретический) и практический. Главный вывод, который сделал на основании своего опыта и знания других, Амангали Идрисов, автор книги «Ключ к счастью» – это то, что кроме теоретического и практического пути исследования счастья, есть еще и третий путь, объединяющий два первых. Первый вид исследований счастья начинается с трудов древнегреческих философов: Аристотеля, Сократа, Платона, Эпикура и др. Синтез этих учений и теоретических исследований философов эпохи Просвещения вылился в современный практицизм Дж. Бентама и Дж. С. Милля. Параллельно этому в скитах, кельях, монастырях, пещерах шел невидимый для посторонних глаз второй, практический вид исследования счастья – подвижнический труд монахов, святых, гуру, которые, не декларируя свою духовную деятельность, все же трудились на благо счастья всего человечества. Но есть еще и третий путь достижения счастья, говорит автор – синтез двух первых, который утверждает, что без контроля сознания над умом человек не

может стать по-настоящему счастливым. Вместе с тем автор призывает землян активно включиться в реализацию, созданной им программы – «Ликвидация нравственной безграмотности». Автор выражает искреннюю благодарность Анне Коноваловой за активное участие в создании этой книги.

Содержание

Отзывы	8
Предисловие	10
Глава первая. Структура книги	14
1. Принципы жизни	15
1.1. Принцип счастья	15
1.2. Принцип духовности	16
1.3. Принцип нравственности	17
1.4. Принцип любви	18
1.5. Принцип веры	19
1.6. Принцип религиозности	20
1.7. Принцип «Знание – сила»	21
1.8. Принцип пользы	22
Глава вторая. Манифестации	33
2.1. Ты есть Бог	33
2.2. Ты – пророк	35
2.3. Бог есть!	41
2.4. Я – душа	43
2.5. Я есть Высшее «Я»	45
Глава третья. Мировоззрение и счастье	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Амангали Идрисов

Ключ к счастью

Посвящаю книгу внукам: Эльнару, Иасину, Хабибу, Нурай, друзьям детства: Павлу, Нине, Соне Кучинским, Тамаре Безенковой, Анатолию Кривоzubову, Геннадию Новикову, Леониду Волочаеву, Алексею и Надежде Пак, всем, кто жил со мною «на краю Земли» в селах: Аканколь, Медет. Я до сих пор черпаю силы в чистоте детства, в воспоминаниях о друзьях детства... Детство – это то, с чем я сверяю свою жизнь».

Автор.

* * *

(...из диалога продавца и покупателя...)

– Добрый день, дорогой покупатель!

– День добрый!

– Приходилось ли Вам совершать в жизни, когда-нибудь, хотя бы одну покупку, которая была бы выгодна Вам и одновременно принесла бы пользу всему человечеству?

– Вы меня заинтриговали! Нет! Пожалуй, нет!

– Тогда Вселенная предоставляет Вам такой уникальный

шанс. Всего за 390 рублей!

– Хм, давайте, я куплю!

– Вы не хотите знать, что за товар я Вам предлагаю?

– Да, простите, что за товар?..

– Книга о счастье!

– Тем более... Меня очень интересует эта тема! А как насчет шанса помочь всему человечеству? Как это здорово, сидеть дома и помогать человечеству!

– Приобретая книгу «Ключ к счастью», вы становитесь участником реализации мировой программы **«Ликвидация нравственной безграмотности»**. Средства от продажи этой книги ее автор полностью, безвозмездно направит на осуществление программы «Нравственный ликбез». То есть Вы приобретаете великолепную книгу в личное пользование и одновременно помогаете человечеству в его воспитании.

– Это же здорово!

– Это гениальная идея!

– Как же осуществится этот потрясающий замысел?

– Автор на средства, собранные от продажи книги, покупает у различных телекомпаний эфирное время и, используя «принцип рекламы», пропагандирует нравственные, духовные истины.

– Да, действительно, это простая и сногшибательная идея!

– Вам выпала уникальная честь совершить удивительную

покупку! Я поздравляю Вас!

Если же Вы будете недовольны книгой (а этого, я уверен, никогда не произойдет), то мы вернем Вам деньги.

ОТЗЫВЫ

Я с огромным удовольствием прочитала книгу Амангали Идрисова «Ключ к счастью». Она **ВЕЛИКОЛЕПНА!!!** Автор затрагивает в ней важную тему нашей жизни – **СЧАСТЬЕ**, которого нам всем не хватает.

Амангали много пишет о духовности человека. Он раскрывает жизненные темы (любовь, здоровье, религия, нравственность и т. д.) и предлагает практические рекомендации по достижению счастья, которые помогут человеку жить легко и радостно. Стоит только внедрять то, что советует автор. Измениться полностью, конечно, не сумеет никто, но стать лучше может каждый. Самое главное – это навести порядок в душе.

Ещё Амангали наметил программу ликвидации нравственной безграмотности. Это благородное и очень важное дело! Рекомендую всем эту книгу! В ней очень много полезной и нужной информации.

Галина Коровина, технолог, г. Липецк.

Я прочитал книгу Амангали «Ключ к счастью». Это не просто книга о счастье – это разложенное по полочкам мировоззрение человека. Большого человека, который готов делиться опытом с другими! Я считаю, что каждый должен написать такую книгу в своей

жизни. Кто мы? Почему мы позволяем себе жить в таком богатом внутреннем мире, отгородившись от него? Почему мы отрицаем то, что оказывает на нашу жизнь ключевое влияние? И где оно, счастье? Если у кого-то ещё остались вопросы без ответов, поищите их в этой книге.

Вячеслав Трофимик, архитектор, писатель, г. Челябинск.

«Ключ к счастью» – это действительно необычное явление на фоне телевизионных новостей и суровых будней современности. Эта книга перевернула моё мировоззрение. Я жила себе, жила, думала, что абсолютно счастлива: есть муж, ребёнок, любимая работа, езжу каждый год за границу отдыхать... Но прочитав главу «Иерархия счастья», я полностью поменяла своё отношение к жизни и, в частности, к вопросу о счастье. Теперь для меня каждый новый день начинается с вопроса: что же сегодня я сделаю для того, чтобы мир стал краше и счастливее?

Амангали! Спасибо Вам за вашу книгу, за ваш труд, за то, что вы действительно несёте свет и добро людям!

Друзья! Будьте счастливы!

Анна Тарасова, преподаватель, бизнесмен, г. Воронеж.

Предисловие

*Кто не может найти счастье в пути, не найдет
его в конце дороги.*

Автор неизвестен

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Откроем тайну нашей встречи. Она подчиняется двум законам духовного мира, первый из которых гласит: «Подобное притягивается подобным». То есть вы, проявляя интерес к вопросам счастья, смысла жизни, не могли пройти мимо книги с названием «Счастье» (ведь камертон вашей души уже настроен на это слово). Если бы вы были любителем детективов или любовных романов, вы бы эту книгу просто не заметили. Т. е. ваши действия были предрешены еще до того, как вы взяли в руки эту книгу.

Впрочем, точно так же, в силу эффекта второго закона духовного мира («чтобы получить, необходимо отдать») были предрешены и действия автора. Закон этот тесно связан с таким понятием, как «духовное богатство».

Духовное богатство – это результат устремленности человека к свету знаний, энергия нравственных поступков, сознательная реализация этой энергии в жизнь. Основанная на понимании, духовная сила является двигателем счастья. Духовное богатство нельзя положить в кошелек, спрятать в

банк, оно всегда вынуждает своего обладателя к активным действиям, попыткам передачи этих знаний-энергий другим. Нечто подобное произошло с автором этой книги и происходит со многими тысячами людей по всему миру.

Мы не можем не видеть, как увеличивается число авторов, пишущих (снимающих кино, видеофильмы, ведущих обучение) на духовные, оздоровительные, психологические, эзотерические темы, и вместе с тем расширяется поток читателей (зрителей, обучающихся) этого духовного материала. Спрос порождает предложение. И факт этот вселяет большую надежду на будущее Земли.

Внимательный читатель, наверно, заметил, что только на первой странице книги слово «духовность» было произнесено девять раз. На взгляд автора, понятие духовности является центральным в жизни человека, и отношение автора к ней представляется кардинально отличным от общепринятого (см. подглаву «Принцип духовности»)

Отличие духовного богатства от материального (и это очень важно!) в том, что владелец первой отдает и чувствует себя счастливым, обладатель же материального блага, отдавая кому-то что-то, страдает, становится несчастливым.

Тема счастья и поиски его благодатны.

Во-первых, счастье как результат потребностей и желаний человека связано буквально со всеми сторонами жизни, и, совершая то или иное действие, производя мысль или выражая определенную эмоцию, человек может находить-

ся в трех основных повседневных (практических) состояниях: счастья (испытание удовольствия, удовлетворения), несчастья (страдание, переживание) или некоего индифферентного положения, более близкого к первому и нейтрального ко второму состоянию.

Тот, кто счастлив по-настоящему, рад любому из этих состояний. Но этому надо учиться.

Во-вторых, связь счастья со всеми сторонами жизни, его исследование, применение найденных способов его достижения позволяют решить – по мере реализации этих методов – все проблемы человека, а это приведет к:

- «пробуждению», «расширению сознания» (главный результат поиска); обретению цели, смысла жизни;
- укреплению физического, психического здоровья; улучшению стрессоустойчивости, сна, привлекательности; способности видеть «острые» углы жизни (обходить их); способности опережать события;
- улучшению отношений с окружающими людьми; способности воспринимать себя в единстве со всем миром;
- кардинальному изменению отношения к труду, вы будете видеть в нем не тяжелую обязанность, а мост, соединяющий ваше желание и то, к чему вы стремитесь, – то есть счастье (удовольствие, удовлетворение и т. п.), труд станет для вас естественным, повседневным праздником;
- новому отношению к жизни, людям, труду, укреплению вашего здоровья, увеличению вашей работоспособности, а

значит, вы будете достаточно зарабатывать, чтобы комфортно жить, отдыхать, путешествовать, исполнять разумные потребности близких вам людей.

Данная книга не научный труд. В нем нет специальных ссылок на результаты экспериментальных исследований, известные имена. Вместе с тем необходимо отметить, что в мире нет обособленных, вне общего информационного поля знаний, и каждому, кто хочет увидеть нечто новое, расширить свои горизонты, приходится «взбираться на плечи» предшествующих поколений. Книга основана на практическом, жизненном опыте автора, и доверять или не доверять его словам – личное право каждого читателя. Но все же есть один проверенный временем «энергетический метод». Если у вас при чтении книги (этой или другой) возникнет ситуация глубокого понимания и вы почувствуете воодушевление и подъем сил – значит, она ваша. Этот метод действует безотказно при любой форме интеллектуального (да и не только) труда.

Автор

Глава первая. Структура книги

Волишебство – это в вера в себя. И когда тебе это удастся, то удастся все остальное.

Гете

В начале каждой главы автор предлагает, а затем раскрывает темы, в конце которых будут размещены практические рекомендации по достижению счастья. Здесь же он вводит аббревиатуру ЧПЭС. Кто такой или что такое ЧПЭС? Это заглавные буквы слов фразы «Человек, пишущий эти строки».

Таким образом, автор пытается взять под контроль работу ума и не «якать», не произносить слово «Я», олицетворяющее наше «низшее эго», эгоизм, даже в мыслях. (Далее мы увидим, что счастье человека увеличивается настолько, насколько он может избавиться от собственного эгоизма.)

1. Принципы жизни

*Вы никогда не сможете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, который привел вас к этой проблеме.
А. Эйнштейн*

Полноценного состояния счастья невозможно достичь, не зная (отрицая, прямо или косвенно игнорируя) нижеследующие принципы.

1.1. Принцип счастья

Основной закон жизни всех живых существ – это избегание боли, страданий, стремление к удовольствию. Последнее у разумных существ выражается поиском счастья и стремлением к нему.

Счастье – это наполненность до краев положительной энергией.

Нравственное поведение, стремление к духовности позволяют человеку накапливать энергию жизни – то, что мы называем душой.

Духовность, нравственность и счастье – это все синонимичные явления, одно без другого существовать не может.

Состояние счастья – это идеал, оно недостижимо и бесконечно, как бесконечны наши желания, потребности.

Основу счастья составляют удовольствие, удовлетворение, понимание.

1.2. Принцип духовности

Данное определение духовности в корне отличается от общепринятого. Вот как определяет значение этого слова, например, Википедия: «Духовность – в самом общем смысле – совокупность проявлений духа в мире и человеке. В социологии, культурологии и публицистике «духовностью» часто называют объединяющие начала общества, выражаемые в виде моральных ценностей и традиций, сконцентрированные, как правило, в религиозных учениях и практиках, а также в художественных образах искусства и т. д.»¹.

Здесь мы видим эквилибристику слов. Не говоря уже о практическом применении его в повседневной жизни.

По определению автора, корень слова «**духовность**» происходит от слова «**дух**» и отражает отношение человека к энергии жизни – «**душе**» (своей и чужой), в просторечии называемой здоровьем. Положительные мысли, чувства, действия индивида (позитивное, альтруистическое отношение к окружающему миру, ЗОЖ, стремление к знаниям), способствующие сохранению энергии «жизни-души», относятся к разряду «духовности» (духовность характеризуется режимом **саморазвития**), и, наоборот, отрицательные, эго-

¹ <https://ru.wikipedia.org/>

истические мысли, эмоции, поступки (раздражительность, гнев, осуждение, курение, употребление алкоголя, наркотиков, т. е. нездоровый образ жизни – НОЖ) к бездуховности (бездуховность характеризуется режимом **самоуничтожения**).

1.3. Принцип нравственности

Слово «**нравственность**» происходит от слова «**нрав**» и означает **правильный поступок**, соответственно «**безнравственность**» – **неправильный поступок**. Правильность поступков человека определяется всеобщей зависимостью людей, общества, природы друг от друга, где люди (в силу законов общественного развития) «вынуждены» заботиться друг о друге (см. далее «служение»). Любая общественная формация, будь это семья, религиозное объединение, партия и т. д., обречена на упадок, если внутри этих коллективов нет между членами трех «В» – взаимной заботы, взаимной помощи, взаимного понимания. Точно так же недолговечно существование общества, где государство не заботится о своих гражданах, а граждане не интересуются делами государства, в котором они живут.

Характерной чертой нравственности является тяга к объединению, единству. Здесь необходимо отметить, что в связи с эволюцией сознания в современном мире ускоренными темпами идет смена этической парадигмы, изменения созна-

ния людей с эгоистического на альтруистическое², и связано это с особой тягой нравственности к единению, альтруизму. В силу данного альтруистического факта перед многими странами мира остро стоит вопрос строительства демократии, гражданского общества, девизом которого является или, по крайней мере, должен стать нравственный феномен «Забота». Нравственность является настройщиком, камертоном счастья.

1.4. Принцип любви

Суть этого принципа состоит в том, что все в мире возникает из любви. Допустим, автора этих строк привела в жизнь **любовь** его родителей друг к другу, их самих – любовь их родителей (мои дедушка и бабушка), причиной прихода в этот мир дедушки и бабушки стали их отец и мать, мои прадед и прабабушка, и так далее до Адама и Евы. Понятно и то, что последние не могли появиться на свет без любви к ним **Творца**. То же самое происходит в животном и растительном мирах. Вы можете спросить, а минеральный?

Минеральный мир участвует в реализации принципа люб-

² Здесь имеется в виду следующее: множатся ряды межгосударственных союзов типа ООН, ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, ЕВРОСОЮЗ, АСЕАН, ШОС, ЕВРАЗЭС, мировых общественных объединений: антивоенных, природоохранных, правозащитных и пр. Сюда же можно отнести все более увеличивающееся число нравственных, моральных и иных нормативных кодексов – юристов, врачей, пожарников, кодексы этики госслужащего, корпоративные и иные правила.

ви косвенно. Земля питает человека. Он буквально ест, пьет и дышит ею. (Все, чем человек питается и сохраняет свою жизнь, дает Земля.) Недаром Землю называют матерью-кормилицей. И кормит Земля человека только потому, что она любит свое дитя. И относимся мы к Земле-матери совсем по-детски, бессознательно, эгоистически...

Любовь есть основа всего созданного Творцом мироздания. Любовь – это осознаваемая человеком, видимая часть Создателя.

Существование чудесного чувства любви есть неоспоримое доказательство бытия Творца.

Любовь – синоним Творец. С помощью любви Создатель творит сущее и правит мирами.

Любовь – сила, магнит, который высекает искру гармонии, жизни, соединяя противоречия разных полюсов.

Вне любви нет жизни.

Любовь есть основной закон, конституция жизни. Действуя в соответствии с этим Законом, мы можем расцвести³ свое бытие всеми цветами радуги.

1.5. Принцип веры

Вера – краеугольный камень духовной жизни человека, составная часть энергетики души-жизни, любви, счастья. Без веры невозможно достичь полноты счастья. Вера (в зависи-

³ Здесь: раскрасить (прим. автора).

мости от объекта веры) возвеличивает или губит человека. Например, отрицание Создателя, души, поиск счастья лишь в материальном достатке в обход нравственных установок делает индивида несчастным, и наоборот, вера в Творца, и через веру сознательное выполнение нравственных установок, личных и общественных обязанностей вводит человека в пространство счастья, спокойствия, мудрости, полноты жизни.

Вера – это энергетика, приумножающаяся вследствие веры практическими, нравственными поступками, и разрушить ее может только потеря веры, безверие. Без **веры** супругов в **верность** друг другу рушатся семьи, без **уверенности** в друге – дружба, без **доверия** граждан в справедливость действий державы – государства, без **веры** в Творца (высшей степени веры), а значит, при игнорировании Его нравственных установок, закона любви, исчезают империи, цивилизации. Сколько было империй? Сколько осталось?

1.6. Принцип религиозности

Религия (в современном ее понимании) есть система психосоматического развития человека, сохранения и развития энергетики жизни-души, фундаментом которой является вера в Создателя, исполнение закона любви, духовности, нравственности. **Религия** в своей основе – это **пранаука о социальных взаимоотношениях, воспитании**.

Религия не есть Бог. Религии – это различные пути к Единому Создателю. Дорог много – Творец Один.

Здесь очень важно уточнить ряд вопросов, ответы на которые мы в принципе уже знаем. Допустим, что нравственность – это правильный поступок. Какова связь нравственности и религий? Прямая. Являясь наукой о воспитании, религия в первую очередь через веру в Творца учит человека нравственно, правильно жить.

Религиозный человек – нравственный, правильно поступающий человек. Счастья можно достичь, лишь только правильно (нравственно) поступая. Из чего можно заключить, что **религиозность – это естественное состояние индивида, стремящегося к счастью**, самосовершенствованию, спасению. Мир несчастен, потому что он не религиозен.

Лишь когда современная, массовая, архаичная псевдонабожность (механистичная или фанатичная) сменится на **истинную религиозность**, основанную на понимании, научности, только тогда человечеству откроются врата счастья. Религиозность человека определяется мерой его веры в бытийность и Единство Творца, сознательного исполнения закона любви, принципов нравственности, духовности.

1.7. Принцип «Знание – сила»

Все, чего достигло человечество за свою много тысячулет-

ную историю, было приобретено благодаря стремлению людей к знанию. Знание – это информация. В основе Сущего находится информационная энергия. Об этом пророчествуют священные писания. Так, например, одна из великих книг человечества Евангелие от Иоанна говорит: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог»⁴. То есть вначале было слово-информация (энергия), и этой энергией был (и есть) Абсолют. Эта же реальность объясняет Его одномоментное пребывание везде и во всем, знание всего и вся. Данный факт подтверждают и современные исследования квантовой физики. Акт истинного сознания и есть знание. Быть сильным (во всех отношениях) – это означает быть со знанием.

1.8. Принцип пользы

Принцип пользы, как и все в этом мире, дуален и связан с развитием сознания человека. Первая часть принципа пользы гласит: «Все, что ни делает человек, он делает для себя», или иначе это можно назвать «**принципом эгоизма**». Этот принцип связан с бессознательным и предсознательными состояниями сознания и подчиняется инстинкту самосохранения, телесным желаниям. Посредством стремления человека к исполнению потребностей тела и связанного с ним ума принцип эгоизма как можно туже скручивает пружину.

⁴ Библия. Книги священного писания Ветхого и Нового Завета. – М, 1986.

жину причинно-следственных связей (проблем, трудностей, страданий), создавая тем самым предпосылки для расширения сознания, вступления в действие второй части принципа пользы – **принципа альтруизма**, который гласит: «Все, что ни делает человек для собственного развития, он должен делать и для выживания и развития той системы, в которой он находится».

Обычному человеку, находящемуся в тисках предсознания, ближе принцип эгоизма, но парадокс жизни состоит в том, что на самом деле индивиду больше **пользы** приносит **принцип альтруизма** – посвящение своей жизни другим людям, всей системе. Происходит это в силу слияния принципа альтруизма и принципа любви, которая является основой созидательной силы живой материи, синонимом Творца, великолепием мира, его бессмертной души.

В чем же секрет трансформации эгоизма в альтруизм? Он очень прост. Все дело в том, что существование эгоиста связано с обособлением, отделением себя от окружающего мира, противопоставлением себя этому миру, что, естественно, вызывает в нем отрицательные эмоции: раздражение, обвинение, гнев, неприязнь, жадность, подозрительность, злость, злорадство, зависть, ревность и т. п. В силу действия принципа бездуховности чувства эти подавляют, угнетают человека, разрушают его энергетику, сокращают жизнь.

Человек (вначале на уровне интуитивно-телесном, а затем вполне осознанно) понимает, что ему **невыгодно** быть

ЭГОИСТОМ. Эта невыгода выражается в обособлении, противопоставлении себя окружающему миру. По закону духовного мира «подобное притягивается подобным» она вызывает ответную реакцию окружающих, что по существу означает состояние необъявленной войны. Интересы двух эгоистов, будь это человек, общественная группировка или государство, соприкасаясь, ведут к конфликту. Такова схема любых столкновений на Земле: истоком их являются эгоизм.

Впрочем, не стоит отчаиваться. Как всегда в таких случаях, на помощь приходит закон эволюции, который провозглашает: «Ничто не стоит на месте, все течет, все развивается». Более всего – сознание человека.

Суть познания, как было уже сказано, построена на сравнениях, стремлении избежать страданий, получить как можно больше удовольствий. Где же их больше? Конечно, в положительных эмоциях, выраженных индивидом по отношению к другим, таких как доброта, внимательность, терпение, скромность, миролюбие, сопереживание, доверие, спокойствие, бескорыстность, благодарность, честность, справедливость, сострадание и т. д. При этом человек понимает, что он может вызвать в себе положительную эмоцию в виде удовольствия или тщеславного удовлетворения (сделав себе личное «добро»), например, купив роскошный дом, дорогую машину. Однако осознает, что «добро», сделанное самому себе, в окружающих его людях не вызывает особых положительных эмоций. Он чувствует, что от этого люди не стано-

вятся добрее, уважительнее к нему, наоборот, его возможная жадность (злость, обвинение, подозрительность и т. д.) притягивают такие же чувства окружающих, тем самым увеличивая его духовную изолированность от общества.

Впрочем, расширяющееся сознание индивида, вкусившее однажды в какой-нибудь из жизненных ситуаций чувство радости, вдохновения из «океана любви» альтруистических чувств, уже не может более жить в темном, узком пространстве эгоизма. Оно (сознание) все более и более расширяет пространство единения со всем существованием, до тех пор, пока отрицательные чувства индивидуального эгоизма не растворятся в положительных эмоциях коллективного альтруизма.

Такова примерная схема трансформации эгоизма в альтруизм. И здесь мы ясно видим, что отправной точкой этого изменения является **«принцип пользы»**, исходящий из эволюции сознания.

Все мы являемся частями Целого и живем для Него. Для исполнения Его целей. Точно так же, как клетки нашего тела живут и ежедневно умирают десятками миллиардов, для того чтобы жило целое – наше тело. В свою очередь, человек так же живет и умирает для целей Земли, а Земля (планета) – для Солнечной системы, Солнечная система – для Вселенной и т. д. Мир фрактален (устроен подобно «матрешке»), и главным законом его развития, эволюции является любовь, принципы пользы, альтруизма.

Выводы

1. Корень слова «духовность» происходит от слова «дух» и отражает отношение человека к энергии жизни – «душе» (своей и чужой), в просторечии называемой здоровьем. Положительные мысли, чувства, действия индивида мы относим к духовности, отрицательные – к бездуховности.

2. Слово «нравственность» происходит от слова «нрав» и означает правильный поступок (истинное данное), соответственно «безнравственность» – неправильный поступок (ложное данное).

3. Основной закон жизни всех живых существ – это избегание боли, страданий, стремление к удовольствию. Последнее у разумных существ выражается поиском и стремлением к счастью.

4. Все в этом мире возникает из любви.

5. Вера – краеугольный камень духовной жизни человека, составная часть энергетики души-жизни, любви, счастья. Без веры невозможно достичь полноты счастья. Вера, в зависимости от объекта веры, возвеличивает или губит человека.

6. Религия (в современном его понимании) есть система психосоматического развития человека, сохранения и развития энергетики жизни-души, фундаментом которой является вера в Создателя, исполнение закона любви, духовности, нравственности. Религия в своей основе – это пранаука о со-

циальных взаимоотношениях, воспитании; религиозность – это естественное состояние индивида, стремящегося к счастью, самосовершенствованию, спасению.

7. Быть сильным (во всех отношениях) – это означает быть сознанием.

8. Первая часть принципа пользы – принцип эгоизма – гласит: «Все, что ни делает человек, он делает для себя». Иначе это можно назвать «принципом эгоизма».

Вторая часть принципа пользы – принцип альтруизма – гласит: «Все, что ни делает человек для собственного развития, он должен делать и для выживания и развития той системы, в которой он находится».

Именно понимание пагубности эгоистического поведения, его вред для индивида во всех отношениях помогают человеку трансформировать эгоизм в альтруизм, тем самым приносить пользу, как себе, так и людям, природе.

Практические рекомендации

Историю изучения счастья можно условно разделить на два вида: исследовательский (теоретический) и практический. Главный вывод, который ЧПЭС сделал на основании своего опыта и знания других, это то, что, кроме теоретического и практического пути исследования счастья, есть еще и третий путь, объединяющий два первых.

Первый вид исследований счастья начинается с трудов древнегреческих философов: Аристотеля, Сократа, Платона, Эпикура и др. Древние греки старались гармонизировать принципы эвдемонии (процветание, блаженство, счастье как цель человека и общества) и гедонизма (индивидуальное наслаждение, удовольствие). Синтез этих учений и теоретических исследований философов эпохи Просвещения вылился в современный практицизм Дж. Бентама и Дж. С. Милля, провозгласивший «наибольшее счастье наибольшего количества людей».

Параллельно этому в скитах, кельях, монастырях, пещерах шел невидимый для посторонних глаз второй, практический вид исследования счастья – подвижнический труд монахов, святых, гуру, которые, не декларируя свою духовную деятельность, все же трудились на благо счастья всего человечества. Сутью духовной работы в направлении обретения счастья (всех без исключения подвижников) было и есть контроль души над телом, сознания над умом. В наши дни работа в этом направлении не останавливается ни на секунду, а наоборот, расширяется, но уже в рамках всего человечества.

Но помимо теоретического и практического пути исследования счастья есть еще и третий путь, синтез двух первых, который утверждает, что без контроля сознания над умом человек не может стать по настоящему счастливым.

В современном человечестве возник целый пласт людей (увеличивающийся день ото дня), для которых существует

единый негласный пароль: произнося его, люди узнают друг друга. Пароль этот называется «здесь и сейчас».

Люди, стремящиеся жить в «здесь и сейчас», то есть в потоке жизни, – это современные искатели счастья, постепенно «приручившие» свой необъезженный, дикий ум. Суть жизни таких людей состоит в том, что они не живут мыслью в прошлом, ибо это источник воспоминаний об упущенных возможностях, переживаний по поводу потери близких, неприятных событий, обид, разочарований и т. п.; они не пребывают в бесполезных грезах относительно будущего, не строят воздушных замков, лежа на диване, а предпочитают действовать в настоящем моменте, вкладывая в него все свое умение, волю и страсть.

Упражнение 1. Медитация- рассуждение: человек наблюдающий

Дорогие читатели! Чтобы лучше понять суть практических рекомендаций, прошу вас принять активное участие в реализации рекомендуемых упражнений. Сейчас нам предстоит определить два важных качества нашего ума, личности, в данном упражнении, к внешнему миру. При этом одно из них явное, другое же тайное. Как вы думаете, о чем идет речь?

Шаг первый. Автор сделает наводку: допустим, кто-то из вас скажет «размышляет», второй читатель добавит «ана-

лизирует», третий «рассуждает»... Близко. Вот мы, к примеру, сидим в одной комнате с вами. Что мы делаем в отношении друг друга, окружающей обстановки этой комнаты, мира? Что делаю я в отношении вас, что делаете вы по отношению ко мне, прошлого, будущего? Смотрим (и автоматически констатируем: этот человек толстый, этот, наоборот, худой, этот красивый, а этот не очень), слышим (механистически отмечаем) звуки: (громкое – «оглохнуть можно», слабые – «надо бы добавить»), анализируем: («это хорошо», «это плохо»), сравниваем: («это горячее, это холодное»), осуждаем: (зачем он так делает?) или хвалим: (вот, молодец!) Вы смотрите на меня и определяете каждое мое движение, а я ваше. Вместе с тем вы не забываете вспомнить о проблемах на работе, учебе сына в школе, неоплаченном кредите, о машине стоящей на парковке, натянутых отношениях с соседом и т. д. То есть внутри нас присутствует некий комментатор, который своей бесконтрольной «говорильней» создает психическое напряжение. И этот монолог-комментарий, берущий начало в сигналах внешнего мира, то стихая, то поднимаясь, создает, между человеком и внешним миром, завесу из ментальных, в большинстве случаев, отрицательных, образов, тем самым отвлекая его от действительной красоты мира.

И так, мы нашли одно из важных психических свойств нашего ума, которого мы назовем **«Внутренний комментатор»**. Каково же второе свойство нашего сознания. Даю

наводку: оно диаметрально противоположно первому. Подумайте, каким главным качеством по отношению к внешнему миру обладает человек еще? При этом человек «не должен» его иметь, а он уже имеет это качество, он им обладает! В этом его достоинство и возможное спасение! Представьте на минуту, что посреди нашей беседы, внезапно, появились пророки: Моисей, Будда, Иисус, Мухаммед. Что сделаем мы, точнее наш ум, а еще точнее Внутренний комментатор? Естественно, он разинет рот от удивления, и замолчит... И в этот момент, каждый из нас испытает удивительное чувство тишины, озарения, невероятной свободы: он увидит того, чего раньше, отвлекаемый Внутренним комментатором, не замечал: красоту деревьев, голубизну неба, оперенье птиц,дыханье ветра, запах свежей листвы после дождя и многое, многое другое. Удивительное в том, что, когда замолкает Внутренний комментатор, жизнь не останавливается, человек не умирает и не сходит с ума, а наоборот, получает невероятную способность видеть мир иными глазами, глазами ребенка, исследователя, первооткрывателя. То есть в нас есть важное качество: человек по отношению, (в данном случае) к внешнему миру, является **наблюдающим**. И это, как мы увидим далее в книге, является высшим его качеством.

Однако индивид этого духовного свойства не замечает, потому что наш осознающий самого себя ум не концентрирует внимания на наблюдении, а занят совсем другим – ав-

томатической обработкой информации, поступающей извне от органов чувств. При этом чувственное восприятие информации вызывает работу мыслительного аппарата, основанную на бесконтрольных ассоциативных связях. Какая-то чувственная реакция (допустим, при воспоминании о ком-то) может вызвать желание сказать о нем нечто «во здравие», но ассоциативные связи, в конце рассуждений, могут вывести его мысли к тому, что ему захочется выпить за скорейший его «упокой».

Подобная игра чувств с умом (хотя должно быть наоборот) приводит к механистической, беспорядочной работе мыслительного аппарата человека. Ум индивида полностью отождествляется с желаниями тела, и ему некогда наблюдать (интуитивно проникать в глубину жизни, суть вещей). В отождествленном с телом состоянии человеку недосуг остановиться и посмотреть на себя, на свои действия со стороны непредвзятым взглядом стороннего человека (наблюдателя) и задуматься о трех главных богатствах, которые дал Творец человеку: жизнь (здоровье), Землю с ее несметными богатствами и возможность общаться с людьми, природой. Задуматься и спросить себя: «Что я делаю? Правильно ли я живу?»

Глава вторая. Манифестации

Любое данное утверждение, что человек большой, что он хочет стать больше, что он может стать больше, что он отвечает за то, чтобы стать больше, насколько безумным оно не казалось, сколько бы оно возражений не встречало, сколько бы авторитетов не отрицало его, является по определению истинным.

С. Грань

2.1. Ты есть Бог

Для такого утверждения есть три логических основания:

- 1) бесконечность человеческих потребностей: удовлетворение одного желания вызывает другое (душа человека никогда не остановится в своем развитии, не правда ли, приятная перспектива?);
- 2) способность творить, которая вызвана высшей потребностью создавать как материальные, так и духовные вещи;
- 3) идентичность природы происхождения.

Что здесь имеется в виду? Творец на пути к совершенству⁵ находится везде и во всем, во всех формах материи

⁵ Напомним, что совершенство бесконечно, если же совершенное совершенно, то, значит, оно не совершенно, если же оно не совершенно, то, значит, не абсо-

(грубом и тонком), в различных формах сознания – энергии: минералах – в виде потенции, флоре – созерцания, фауне – бессознательной жизненной энергии, и в человеке – во всех предыдущих формах и в виде сознательной души.

Мы принимаем дуальность (полярность) этого мира. Полярность есть главное условие Большой Игры по имени Жизнь, и эту полярность как условие некой игры принимает и выполняет Сам Бог. Полярность есть основа Знаний постижения мира. Она необходима Создателю для самоконтроля, самонаблюдения, постоянного «самопробуждения». Через душу человека (частицы себя, устремленного к Совершенству), облаченного в материальное тело, Он расширяет поле своей деятельности. Бесконечность желаний, их реализация в творческом труде приведут человека (частицу Первопричины) к единению с Творцом, Мировой душой.

Стремление человека к сотворчеству с Творцом и есть путь осуществления счастья. Поэтому здесь можно вполне уверенно утверждать: «Счастье есть Путь». Кто знает сладость творческих мук, тот знает вкус настоящего счастья.

2.2. Ты – пророк

Однажды, лет двадцать назад, в мой сон вошел белобородый высокий старец, облаченный до пят в белое одеяние. Я не скажу, что его лицо было приветливым, скорее суровым, требовательным. В правой руке он держал посох. Неожиданно он вытянул свободную руку в направлении меня и, чуть ли не коснувшись моего лба, не размыкая уст, сказал два слова, которые стали спутниками всей моей оставшейся жизни: «Сен пайгамбар», т. е. «Ты – пророк». Я проснулся озадаченный и стал размышлять: «Что бы это значило?» Процесс размышлений продолжается по сей день. Все мы являемся носителям бессознательного духа, той или иной традиции, религиозной культуры, представителями которой (через национальную принадлежность) нам предоставлено право быть. Например, русский – христианин, еврей – иудей, индиец – буддист и т. д. Я же был и остаюсь казахом – значит, автоматически, независимо от своей воли (по крайней мере номинально) являюсь мусульманином и, будучи носителем частички ислама, не могу не знать, что последним из 124 000 пайгамбаров Его «печатью пророков» был пророк Мухаммед (да благословит его Господь). И в этом утверждении я не сомневаюсь ни секунды. Почему?

Во-первых, давайте посмотрим, какие качества присущи пророкам.

«Всевышний Аллах наделил пророков совершенными качествами, из них четыре обязательно присущи: правдивость, безгрешность, проницательность (остроумие), доведение до народа, что было поручено Всевышним.

1. Правдивость. Пророк не может говорить неправду, ибо приходит он со Словом Божьим.

2. Непогрешимость. Пророк не может в своем поведении отклониться от пути, указанного Всевышним, совершить греховное, ибо поведение пророка является образцом для подражания остальным людям.

3. Интеллектуальное совершенство (проницательность и остроумие). Пророк не может быть неостроумным, непроницательным человеком, ибо то, с чем он пришел, – это и есть совершенство.

4. Доведение до народа того, что было поручено ему Всевышним. Пророки получают откровение от Аллаха и обязаны полностью передать людям то, что приказано Всевышним, ибо они избраны именно для передачи людям истины и Его велений.

Четыре обратных им сифата⁶ пророки иметь не могут, то есть они недопустимы для них: это лживость, греховность, умственная ограниченность и сокрытие от людей каких-либо откровений от Всевышнего Аллаха. Кроме того, существует еще один допустимый для пророков сифат: это различные состояния людей, не унижающие, не оскорбляющие,

⁶ Качеств, свойств (прим. автора).

не дискредитирующие их, то есть не подрывающие их авторитет. Например, сон, болезнь, принятие пищи и питья, жень-тьба, занятие торговлей, выражение радости и печали и т. д. А состояния людей, которые могут подорвать их авторитет (например, эпилепсия, шизофрения и т. д.), пророкам не присущи»⁷.

Однозначно можно утверждать, что таких совершенных людей в современности нет, если и есть, то единицы, например, один человек на миллиард людей. Честно признаться, даже будучи носителем вещего сна, автору книги не приходило в голову искать с серьезными намерениями каких-то признаков пророчеств в себе. И только сейчас, в момент написания этих строк, он вспоминает слова безымянного старца, мысленно примеряет их на себя и четко осознает, насколько далека его греховная сущность от идеала человека, какими являются пайгамбары.

Во-вторых, «печать пророчества» последнего пайгамбара подтверждает: то состояние полярности, в котором оказалось современное человечество, – это, с одной стороны, массовая образованность людей и высочайшее развитие технологий, а с другой – тотальная нравственно-духовная безграмотность, обусловленная погоней за счастьем в материальных благах: коррупция во властных структурах, официально пропагандируемый разврат в средствах массовой информации, резкий контраст между бедными и богатыми, эгоисти-

⁷ По материалам сайта «Исламдаг».

ческое, потребительское отношение к природе. Вот четыре «кита», которые приближают «конец света».

В-третьих, человечество, вследствие глобального развития мировой информационной сети, потеряло восприимчивость к пророчеству (обратная сторона медали развития цивилизации). И сейчас, если бы с небес спустился Иисус Христос и появился Мухаммед, это бы стало актом лишь недельной, постепенно затухающей сенсации. То есть Творец предвидел эту критическую точку в развитии сознания человечества, обусловленную, с одной стороны, массовой образованностью, а с другой – не уступающей ей массовой безнравственностью, и, веря в человеческий, уже развитой разум и окрепшую волю, расширяющееся (вследствие эволюционных законов) сознание, передал ему его судьбу в собственные руки.

Теперь судьба человечества, индивидуума зависит от усилий каждого из нас в нашем стремлении обрести черты, присущие пророкам: правдивость, надежность, чистосердечность, искренность, проницательность, ум, целомудрие.

Посмотрите на эти ценности (добродетели)! Ведь в них нет ничего сверхъестественного (абсолютно)! Наоборот, они присущи человеку, но тем не менее мы их мало применяем в жизни. Почему? Потому что состояние сознания современного человека таково, что индивид (в силу его незрелости) не видит в добродетелях «выгоды» (см. «Принцип пользы»), эти ценности не соответствуют материальной направленности

сти жизни «homo sapiens», и индивиду мнится, что они якобы мешают удовлетворению его потребностей.

Тем не менее сознательная часть человечества стремится к правдивости, надежности, чистосердечности, искренности, проницательности и т. п. Да и нет в практике отношений такого, чтобы даже самый отпетый злодей хотя бы один раз в жизни не пытался проявить сострадание, не стремился к надежности, искренности и т. д. Именно в те моменты, когда человек совершает добродетельный поступок, он на один шаг приближается к состоянию пайгамбара, а когда реализация нравственных поступков становится сутью такого человека, мы можем сказать, что в нем проснулся «внутренний пророк», то есть он стал пророком для самого себя.

«Внутренний пророк» присутствует в каждом человеке, и процесс обретения счастья напрямую связан с его пробуждением. Каждый индивид должен стремиться к пробуждению «внутреннего пророка». В этом его спасение.

Двадцать первое столетие – век переоценки ценностей, смены мировоззренческих парадигм. Это наглядно демонстрирует мировой кризис, который авторитетные политики, том числе Президенты России и Казахстана: В.В. Путин и Н. А. Назарбаев, называют «нравственным кризисом».

Человечество, от природы награжденное чувством самосохранения, выраженного в «принципе пользы», все больше и больше осознает выгодность для жизни нравственно-здорового образа жизни (НЗОЖ), тупиковость, гибельность по-

иска счастья только в материальных благах.

Путь пробуждения «внутреннего пророка» и есть путь человека к счастью (вспомните: «Путь есть счастье»).

Признание первых двух манифестаций «человек – бог», «человек – пророк» как бы само по себе подразумевает существование наиважнейшей для понятия и принятия человеком самого себя, мира, постижения цели, смысла жизни третьей манифестации: «Бог есть!»

2.3. Бог есть!

Логически это утверждение решается просто: у всякого творения есть творец. Вопрос может стоять только в том, насколько сознательно (или бессознательно, инстинктивно) это творение выражено создателем творения и во имя чего? То есть Творца, Создателя всей Вселенной, в непостижимой гармонии и красоте, представшей перед нашими глазами, мы и называем Богом (Космическим Разумом, Природой, Высшим Разумом и т. д.).

Поскольку единое подразумевает дробность (а подлинное единство может возникнуть только в сознании эволюционирующего субъекта, на высших его ступенях), в данное время понятие Бог находится в стадии перехода от дробности к единству и проявляется во множестве его имен, выраженных в различных национальных, культурных, религиозных традициях. Это единство наиболее емко выразила в своих «тафсирах» (комментариях) к переводу Корана Валерия (Иман) Порохова: «Аллах – это лишь одно из имен того Одного, Единого для всей Вселенной Бога-Творца всего, что суще, того, если угодно, Супер-разума, того Абсолюта всего бесконечно огромного механизма Вселенной, в том числе и нашей скромной планеты...»⁸

⁸ Иман Валерия Порохова. Коран. Перевод смыслов и комментарии. – Алматы: ЗАО «Дауір», 2002. – 787 с.

То есть какие бы имена, определения та или иная религия, народ, культура не давали бы Богу, все мы внутренне подразумеваем одну и ту же силу, энергию, сущность, создавшую саморазвивающуюся вселенную, высшей формой которой является сознание.

Принятие бытийности и единства Творца, признание себя Его частицей, спасительности акта пробуждения «внутреннего пророка» дает человеку фундаментальную опору, невероятные возможности для дальнейшего духовного роста, счастья и вместе с тем глубокой ответственности за все то, что происходит на Земле.

2.4. Я – душа

Следующей мировоззренческой манифестацией, дающей человеку опору, является признание бытийности и первичности души. Факт этот является предметом многовекового и продолжающегося по сей день спора между материалистами и идеалистами. Мы не будем ввязываться в эту полемику и решим его для себя посредством двух утверждений и принципа пользы.

Первое утверждение. Отрицание бытийности души – это, по сути, отрицание главного закона диалектики «единство и борьба противоположностей», что по существу равносильно отрицанию самой жизни. Полярность мироздания предполагает существование таких связей, как черное – белое, плохое – хорошее, горячее – холодное, верх – низ и т. д., в том числе и «живое – мертвое»: первое – душа, второе – тело (неживая материя). Дуальность мира является основой знаний, постижения истины.

Второе утверждение. Исследования современной квантовой физики показывают, что в основе возникновения и существования Вселенной, живой материи находится энергоинформационное поле – сознание (душа) Абсолюта. И это поле-сознание первично по отношению к физическому ми-

ру, миру грубой материи.

Теперь о принципе пользы в применении к представлению «душа». Все, что ни есть во Вселенной, имеет свое предназначение, которое выражается в инстинктивной или сознательной реализации принципа пользы – исполнении функции, предначертанной природой, с максимальной пользой как для себя (эгоизм), так и для всего Творения (альтруизм). Тело без духа (жизненной энергии) – это неподвижная материя. Тело с наличием ума, оживленного духом, – это рассуждающая материя, склонная к обособлению своего «я-эго» от остального мира, предполагающего бесперспективность существования, ограниченного рамками одной жизни. И только признание души-сознания, ее первичности по отношению к физическому телу, духу, ее бессмертности дает человеку полноту жизни, видение этой жизни как бесконечного эволюционного процесса самосовершенствования души и тем самым приносить человеку максимальную пользу.

Тот, кто в человеческой личности рассуждает в терминах и действует в императивной форме по отношению к телу, телесным желаниям, тот и есть сознательная душа, ее истинная основа, выразитель ее чаяний и надежд.

Принцип пользы прямо связан с принципами духовности, нравственности.

2.5. Я есть Высшее «Я»

Признание бытийности, первичности души, по существу, открывает широкий путь к самопознанию, позволяет человеку отстраниться от своего тела, его бесконтрольных желаний, посмотреть со стороны на действия ума непредвзятым взглядом стороннего наблюдателя. Человек начинает задавать себе вопросы о смысле, цели жизни. И находить на них ответы. Индивид начинает внутренне манифестировать, самоутверждаться, обретать жизненную опору, мировоззренческие корни, что, несомненно, является главным фактором в процессе обретения счастья. Когда индивид осознает первичность души и видит свое тело, палитру эмоций, деятельность ума, он впервые задает себе вопрос: «Кто я?» И пройдет много дней, возможно, лет (но открытие это неизбежно), прежде чем он поймет, что и бог, и пророк, и высшее «Я» сокрыты в нем самом, в потенциальной форме, и все эти три великолепных явления идут ему навстречу, через темноту бессознательного, объединившись в единый ослепительный луч сознания.

Сознание и три его главных помощника: разум, воля и внимание – есть тот яркий прожектор, который указывает путь к счастью.

Выводы

1. Человек есть бог в потенции. В каждом человеке заложены божественные характеристики:

а) способность творить;

б) бесконечность потребностей, и возрастающая вместе с их удовлетворением возможность реализации этих потребностей;

в) идентичность происхождения: что существует в природе, есть в человеке плюс сознание (сознание в виде Абсолютного ничто лежит в основе мироздания).

2. «Внутренний пророк» присутствует в каждом человеке; каждый человек должен стремиться к его «пробуждению», в этом его спасение;

3. Бог есть. Логически это утверждение решается просто: у всякого творения есть творец.

4. Человек есть душа. Отрицание бытийности души – это, по сути, отрицание главного закона диалектики «единство и борьба противоположностей», что по существу равносильно отрицанию самой жизни.

Практические рекомендации

Упражнение 2. Медитация- рассуждение: человек-Наблюдатель

Вторым шагом на пути понимания счастья является признание человеком дуальности своей личности, состоящей из его видимой части (тело) и невидимой (душа). Необходимо это прочувствовать, понять. Сядьте.

Расслабьтесь, переведите внимание во внутрь тела, освобождая мышцы тела, начиная от пальцев ног, заканчивая шеи, мышцами лица. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, сопровождая «прожектором внимания» процесс прохождения воздуха по дыхательным путям. Закройте глаза. Представьте вначале дуальность мира. Приведите конкретные примеры: допустим, земля – небо, день – ночь, холодное – горячее, черное – белое и т. д. Являясь составной частью мира, человек также дуален. Он состоит из видимого тела и невидимого – души. Тело конечно, душа бессмертна. Противоположность тела и души, их единство и борьба являются основой жизни, гарантом развития человека. Главное свойство тела как неживой материи – это инертность, тяготение к покою, к земле; душа же тянется к

свободе, небу, творчеству. Стремясь к покою, тело, вопреки основному закону жизни – движению – создает задачи, проблемы, трудности душе. Решая телесные задачи, т. е. доставляя ему удовольствие, душа, на определенном этапе бездумно и безропотно исполняет его желания. Но бесконечность телесных желаний в один из моментов жизни человека переполняют чашу страданий души, и на авансцену выступает его дремавшее доселе сознание с его главным качеством умением **наблюдать**. (В этом месте, интересно отметить, что чаша всего положительного – счастья, любви, добра и всего прекрасного – бездонна, в отличие от чаши отрицательного – ненависти, злости, обид и всего уродливого. Последняя быстро переполняется. Из чего можно сделать вывод: положительное дает силу человеку, а отрицательное, наоборот, истощает его. Факт этот является еще одним неоспоримым доказательством того, что человек рожден для счастья.) И здесь мы вводим термин **Наблюдатель**. Это уже не только свойство сознания, умение быть наблюдающим, а конкретное имя сознания – Наблюдатель. Если в первом упражнении мы увидели его наблюдающим за внешним миром, что свойственно экстравертированным личностям, то во втором упражнении мы выделим еще одну выдающуюся способность сознания

– умение наблюдать за собой, за действиями собственной души, внутренним миром, что присуще личностям интровертированным.

Упражнение 3. Остановка «внутреннего диалога» (ОВД)

Задача во всех упражнениях одна: добиться безмолвия, остановки «внутреннего диалога» и тем самым контроля над мыслительными процессами.

Все наши мысли возникают в голове благодаря реакции органов чувств на те или иные раздражители тела. У человека пять органов чувств, это зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, и в обычном человеке они являются теми нитками, посредством которых внешний мир воздействует, управляет человеком, его умом. Так как чувства никогда не спрашивают у своего «хозяина», что видеть, что слышать, что осязать, а действуют, управляя вниманием человека по своему усмотрению, это порождает бесконтрольную работу ума и его главный продукт – «внутренний диалог». В силу этого большое значение в остановке «внутреннего диалога» (ОВД) имеет контроль сознания над органами чувств.

Предлагаемая техника является одной из самых результативных. Для того чтобы выключить «внутренний диалог», мы должны найти и выключить все источники его включения. Каждый источник выключается по отдельности.

Зрение. Смотрите на уродливого (красивого) человека, но не допускайте, чтобы образ уродства (красоты) проник в ваше сознание.

Наблюдаете какую-нибудь сцену из жизни: от смешного до серьезного, старайтесь остаться безучастным наблюдателем. Ничто не должно затрагивать ваш ум.

Слух. Слушая какую-нибудь историю⁹, старайтесь, чтобы ничего не дошло до вашего сознания, не могло взволновать, вызвать ответную реакцию мозга, неконтролируемые ассоциации.

Обоняние. То же самое. Ни приятные, ни неприятные запахи не должны возмутить чистоту поверхности вашего ума.

Вкус. Подход тот же. Вкусовые ощущения не должны вызывать чувство удовольствия или отвращения, никакие чувства не должны доходить до вашего сознания.

Осязание. Здесь применяется тот же принцип: холодное, горячее, гладкое, колючее, острое, тупое, мягкое, жесткое, то, что доставляет боль или удовольствие и т. п. – ничто не должно возмутить ваш ум.

⁹ Диапазон звукового восприятия может быть большим, от приятных (звуков, слов) до крайне неприятных (прим. автора).

Глава третья.

Мировоззрение и счастье

*Кто разумно смотрит на мир, на того и мир
смотрит разумно.*
Гегель

Главный принцип, который использовал автор в написании данной главы и книги в целом – это принцип пользы, или принцип утилитаризма, то есть логические выводы, преследующие конечную цель: «наибольшее счастье наибольшего количества людей».

Основная цель приобретения человеком правильного (нравственного) мировоззрения является придание самим индивидом собственной жизнедеятельности организованный, осмысленный и целенаправленный характер. Как заметил Ж.-П. Сартр: «Какова позиция «Я» (индивида – *прим. автора*), таково и восприятие мира».

Сергей Грань (один из «пророков» инфобизнеса) верно отмечает, что правильное мировоззрение приносит человеку пользу, а неправильное – вред. ЧПЭС добавил бы к этому: пользу и вред не только индивиду, но и обществу, природе, тем самым придав мировоззрению общечеловеческий характер.

Критерий правильного мировоззрения индивида на ду-

ховном уровне: чувство спокойствия в эмоциях, убежденности в словах, уверенность в действиях. О критериях правильного мировоззрения на физическом уровне можно сказать следующее: человек по сути – мыслящая, энергетическая машина, состояние которой определяется духовной составляющей человеческого естества – его мировоззрением, которое непосредственно отражается на его «физике», т. е. теле. Современные массовые болезни человечества, сопровождаемые психологическим стрессом, итогом которого являются инфаркт, инсульт, гипертония (сюда же можно добавить такие приграничные к смерти состояния, как алкоголизм, наркоманию, курение, венерические болезни, неправильное питание и т. д.), есть следствие неправильного (безнравственного) мировоззрения или вообще отсутствие оно-го. Поэтому критерием правильного мировоззрения на физическом уровне является отменное здоровье, сила и гибкость тела, ловкость движений и как следствие всего этого – долгая, счастливая жизнь.

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.