

Сергей Южук

Восход Земли



# Сергей Южук

## Восход Земли

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69475135](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69475135)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

На нашей планете происходит масса разрушительных процессов, большая часть из которых запущена и поддерживается человеком. Ни для кого не секрет, что многие из этих проблем сегодня находятся в острой фазе. Становится очевидным, что через 3-5 поколений наш вид ждет либо хаос, либо расцвет. И мы уже не можем пассивно наблюдать и надеяться на то, что все будет хорошо. Каждый из нас должен внести посильный вклад в реализацию благоприятного сценария. Ради лучших нас, ради наших потомков, ради светлого будущего Земли. Сделать это можно через реализацию потенциала как можно большего количества людей. Благодаря этому станет возможным построение общества, в котором в культ возведены духовность и саморазвитие, и все наши несчастья останутся в прошлом. Глобальные изменения начинаются сегодня. Через тебя.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Дорога к себе	10
Психологические особенности личности	13
Физиологические особенности личности	21
Ментальные особенности личности	28
Социальные особенности личности	33
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Сергей Южук

## Восход Земли

### Введение

Самопознание.

Именно с этого слова я хотел бы начать данную книгу, и им же ее закончить. Не судите строго за мое стремление к символизму, ведь именно с этого – с самопознания – начинается жизнь человека и им же она заканчивается, но даже и тогда путь души продолжается. И если последнее утверждение носит эзотерический, религиозный или мистический характер (на этом мы подробно остановимся на страницах этой книги), то первое является фактом.

Человек начинает познавать себя с первым вдохом, когда его легкие расправляются и включается процесс кровообращения, что заставляет новорожденного впервые закричать.

Самопознание продолжается в младенчестве, когда в 3 месяца маленький человечек раскрывает кисть и тянется к предмету – тогда он вдруг *понимает*, что у него есть руки.

В три года он (то есть ребенок) осознает себя как личность, как первоисточник инстинктивных порывов и более-менее осознанных действий, как самостоятельную единицу, отделенную от личности матери и других людей. Он

*осознает* свою идентичность, *понимает*, что является отдельной частью окружающего мира.

Самопознание человека продолжается, когда будучи подростком, он начинает *осознавать* и *учится принимать* новые возможности своего тела.

Однажды запущенный процесс самопознания подходит к трамплину и продолжается естественным путем, как бы на автопилоте, когда человеческий индивидуум получает образование и затем выходит в общество готовым специалистом.

И вот здесь, если верить моим наблюдениям, размышлениям и, надо признать, собственному опыту, процесс самопознания замедляется, а затем и вовсе сходит на нет.

Примерно к 25 – 27 годам большинство людей утверждает в мысли, что познали жизнь сполна, что для них больше не осталось загадок и тайн, и само представление о развитии и росте они начинают воспринимать как нечто неясное, ненужное, даже недостойное.

Вышесказанное относится далеко не ко всем. Я с восхищением наблюдаю за людьми, которые изо дня в день растут над собой. И вместе с тем глупо будет отрицать, что пассивный, инертный, материалистический, беспокойный образ мышления – настоящий бич современного общества, который сдерживает потенциал как каждого индивидуума, так и нашего вида в целом.

А тем временем на нашей планете происходит масса разрушительных процессов, большая часть которых запущена и

поддерживается человечеством: войны, страшные болезни, несчастья, смерти невинных, несправедливость, бедность, труднодоступность ресурсов, перенаселение. Ни для кого не секрет, что эти и многие другие проблемы сегодня находятся в острой фазе.

Огромное количество людей по всему миру испытывают чувство неудовлетворенности и хотят обрести целостность, независимость, найти занятие по душе, но с головой погружены в повседневные проблемы, как в беспокойный сон.

Как ни странно, эти два аспекта имеют взаимозависимую связь. С одной стороны разрушительные процессы на планете способствуют дальнейшему разделению человечества, а значит порождению все новых конфликтов; с другой стороны сознание каждого отдельно взятого человека оказывает влияние на планетарные события.

*Главная идея книги заключается в том, чтобы через реализацию потенциала как можно большего количества людей построить общество, в котором в культ возведены духовность и саморазвитие.*

Следствием построения такой системы станет мир без войн и болезней, равномерное распределение ресурсов и выход человечества на новый этап эволюционного развития.

Развитие науки и медицины, обретение новых способностей тела и сознания, освоение Солнечной системы, а в даль-

нейшем и галактики; преобразование, очищение, вознесение планеты – все это лишь малая часть достижений, которых может достичь человечество с *твоей* помощью, через *тебя*.

На страницах этой книги вы найдете ряд убедительных (я на это надеюсь) доводов, которые сводятся к тому, что возобновить и усилить процесс самопознания – задача абсолютно каждого разумного человека, ибо это путь к счастью не только одного, но и всех. И мной движет отнюдь не стремление к праздным размышлениям. Я не стремлюсь никого устыдить или учить жизни – принимать или не принимать описанные здесь идеи и новые методы взаимодействия с реальностью – дело каждого. Все совсем наоборот: я и сам одержим стремлением к новым знаниям в выбранной мною стезе, к обучению. И я убежден, что если каждый человек на Земле поставит во главу угла процесс познания своих истинных желаний, сильных сторон, талантов и устремлений, то наша планета, наш единственный дом под названием Земля, станет идеальным миром без войн, болезней и вязкого застоя, в который мы попали в силу множества причин.

Но что это эти причины? Как перестать быть заложником Системы и заново узнать себя? Как обрести свободу, счастье и здоровье? Как перестать постоянно испытывать острые негативные эмоции? Как определить свой уникальный путь развития? На эти и многие другие “как” я попытался ответить на страницах этой книги.

Главной особенностью книги и одновременно ключом к

пониманию ее основной идеи является перепрошивка мышления, трансформация убеждений об определенных аспектах жизни. Мышление – ключ ко всему.

Большинство описываемых здесь идей, тезисов и утверждений давно не новы и описаны уже много раз, но многие из них сформированы из моего личного опыта, что придает им новые оттенки и смыслы. Кроме того, параллель между развитием человека и развитием планеты – важное новое дополнение темы саморазвития, через призму которого будут освещаться все прочее.

Описывать природу самопознания невозможно без значительного уклона в эзотерику, ведь предмет анализа обладает свойствами, которые современной наукой пока не признаются. Поэтому для того, чтобы как можно глубже понять сущность самопознания, мы частенько будем отклоняться от того, что в современном обществе принято считать нормальным. Ведь одно из условий обретения счастья и спокойствия в нашем пока еще безумном мире – научиться выходить за рамки шаблонов, в которые загнали нас общество, родители, СМИ и уже ставшие архаичными институты образования.

И вместе с тем для реализации своего потенциала вовсе не обязательно принимать монашеский образ жизни – это крайность. Достаточно лишь позволить себе соприкоснуться со сферой духовного, совместив этот шаг вглубь себя с практичной, измеряемой и тривиальной методологией, которая описана в данной книге. Ведь все, что нужно сделать для до-



стижения жизни мечты (как для себя, так и для общества в целом) – это переосмыслить ставшие привычными стороны своего бытия и одновременно предпринимать соответствующие действия. И поверьте, вас ждет настоящее путешествие, после которого вы уже не будете прежним!

Сколько себя помню, я всегда увлекался темой саморазвития в самых разных ее проявлениях: от изучения религий, эзотерики и духовных практик до примерок на себе все новых ампул – от музыканта до свадебного ведущего; а после этого я решил, что непременно стану успешным предпринимателем. И только следом, вот уже к тридцати пяти годам я наконец вышел на сушу и теперь могу передохнуть от этого затяжного заплыва в поисках себя – я стал писателем, доносящим через книги свои альтруистические убеждения. Ведь что может быть более ценным, чем стремление сделать наш мир лучше?

Из этого слепка разнополярных опытов, внутренних конфликтов и попыток найти себя родился ясный взгляд на то, зачем мы здесь и в чем смысл жизни. Посему я беру на себя смелость утверждать, что ответ найден, и если вы разделите со мной мои чаяния в этом бурлящем океане вероятностей и испытаний под названием Жизнь, то знайте, что это будет сделано во имя величайшей цели: преобразование нашего мира через трансформацию мира внутреннего.

# Глава 1. Дорога к себе

Снова вынужден предостеречь: в этой книге будут встречаться положения, которые не согласуются с “нормальной” картиной реальности. И вообще, кто устанавливает нормы?

Почему реальность, природа которой до сих пор вызывает споры в самых разных областях науки – от теологии до квантовой физики – вдруг была загнана в тесные рамки обусловленностей и правил? С экрана телевизора нам говорят: “смотри, слушай, молчи. Вот это правильно, а это мы отвергаем. Это не соответствует единственно верной, истинной и непогрешимой картине реальности”. Такое разделение истины на разные правды есть не что иное, как *внешний* сдерживающий фактор развития человеческого сознания.

Посему ответственно заявляю: нет ни одного аспекта реальности, в котором нельзя было бы усомниться. И дело не только в ограниченности наших органов восприятия, но и в ограниченности сознания, тайну которого ученые до сих пор не постигли даже в малой мере.

Время и пространство, законы и размеры Вселенной, переплетение судеб, эффект бумеранга, интуиция и предчувствие, вера и религии, высший разум, тысячи концепций и воззрений, политические строи, эффект плацебо – все эти проявления жизни, которых мы в той или иной степени касаемся каждый день, не дают нам ни малейшей уверенности в

том, где же мы, черт побери, находимся и что мы тут делаем!

Но это и есть движущая сила развития: узнавать, познавать, действовать, разочаровываться и снова действовать. Выдавливает из этого разочарования медовые капли опыта, которые обогащают наше сознание. Это и есть процесс самопознания, который мы обречены завершить, и именно поэтому человек просто не может остановить саморазвитие, ибо это противоречит его природе; зачастую он просто начинает *отвергать* опыт, который преподносит ему жизнь для его же блага, даже если этот опыт горек. В особенности, если он горек.

Но безопасен ли такой подход к жизни? Это что же, получается, нужно бросить работу, перестать выплачивать ипотеку и всю оставшуюся жизнь просидеть в медитациях? Дело не в этом.

Прежде чем начать, а точнее возобновить путь к себе, нужно ощутить твердую почву под ногами, а посему мы попробуем разложить природу человеческого сознания на составляющие части через определение самопознания. Естественно, эта попытка чрезвычайно скромна по сравнению с тем, чем на самом деле является сознание, поэтому я привожу лишь модель, которая введет понятийное поле и станет отправной точкой в нашем путешествии к себе. И когда мы поймем, что наша жизнь в наших руках не смотря ни на что, тогда мы сможем изменить мир к лучшему, а не пенять на его несовершенство. *Изменить мир через изменение себя* –

*вот в чем наша задача.*

Итак, что же такое самопознание?

*Это осмысление своих психологических, физиологических, ментальных, социальных и духовных особенностей через осознанное получение опыта и его прикладное применение.*

Остановимся подробнее на каждой из составляющих.

# **Психологические особенности личности**

При всём расовом и культурном многообразии, которым представлен наш вид, среди восьми миллиардного населения планеты не получится отыскать двух идентичных индивидуумов. Все мы абсолютно разные. У всех у нас есть только одно по-настоящему общее – все мы живем на одной планете, и разделение территорий границами – лишь еще одна иллюзия, веками насаждаемая Системой и ее представителями.

Живя на шаре, который прямо сейчас несется сквозь бездну Вселенной, каждый человек все же имеет свою собственную реальность. Нас разделяют не только национальные, культурные и социальные отличия. Между нами еще и бездна шаблонов, при помощи которых мы воспринимаем окружающий нас мир и все его проявления.

Но это ключевое отличие разобщает нас только потому, что мы не готовы, не хотим выходить за рамки собственных обусловленностей или, выражаясь проще, влезать в чужую шкуру. Отсюда вытекают все конфликты и недопонимания, которые только можно себе вообразить: от выяснения отношений с соседями до мировых войн.

Но должно ли нас заботить состояние дел посторонних людей? А что тогда делать с нашими личными, собственными проблемами? Кто кроме нас их решит? Или нужно бро-

сать все и бежать помогать соседу просверлить уже, наконец, эту дырку в стене?

Конечно же, нет. Все попытки “понять и простить” будут сводиться к подавлению агрессии, страхов и обид, которые разрушают изнутри. Но из контекста следует, что без *других* мы не сможем устранить разницу во взглядах на разного рода проблемы, которые в определенных обстоятельствах могут послужить катализатором конфликтов.

Так что же является ключом к пониманию мотивов и желаний других людей, а значит к устранению неоднородностей в восприятии мира? Ответ звучит следующим образом: *понимание своих собственных мотивов и желаний*.

Дело в том, что когда нас переполняют противоречия, внутренние конфликты, страхи и подавленные эмоции, все это находит отражение снаружи. Таков закон реальности и в то же время ее воспитательный прием.

Таким образом, когда мы сталкиваемся с досадным обстоятельством, это является ничем иным, как подсказкой реальности: *смотри, смотри внимательно!* Вот над этим тебе нужно поработать!

Через такое вот отражение внешних обстоятельств реальность буквально настаивает на том, чтобы мы разобрались *в себе, в особенностях своей психики*, в том, как она воспринимает и усваивает события из вне. Ведь в условиях непрерывной обработки огромных объемов информации, а также мирской суеты, которая нам кажется первостепенной, строй-

ная и чрезвычайно сложная система психики превращается в комок узелков и болевых точек, и в этом неестественном состоянии сознания люди живут десятилетиями! Так что особенности нашей психики тесно переплетены с внешними обстоятельствами.

Однако многие идут наперекор этим подсказкам жизни, по привычке отмахиваясь от них, отказываясь прислушаться к внутреннему зову своей души, и применяют силовой метод, объявляя миру войну. Что ж, это иногда срывает. Но тут следует учитывать два момента: во-первых, какова цена победы? Во-вторых, как скоро побежденные враги вернутся под личиной новых обстоятельств, людей, контекста?

Конечно же, иногда обстоятельства складываются таким образом, что нам действительно приходится постоять за себя, ведь позволять сомнительным субъектам портить жизнь посредством только лишь внутренней работы иногда недопустимо. Повторюсь: подавление негативных эмоций до добра не доведет.

Наиболее энергосберегающим и естественным путем преобразования жизни будет *понимание и принятие* своих психологических особенностей, а значит своих истинных желаний и устремлений.

Когда какое-либо досадное обстоятельство выводит нас из равновесия, мы не способны мыслить рационально. Это и не удивительно: в стрессовых ситуациях работают совсем

другие отделы головного мозга. Но если мы хотим изменить свою жизнь к лучшему, целесообразно спросить у себя: *зачем мне дана эта ситуация?*

Исследование своего состояния – это навык, который может быть весьма полезным в построении счастливой жизни. Другими словами, анализ жизненных обстоятельств, имеющих место на данном отрезке времени, это то, что позволит двигаться вперед, вместо того чтобы ходить по кругу и раз за разом наступать на одни и те же грабли.

Важно не выстраивать обратную связь искусственно, то есть отвечать на свои же вопросы исходя из шаблонов и устоявшейся модели мышления. Опять же, само по себе размышление над проблемой тоже полезный навык, ведь это говорит о нашей ответственности за свою жизнь, о нашей осознанности. Более эффективным будет научиться слышать ответ, который *первым приходит в голову*. Таким образом, информация, необходимая для разрешения сложной ситуации, минует ловко расставленные сети шаблонов мышления и обусловленностей, и напрямую достигает поверхности сознания.

Это очень эффективный метод, который заключается в том, что решение может лежать в плоскости, которая совершенно не связана с беспокоящей ситуацией. Таким образом, интуиция, этот внутренний голос помогает находить связи между аспектами жизни, которые в вашем восприятии были разрозненны, и вы ни за что бы не предположили, например, что ваши сложные взаимоотношения с ребенком под-



ростком как-то связаны с конфликтной ситуацией на работе.

И, тем не менее, так может быть. Главным образом в силу того, что наша неспособность найти общий язык с начальником или малолетним курильщиком есть не что иное, как широкий срез причинно-следственной связи наших предыдущих поступков, слов и даже мыслей, и решив одну проблему, вторая либо заметно сглаживается, либо вовсе исчезает.

Однако не стоит заниматься самокопанием. Все, что от вас требуется – отпустить ситуацию и просто “прощупать” свои реакции, порефлексировать, осмыслить происходящее, найти закономерности и причинно-следственные связи, подумать. Даже сам факт такого анализа имеет терапевтический эффект: в ходе размышлений вы понимаете, что у вас есть план действий, а значит ситуация отныне в ваших руках. Но даже если план так и не родился, не отчаивайтесь. В любом случае вы уже не отмахиваетесь от проблемы, подавляя эмоции, и не реагируете инертно. Отныне вы поддерживаете себя, уделяете себе внимание, беседуете с самим собой, как взрослый, который нежно гладит по головке и бережно наставляет растерянного малыша.

Еще раз повторюсь: для того, чтобы прервать порочный круг досадных обстоятельств, необходимо устранить внутреннюю причину.

Это довольно тонкий процесс, требующий привычки и ясности мышления. Ведь для того, чтобы извлечь пользу из внутреннего диалога, надо распознавать, когда с вами гово-

рит ваша душа, а когда страх или обида. Для этого состояние должно быть максимально расслабленным и спокойным. Кроме того, получением откровений (а они будут) ваша работа не заканчивается. Далее необходимо начать проверку гипотез и выводов на практике и при необходимости вернуться в исходную точку.

Задать себе можно следующие вопросы:

*Зачем это происходит в моей жизни?*

*Что мне можно предпринять для того, чтобы это прекратилось?*

*Причинит ли это мне или кому-нибудь еще вред?*

*Для чего это произошло со мной?*

*Что я должен/должна понять в этой ситуации, какой извлечь опыт?*

*Когда это прекратится?*

И так далее.

Обратите внимание, что мной не используется наречие “почему?”, т.к. оно имеет оттенок состояния жертвы. Сотрясать небеса возгласами “ну почему?” не имеет никакого смысла, даже наоборот: такая позиция все глубже будет ввергать вас в состояние запутанности мыслей и неопределенности. И напротив, вопросы “зачем”, “для чего?” имеют направленный вектор, то есть такая постановка вопроса заряжена на разрешение ситуации через осознанный выбор.

Исходя из ответов, которые *первыми* придут вам на ум,

вы можете развивать цепочку вопросов, пока не докопаетесь до сути или же, пока не поймете, что разум уже дурачится и не выдает какой-либо полезной информации. Ведь по сути в этом и состоит задача – научиться приручать беспокойный разум и действовать спокойно и беспристрастно, а не углубляться в иллюзию реальности, следуя обманчивым возмущениям неуправляемых мыслей и эмоций.

То, что я описал выше, может показаться очевидным. Ну да, когда есть проблема, надо подумать над путями ее решения и начать действовать. Все вроде бы логично. Но ведь большинство людей этого не делает! Большинство принимают позицию жертвы, погружаются в беспокойство или объявляют миру войну, вместо того чтобы спокойно и рассудительно подойти к решению вопроса. Или же нам не хватает терпения, чтобы довести дело до конца и рано или поздно приходится все начинать сначала.

Таким образом со временем вы познаете свои психологические особенности, индивидуальные способы восприятия событий, реакции, присущие только вам. Познаете не просто на уровне логических умозаключений, а глубже. Вы на интуитивном уровне поймете, как отныне можно действовать, что говорить, как реагировать на внешние раздражители или важные события. Это еще не перепрошивка мышления, а пока лишь наведение порядка в эмоционально-рефлекторном спектре, но даже это позволит вам взглянуть на мир и на себя по-новому.

Однако предупреждаю, что однократная попытка вряд ли приведет к каким-либо позитивным изменениям. Эту работу следует ввести в привычку и раз за разом возвращаться к ней, когда вы чувствуете в этом необходимость. Постоянный диалог со своим истинным “Я”, которое, уж поверьте, с неиссякаемым энтузиазмом будет отвечать вам на ваши вопрошания, приведет к тому, что узлы психики и эмоций постепенно распутаются (это может произойти через пару недель, а может и через год) и вы осознаете свои особенности восприятия реальности, будете чувствовать их более тонко и глубоко, а это в свою очередь может привести вас к переосмыслению других аспектов жизни, например работы, которая уже давно не приносит удовлетворения, или вы вдруг откроете в себе новые таланты – ведь вы разорвали рамки шаблона и теперь вам доступен более широкий спектр возможностей.

И тогда произойдет невероятное: госпожа Реальность в почтительном поклоне снимет перед вами шляпу и дарует вам покой. Пока вы не будете готовы к следующему испытанию...

## **Физиологические особенности личности**

Здесь все достаточно тривиально. Но коль скоро мы обсуждаем развитие личности через призму самопознания, то будет ошибкой не обратить внимание на физическое тело.

Я знаю как минимум одно ортодоксальное религиозное учение, которое призывает возвыситься над нуждами плоти и думать лишь о душе. С одной стороны это имеет глубокий смысл: быть заложником своих пищевых, сексуальных и других материалистических наклонностей – значит пренебрегать своей истинной природой.

Однако у данного утверждения есть обратная сторона: как мне кажется, утверждение это слишком категорично, если не радикально. Нельзя пренебрегать своим телом, потому что оно такой же фрагмент нашей личности, как разум и душа, о которых мы поговорим позже. Это наш дом, наше убежище, в котором мы находимся на время своего земного путешествия. И говорить о том, что телу не должно уделять внимание – то же самое, что утверждать, будто беспорядок и запустение в собственной квартире – абсолютно нормальное, даже желательное явление.

Поэтому физические упражнения, отказ от вредных привычек, правильное питание, прием витаминов и забота о здоровье – простые, даже элементарные истины, которыми, од-

нако, многие пренебрегают, как делал это и я, когда не мог преодолеть целый ряд разрушающих привычек.

Вы можете задаться вопросом: даже если соблюдать режим, правильно питаться, заниматься спортом и заботиться о здоровье, как это поможет мне познать себя, как откроет мне новые стороны моей личности? Отвечая на этот вопрос, я буду исходить из утверждения, что источник абсолютно всех болезней и недугов – в мышлении, в способах восприятия реальности, искаженных страхами, тревогами, стрессом, финансовыми проблемами (точнее мыслями о них) и множеством других факторов, тяжким грузом возложенных на современного человека неизвестно кем и за какие заслуги.

Исходя из этой логики можно сделать допущение, которое я склонен определить как факт.

*Если изменить отношение к определенной стороне своей жизни, можно избавиться от недуга, который является ничем иным, как сигналом тела.*

Другими словами, наше тело, будучи каким-то непостижимым образом связанным с глубинными аспектами нашей субъективной реальности, многослойными событиями и запутанными причинно-следственными связями, тоже способно сигнализировать нам о тех или иных обстоятельствах и не пройденных уроках, на которые нам нужно обратить внимание.

Это еще один способ заглянуть в себя и найти причины в себе, вместо того чтобы пенять на внешние обстоятельства. И это еще одна, на мой взгляд самая веская причина разложить по полочкам все свои внутренние противоречия, научиться прощать себя и своих близких, отпустить все обиды, попытаться хотя бы на малую толику познать механизмы работы материальной и метафизической реальности – ведь на кону может оказаться не только здоровье, но в какой-то момент и жизнь.

*Сознание человека не может не развиваться – это противоречит его божественной природе. Однако если человек прекращает осознанный путь саморазвития, реальность формирует ровно те обстоятельства, которые ему необходимы для возвращения этот путь.*

Жизнь устроена таким образом, что она непрерывно подталкивает человека к реализации его потенциала, в том числе через сигналы физического тела. И чтобы сделать этот процесс максимально эффективным и легким, необходимо перестать ему сопротивляться. Что значит перестать сопротивляться? Это значит вернуться к истокам, понять, что для вас важно, а что навязано из вне, почувствовать связь с миром, прислушаться к хору переплетающихся созвучий жизни и сонастроиться с ними.

*Это значит поставить во главу угла развитие своих сильных качеств, талантов, увлечений и реализацию своих истинных желаний.*

У вас беспричинно что-то заболело? Прислушайтесь к этой боли, обратите на нее внимание. Не игнорируйте ее и не забивайте лекарствами. Я не призываю отказаться от традиционной медицины. На данном этапе развития планеты она все еще необходима. Конечно же, профессиональная медицинская помощь (от приема аспирина до госпитализации) может решить массу проблем. Однако не стоит превращать это в систему, в единственный способ устранения физической боли, ведь в большинстве случаев она возвращается, если не устранить первопричину.

Как правильно и безопасно провести связь физической боли того или иного характера с определенными событиями и опытом, который необходим для эволюции сознания? Для этого необходимо изучать психосоматику. Я не буду подробно останавливаться на этом явлении, потому как в открытом доступе есть масса материалов, которые превосходно изложены профессиональными врачами и психологами. Посему логичным будет предложить вам задание для самостоятельного выполнения: изучите психосоматику, найдите те разделы, которые объясняют связи ваших недугов (дай Бог, чтобы их было как можно меньше) с определенными событиями, психологическими блоками и затыками, нерешенными зада-



чами и неусвоенными уроками госпожи Реальности.

Говорить о том, что делать легкую зарядку, пробежку и другие комплексы физических упражнений, правильно питаться и следить за зубами и волосами – на мой взгляд излишне.

Еще раз подчеркну, что эта идея, как и любая другая (даже самая альтруистическая и благородная) лишится своей добродетели, если примет радикальный характер. Поэтому не стоит искать причины зубной боли в своем “плохом поведении” или вопрошать небеса о том, за что вам дано это страшное наказание. Лучше обратиться к стоматологу и жить дальше. И так же, как злоупотреблять, не стоит и пренебрегать другими видами медицинской помощи.

В заключении раздела хотелось бы поделиться наблюдением.

Обратите внимание на людей старшего поколения. Физические тела абсолютного большинства откровенно несовершенны, с деформациями разных частей, неестественно раздутые или сжатые; практически все они обречены на пожизненный прием огромного количества лекарств (почти всегда – дорогостоящих) и на трату последних лет (или месяцев) жизни в коридорах больниц и поликлиник; их лица искажены печатью жизненных тяжб и утрат, и дело даже не в морщинах. Их походки неестественны, на руках и ногах отростки, суставы деформированы, зубы отсутствуют, ментальные способности значительно разрушены. И заметьте: это не обя-

зательно пожилые люди. К сожалению, под это описание подходят и многие из тех, чьи лица едва тронула тень увядания.

Как вы думаете, способны ли люди, чьи страдания и боль не знают границ, радоваться жизни, служить на благо человечества, ясно мыслить? Боюсь, что шансов осознать свои ошибки, стряхнуть с себя толстые слои заблуждений и противоестественных притязаний, у них почти не осталось. Однако госпоже Реальности не свойственно оценивать шансы своих наставляемых. Она либо действует, усиливая сигналы, либо, поняв, что все потеряно, отпускает хватку, что может означать только одно – конец пути.

Вышесказанное ни в коем случае не означает неуважение к старшим, по крайней мере в моем понимании откровенность изложения своих соображений не является его проявлением. Я не вправе никого осуждать. Это лишь наблюдение, которое сводится к тому, что предыдущим поколениям эзотерические учения и идеи о взаимосвязи сознания и реальности были попросту недоступны, неведомы, непознаваемы. Они здесь для получения опыта иного рода – какого, не моего ума дело. Опыт общения с высшими силами в их времена был представлен лишь в виде ортодоксальных религиозных учений, которые на сегодняшний день переживают преобразование, допуская к своим истокам все больше ретрансляторов знаний о законах Вселенной.

Но Земля преобразится, и в моем воображении человек будущего (возможно, десять или пятнадцать поколений спу-

ствя) – это существо, живущее значительно дольше чем сегодняшние долгожители-рекордсмены. Это стройные, прекрасные, божественные создания, даже на склоне лет излучающие мощную жизненную энергию. Это существа, которые в едином порыве любви и глубочайшего единения с миром бережно держат в руках свою планету.

# Ментальные особенности личности

Прежде чем спуститься на еще один уровень глубже (или вознестись выше) непостижимого пространства внутренней реальности, предлагаю начала осмыслить уже прочитанное. Порефлексировать, окрасить смысловыми оттенками новые знания, переварить информацию. Чувствуете ли вы, как изменилось ваше отношение к жизни? И изменилось ли?

Если ответ положительный, то здесь возможны два варианта: либо до прочтения этой книги вы уже усердно работали над собой, и ее прочтение стало последним толчком для осознания изменений в восприятии реальности, либо вы просто обманываетесь.

Да, вынужден вас расстроить. Работа над улучшением механизмов взаимодействия с реальностью – непрерывна до самой смерти, и прочти вы хоть сотню книг на тему саморазвития, без практики, осознанной работы через методы проб и ошибок ваш разум в лучшем случае останется на прежнем уровне, а в худшем – продолжит деградировать. В первом случае велик соблазн приобрести привычку пестрить заумными высказываниями, пытаясь создать у окружающих впечатление бывалого человека, который многое знает, но за этим не будет ощущаться силы. Во втором случае все еще хуже: есть риск зря прожить жизнь.

Чтение любой книги лишь вскользь затрагивает поверх-

ность сознания. Чтобы знания пустили корни и заменили вредные шаблоны новыми, полезными, нужно запустить и постоянно поддерживать процесс осмысления полученной информации и применять ее в тех или иных областях жизни. Только так полученная информация становится знанием, а знание – топливом для трансформации личности. Активные действия, анализ реакций, осмысление причинно-следственных связей – вот что превращает полученную информацию в опыт.

И тем не менее чтение книг как таковое – одна из лучших привычек, которые человек может себе привить. Только чтение не ради количества, а ради качества.

Вот эта самая привычка и является одним из самых простых и доступных ключей к познанию своих ментальных, то есть умственных способностей. Чтение – шикарный подарок, за который ваш мозг скажет вам “спасибо”. Чтение – ключ к познанию истинной природы реальности. Это крючок, которым можно ковырять ткань реальности и все больше и больше проникаться ее тайнами.

Мой личный опыт показывает, что каким-то непостижимым образом чтение углубляет понимание реальности и смысла жизни. Это как очки виртуальной реальности – прочитал двадцать книг и видишь, как мир проявляет свои грани, сверкая ими в бесконечной динамике. Таким образом чтение влияет не только на интеллект как таковой. Развивается и эмоциональный интеллект, понимание происходя-

щих событий выходит на другой уровень, а стоит ли говорить о таких “обычных” плюсах, как повышение грамотности, создание новых нейронных связей, улучшение механизмов мышления и принятия решений, расширение словарного запаса, в конце концов.

В общем, если бы слово “пропаганда” не имело негативного оттенка, я бы с гордостью заявил, что являюсь пропагандистом чтения.

Пожалуй, не буду углубляться в тему пользы чтения. Основная мысль заключается в том, что привычка читать книги является еще одним ключом к познанию себя как личности, как человека мыслящего, отдающего себе отчет в своих действиях, словах и даже мыслях. Причем речь идет не только о чтении научно-познавательной литературы. Художественные произведения являются таким же мощным источником благодатного огня, который разгорается в нашей душе в момент приобщения к такому казалось бы простому источнику знаний, как книга.

Ограничусь парой советов, которые сделают процесс усвоения прочитанного лучше.

Читая нон-фикшн, старайтесь не просто *читать*. Удачные и действительно полезные труды содержат настоящие жемчужины чужого опыта, знаний и умений, и наша задача – выловить их, добыть с глубины, а не просто проплыть по поверхности водоема, увидев едва различимые блики где-то на дне. Важные моменты можно выделять маркером, если вы

читаете бумажную книгу, или делать скриншоты, если это электронный текст.

Лично я чаще читаю именно электронные книги, и за несколько лет обзавелся уже целой коллекцией выдержек, цитат и важных фрагментов. Надо сказать, что такая систематизация занимает достаточно много времени, но есть и плюсы: во-первых, повторение материала, во-вторых, это увлекательное и полезное хобби. Главное, как и во всем остальном, не доходить до фанатизма, хотя, признаюсь честно, я постоянно балансирую на этой грани.

Прочитанную информацию нужно внедрять в жизнь, иначе чтение из охоты превращается в экскурсию по сокровищнице.

Опять же, кому-то может показаться, что я говорю об очевидном. И действительно, в нашей стране и в мире полно читающих людей. Однако тех, кто читает осознанно, с извлечением пользы – гораздо меньше; есть и те, кто и вовсе пренебрегает чтением, ограничиваясь одной-двумя книгами за год, а это то же самое, что сидеть на диете один-два дня, а затем вернуться к фастфуду.

В отношении художественной литературы никаких правил я вывести не смог. Да и нужны ли правила, когда можно просто насладиться писательским талантом того или иного мастера и какое-то время самозабвенно всматриваться в зеркало вымысла?

Помимо чтения есть и другие источники знаний: элек-

тронные курсы, лекции, статьи, познавательный контент в интернете, общение с умными людьми и много другого (продолжите ряд сами).

Как видите, черпать знания из всемирной бездны информации – то же самое, что ложкой вычерпывать море. Это наше проклятье и наше благословение. Так что читайте, познавайте миры, смотрите полезные видео, постоянно обучайтесь и пожалуйста, не смотрите телевизор!

Кстати говоря, в любом художественном произведении есть главный герой и его путь развития и трансформации по ходу истории, есть конфликт (внутренний и/или внешний), обстоятельства, в борьбе с которыми герой меняется. И если применять этот закон драматургии к жизни, то кто мы, если не персонажи книги, которую пишет Бог?



# Социальные особенности личности

Как же замечательно отвлечься от повседневных забот и, открыв книгу, снова погрузиться в чтение! Даже пусть такую книгу, как эта – не лишенную изъянов в силу сложности темы и отсутствия у автора седины, которые испокон веков были символом мудрости.

Однако наше путешествие продолжается, и если вы все еще со мной, я этому очень рад! Я восхищаюсь каждым, кто стремится познать себя, обуздать свое эго и найти призвание, для которого пришел в этот сложный, непонятный материальный мир.

Внимательный читатель должно быть заметил, что я не первый раз прибегаю к положению о том, что люди – воплощенные в физических телах души, пришедшие на Землю для решения определенных задач. Конечно же, это не мое открытие, которое явилось мне в ходе мистического ритуала, к тому же многие официальные религии отвергают этот постулат.

С данным допущением я сталкивался много раз в разных, независимых друг от друга источниках, и по мере продвижения по джунглям своих внутренних миров все больше с ним соглашался. Но даже если вы не разделяете моей веры, то наверняка не станете отвергать утверждение, что одной из движущих сил этого мира является *любовь*. Я не имею вви-

ду романтизированную любовь, фальшиво и пошло воспеваемую со сцены некоторыми деятелями популярной музыки. Речь идет о величайшем источнике божественной энергии, который способен освободить от мирских страстей даже самого закостенелого материалиста.

Безусловная любовь. Величайший дар, который у нас есть, и мы должны понять, принять его, руководствоваться только им при каждом нашем выборе. Это и есть один из величайших уроков Создателя, который мы пришли сюда усвоить – *познать безусловную любовь.*

И мы способны достичь этого состояния ума и духа лишь непрерывно взаимодействуя с окружающими нас людьми.

Однако общество 21 века являет собой массу разрозненных индивидуумов, между которыми пролегает пропасть по целому ряду признаков: политическому, религиозному, национальному, половому, культурному, экономическому, интеллектуальному – ряд можно продолжать довольно долго.

И действительно, несмотря на то, что человечество представляет собой единый вид, нас все же разделяют значимые признаки, по которым мы ориентируемся в своем понятийном поле. Многие из этих признаков имеют на нас колоссальное влияние, и избавиться от них в обозримом будущем вряд ли удастся. Но является ли это причиной нашей разобщенности?

Несмотря на все различия, мы всегда в состоянии протянуть руку помощи ближнему и найти общий язык с теми,

чьи представления о мире в корне отличается от наших. А все потому, что мы способны *с принятием* относиться к отличительным признакам других людей.

***Позволить другим быть другими – значит позволить себе быть собой.***

Однако яростный огонь политической пропаганды во все времена бушевал в умах и душах людей, сметая принятие, эмпатию и понимание, вызывая ненависть и отторжение. Это один из внешних факторов разобщения человечества, который, конечно же, именно с этой целью и создан. Так что правители разных времен и народов уже давно и очень хорошо усвоили принцип, сформулированный средневековым итальянским мыслителем Никколо Макиавелли: разделяй и властвуй.

***Задача каждого человека на Земле – преодолеть эти искусственно возведенные барьеры и объединиться с единственной целью: построить новый мир без вражды, войн и несчастий.***

Однако мой призыв не носит радикального характера. Все гораздо прозаичнее. Вместо того, чтобы обвинять внешние обстоятельства, намного эффективнее будет *начать работу над собой.*

*В том числе это касается работы над качеством коммуникации с другими людьми.*

Здесь речь не о том, чтобы научиться безоговорочно принимать традиции и воззрения других народов, хотя об это тоже. Для начала каждому из нас следует научиться ладить с соседями, коллегами, родственниками, партнерами по бизнесу.

У каждого человека есть свои особенности, и мы не вправе оспаривать их, ставить на них крест, отрицать индивидуальные проявления каждого отдельно взятого человека, даже если речь идет о недостатках; хотя недостатки – лишь клишированная подмена понятий общества, потому как члены этого самого общества (то есть мы с вами) склонны изобличать и обвинять, судить и оскорблять, нежели разглядеть тот же порок в себе и исправить его.

Взаимопомощь, отзывчивость и терпимость – это те вещи, о которых вы никогда не услышите по телевизору. А если и услышите, эти благочестивые понятия будут лишь прикрывать то, что расчетливо и методично насаждается в сознание общества – ненависть, страх и агрессию. Противопоставление себя другим.

Именно истинное проявление заботы к ближнему может стать мощным катализатором в преображении сначала внутреннего мира каждого человека, а затем этот новый образ отразится в зеркале мира внешнего, и если не мы с вами, то наши дети, внуки или правнуки окажутся на планете, очи-

щенной от ненависти.

Это может звучать как банальный призыв к альтруизму, от которого нет никакого проку. Но истинный альтруизм – уже следствие той добродетели, которую каждый из нас способен развить в себе чтобы наладить *свою собственную 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.