

Никита Кит

КТО Я ТАКОЙ

И ЧТО МНЕ
ДЕЛАТЬ?



Никита Кит

Кто я такой и что мне делать?

«Автор»

2023

Кит Н.

Кто я такой и что мне делать? / Н. Кит — «Автор», 2023

Эта книга для всех, кто потерялся. Для всех, кто чувствует себя не на своём месте. Для всех, кто боится жить и не понимает, для чего. Миссия этой книги воплощается в том, чтобы помочь преодолеть большие терзания и противоречия, набравшиеся в нас за долгие годы. Но, зачем? Мы преодолеваем их с одной целью – стать счастливее. Именно счастье и является главным человеческим стремлением. Однако, у этого желания есть ловушки-капканы, которые уводят вдаль от нашего исконного права жить легко – в гармонии и комфорте. С твоей помощью, мы разберём жизнь на основы так, что многие главные и сторонние вопросы дойдут до своего логического конца. Автор укажет на основные сценарии в судьбе человека, повторяющиеся циклы и предупредит о ловушках нашего сознания.

© Кит Н., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие	5
Глава 0. Подготовка к путешествию	7
Раздел 1. Кто я такой?	25
Глава 1. А кто это – я?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Никита Кит

Кто я такой и что мне делать?

Предисловие

Когда читатель открывает книгу, между ним и автором зарождается связь. Связь, которая служит порталом в различные миры из точек зрения, персонажей, историй, мыслей и взглядов на мир. Она называется доверием.

Самая главная задача любого автора – оправдать доверие читателя. Всё делается для того, чтобы он скользил по тексту, ни о чём не задумываясь и ни обо что не спотыкаясь. Всё должно быть идеально. Как в музыке, у текста должна быть цель и последовательность, должен быть ритм и тембр. Это залог долгих и лучезарных отношений, а также гарантия, что читатель может что-то почерпнуть, применить и улучшить в своей жизни.

Я выбрал тему, в которой опасаюсь доверия читателя. Я выбрал тему, где жизненно необходимо проверять всё, что написано автором. Глубоко и досконально. Сравнивая и критикуя. Пробуя и сомневаясь. Ведь эта книга задумывалась как маленькая месть сложившемуся порядку вещей.

Моя юность пришлась на поиск. Когда остальные ребята радовались жизни, пробовали новое, разочаровывались и активничали – я искал себя. Мне было абсолютно непонятно, зачем что-либо делать, если в итоге я умру и меня больше никогда не будет. Это сковывало. Это было больно.

Доверие – это тот опыт, на котором я спотыкался. Книги, люди, религии рассказывали об удивительных концепциях, довольно сложных теориях, исследованиях и представлениях о том, что же будет после смерти. И будет ли вообще? Не отрицая ничего из вышеназванного, я начал собирать картину мироздания – по пазлам, изо дня в день, из года в год.

Я стал энциклопедией, ходячим набором представлений и позиций о мироустройстве. Пытаясь рационализировать и вогнать в рамки всё, что когда-то видел и наблюдал, я потратил очень много времени впустую. Просто потому, что количество знаний в голове не уменьшает количество страданий. Становится легче лишь на очень короткое время, когда идёт осмысление ранее неизведанного. Поэтому важно не количество знаний, а их качество, которое может быть проверено только на собственном опыте.

Спустя несколько лет, после безуспешных попыток компенсировать боль, произошло одно из самых главных и ключевых событий в моей жизни – сдача. Сдача случилась осенью. С хмурого неба на пустую и серую брусчатку голого парка покапывал дождь. Фронтальная камера телефона отражала фрагменты серой одежды и тусклых, безжизненных глаз. Я засмеялся. Сказал тогда вслух что-то про «надоело» и «суицид». Признал, что абсолютно ничего не могу понять, и устремил глаза куда-то ввысь.

Сдача была ценнее, чем все самостоятельные поиски, все духовные практики, аскезы и знания, которые почерпнул от других. Ведь после этого действия мне стали очень и очень помогать.

Сейчас из того, что описано выше, практически ничего не осталось. Более того, я не уверен, что мне когда-либо будут страшны личностные кризисы, противоречия, уныния, обиды и сожаления любых степеней. Сейчас этого нет. Совсем. Сдача показала, что личность ничего не может и никогда ничего не могла. Ведь вся боль, как оказалось, принадлежит ей. Все беспокойства о том, что будет после смерти, – тоже. Когда я увидел это, то очень долго смеялся.

С тех пор у меня в голове засела маленькая месть. Я хочу дать видение тем людям, которые находятся в поиске своей природы. Хочу показать, как происходит событийный ряд паде-

ний и взлётов, обмана и иллюзии в представлениях о своём «Я». А самое главное, как это происходит в совокупности и отражается на жизни.

В этой книге автор выступает в качестве маляра. Жёлтой краской «Внимание!» отмечает опасности, ловушки и разочарования, которые могут встретиться на этом пути. Ведь главным экскурсоводом здесь является читатель. Не автор. Роль автора заключается в том, чтобы показать, как познать самого себя без боли, пройти этот этап быстро и легко, будто прогуляться по ровной тропинке в обход минного поля.

Если хочешь пойти со мной, тебе придётся немножечко «тыкать» в жёлтую краску. Тыкать так, чтобы ловушка сработала, и ты сам увидел её действие воочию. Но не навредила. Так ты запомнишь всё. Ведь лучше один раз увидеть, чем несколько раз доверительно прочитать. Готов выдвигаться?

Глава 0. Подготовка к путешествию

*Знание – орудие, а не цель.
Л. Толстой*

Подготовка к путешествию всегда начинается с мысли: «А куда мы, собственно, направляемся? Куда идём?». И лишь затем оцениваем маршрут и прикидываем свои силы.

Познание самого себя не отвечает на эти вопросы, поскольку мы не можем определить местоположение своего «Я». Где «Я» начинается? В теле или в мысли? А где заканчивается? С прекращением всех мыслей или, может, с прекращением всех чувств? Где «Я» находится в данный момент, сейчас? В физическом месте пребывания читателя или направленном внимании читателя на текст? А может быть, одновременно, везде?

Всё. Сразу же рисуем знак «Внимание!». Куда мы собрались идти, если даже не уверены, где находимся *точно*?

Дальше мы постоянно проделываем следующий трюк – пытаемся определить точку своего «Я». Для этого мы ищем опору. Как насчёт тела? Мы можем управлять и направлять его согласно своей воле, мы чувствуем его тяготы, радости и боли. Разве «Я» не в нём? Или, может, это будет опора на мысли? Мысли могут привести «Я» в любую звёздную систему, в любую реальность, которые мы только можем себе представить. «Я мыслю – значит я существую», не так ли? А как насчёт убеждения, что мы являемся людьми, являемся мужчиной или женщиной? Как насчёт поверья, что «Я» – это душа, находящаяся в теле? Или нам об этом *рассказали*? Или нас так *определили*? Всё. Мы попали в ловушку.

Первая ловушка называется «**Ловушка вопросов**». Характер её заключается в том, что вопросы о своей природе приобретают бесконечный характер. Меняется лишь её контекст, обладающий в мировоззрении времени. Например, с изобретением книги мы стали говорить о том, что «Я» – это просто персонаж, история которого давно прописана. Или же противоположное мнение: «Я» сам писатель своей судьбы. С изобретением компьютера в мировоззрение времени вошли понятия «программа» и «алгоритм», что сотворили не менее интересные теории и представления.

Ловушка вопросов незаметно и постепенно опутывает нас своими щупальцами, парализуя динамику жизни и погружая в болото рассуждений. Чтобы её пресечь, нам нужно отсекал все вопросы, которые не дают точных ответов, а лишь задают новые и новые вопросы. Когда мы научимся задавать себе правильные вопросы, то сможем постепенно и последовательно продвигаться дальше и обнаружить следующее открытие – полное отсутствие опоры.

Опора может быть на что угодно: на теорию, на веру, на представление, на убеждение, объект, предмет и всё остальное, на что только способен наш ум. Неизменным остаётся одно – *мы не можем опереться на «Я» так, чтобы увидеть и определить себя в пространстве*. Не можем дольше, чем на миг, статично зафиксироваться хоть на чём-либо, хоть в чём-либо, хоть около чего-либо. Тело стареет и умирает. Мысли сменяют друг друга одна за другой. Теории подвергаются сомнениям. Убеждения могут быть разрушены. Объекты, предметы непрерывно уничтожаются и создаются. Происходит интенсивная динамика процессов, среди которой невозможно отыскать своё «Я».

Но что же тогда делать? Существуют духовные практики, которые позволяют приостановить ум. На время снижается интенсивность динамики процессов, обходится ловушка вопросов и происходит самоисследование «Я» без опоры на ум. Но я здесь не за этим.

Вместо этого я хочу отвести вас к Источнику. Показательно, а не интуитивно. Если мы хотим пить, нам не поможет книга, которая рассказывает о том, насколько вкусная и холодная вода утолила жажду автора. Нам нужна вода, а не разговоры о воде!

Источник находится всегда перед нами, в каждый момент времени. Пейте на здоровье! Но из-за постоянно рассеянного внимания, страхов и отвлечений мы никак не можем к нему подойти. Источник – это оазис посреди пустыни, который способен утолить нашу жажду. В том числе, жажду знания о самом себе. Мы – это путники, которые очень сильно хотят пить, но постоянно упираются в препятствие. Ведь оазис окружает незыблемая, большая и монолитная стена, которая попросту невосприимчива к урону.

Автор большую часть жизни пытается найти в стене лазейки и слабости, сокрушить или хотя бы повредить её. И призывает тебя к тому же. В твоём распоряжении молотки и кувалды, мушкеты и пушки, ракеты и лазеры, чёрные дыры и космические корабли. Попробуй её разрушить! За многие годы мне не удалось отколоть от стены и кусочка. Поэтому с каждым ударом по ней, с каждым глубоким погружением в её основы, соразмерно растёт и уважение к ней, как к источнику неумолимой истины. Лучший опыт – это такой опыт, который можно пощупать, потрогать, увидеть или проверить самому. Так что прошу тебя – сомневайся, проверяй, испытывай! Так ты достигнешь наилучшего результата. Автор попробует провести тебя к оазису по дорожкам своих выводов, где ты сам выберешь ту, что будет лучше для тебя.

Автор подметил, что все наши страдания, конфликты и проблемы исходят из непонимания и незнания себя. Корни этого незнания – в двух ключевых, основных и главных вопросах в судьбе каждого человека: «Кто я такой?» и «Что мне делать?». Эти вопросы не просто задают темп нашей жизни, но и *выстраивают* её направление. И покуда их не разрешат, наши страдания будут расти как снежный ком, продолжая накапливаться и разрастаться всё сильнее и сильнее, больше и больше, ровно до того часа, когда мы будем не в состоянии справиться с ними самостоятельно.

Например, нежелание подниматься по утрам. Что это? Почему оно так грубо выражено в жизни почти каждого человека? Это настоящая преграда, настоящая война, в которой нужно принимать участие. Каждый раз, ведя боевые действия против себя, мы затрачиваем ценные волевые ресурсы, которые можно сохранить и перенаправить для грядущих задач дня. Но часто этого не происходит. Поэтому нашу экскурсию следует начать здесь. С нас самих. Ведь чтобы понимать жизнь, нам непременно нужно понимать себя.

Дело в том, что любое нежелание – это всего лишь симптом, который маскирует истинную природу ума. Так, за симптомом могут скрываться страхи перед будущими событиями дня. Близится важное ответственное собеседование. Времени мало. До рассвета остаётся пара бессонных часов. Тревога продолжает нарастать. Ум создаёт, прокручивает и воспроизводит фильмы будущего. На то, что, скорее всего, никогда не случится, выделяются огромные запасы энергии. Мы буквально чувствуем, как нас «выжимает», «сдавливает» и «скручивает». Не замечаем ли мы ничего странного в такие часы? Какого-то подвоха? Сценария? Скрытого, но отработанного годами, последовательного механизма?

Каждая стадия терзаний, смятения и неуверенности решает три основные задачи:

- вселяет в нас сомнения;
- лишает нас энергии;
- готовит к самотаботажу.

К утру мы должны быть «проварены» до нужной консистенции. К главному событию всё должно быть готово.

Главное событие – это утро, о котором знаменует будильник. С этим сигналом ум мгновенно создаёт следующую цепочку:

1. Страхи, стоящие за симптомами, создают сигналы о том, что мы совсем не выспались, крайне измучены и плохо себя чувствуем. Зачастую ложные. Все сигналы исходят из нашего мозга или, лучше сказать, с его согласия транслировать такие сигналы на организм.
2. Ум *принуждает* нас остаться дома, в тепле и безопасности.
3. Шансы отменить собеседование возрастают во сто крат, если подготовка шла всю ночь.

Наблюдая за собой такую последовательность, можно упустить из виду главное. Мы как будто сами себе враги. Словно какая-то наша часть играет против нас. Она саботирует, мешает, создаёт препятствия, путает и гоняет по кругу.

Ум – это не наш враг. На самом деле у нас нет врагов. Есть только причина и её следствие. Причиной всех трудностей и сомнений является страх. Ну а следствием страха – саботирующий ум.

Именно из страха провалить собеседование наш ум создаёт программу, которую мы принимаем за болевые сигналы. «Ложь во спасение» заключается в том, что если действительно никуда не пойти, то неприятные сигналы исчезнут, словно их и не было. И действительно, зачем продолжать готовить блюдо, если оно уже готово? Опасность миновала, собеседование сорвано. Нет смысла продолжать испытывать боль. Симптомы затихают. Миссия выполнена.

Разве что «блюдо» остаётся ни с чем. Вдобавок откуда-то приходит чувство вины – очень разрушительное чувство, которое прямым текстом заявляет, что мы не справились с собой. Самосаботаж – всего лишь один трюк из внушительного арсенала ума. Но одного такого достаточно, чтобы сломать любое начинание и испортить любую жизнь. И даже не осознать этого. В автомобиле одновременное нажатие педалей газа и тормоза быстро приводит к поломке двигателя. В жизни одновременное движение «туда» и «обратно» быстро приводит к страданиям и болезням. Нам не требуется изучать весь арсенал ума по порядку, эти знания бесполезны. Вместо этого предлагаю спуститься глубже – к первопричинам.

Если спросить себя: «А что же стоит за нежеланием?» – то можно наткнуться на длинную вереницу блокпостов. На хорошо укрепленные, не один год создаваемые границы. Все намерения человека, адресованные вовне и внутрь, обязательно проходят через блокпосты. Например, каждый человек хоть раз размышлял: «Почему же в нашем мире всё устроено так, как есть? Почему я живу и поступаю так, а не иначе? Кто я? Где я? Для чего я родился?». И, скорее всего, ответы так и остались сокрыты.

Эти и подобные вопросы будут подвергаться тщательному досмотру на предмет проверки искренности. На каждом звене блокпостов проводится уникальная, хоть и схожая для всех процедура. Степень уникальности зависит от личности, её опыта и силы намерения. Если *личность* проходит проверку – получает разрешение двигаться дальше.

На практике жизни это выглядит так: за всеми блокпостами, в самом конце, простирается счастье. Наше, трепетное. Гипнотизируя и маня, оно может выражаться в ответах на все наши самые сокровенные вопросы. На порывы всех наших желаний, на смысл нашей жизни. Счастье может быть большое и маленькое, общее или личное, истинное или же ложное. Конечно же, мы собираемся в путь, чтобы постичь его. Но каждые полсотни метров нас останавливают, да ещё и активно запугивают, говоря, что дальше идти очень опасно. Искренне советуют развернуться и уйти, поглядывают исподлобья, робко перешёптываются. Стоит ли говорить, что это очень выматывает? Но такова природа ума. Даже изучение всех его «приёмов» не способно облегчить наш путь.

Часто бывает так, что проверку мы не проходим. Мы разворачиваемся и идём назад, потеряв время, силы, энергию, намерение, настроение и желание что-либо делать. К самому началу пути, к самому первому блокпосту. Откуда рано или поздно, после периода восстановления, мы начнём движение вновь. Ведь мы хотим быть счастливыми. Мы очень этого хотим. И вновь наше желание встречается с умом.

Ум – это в каком-то смысле совокупность всего опыта, приобретённого нами за жизнь. И нередко опыт этот довольно негативный. Если мы однажды обожглись огнём, то больше к нему не полезем – не захочется. Для ума пламя навсегда останется чем-то болезненным и опасным. Но оно нам нужно. Если уметь с ним обращаться, то огонь становится нам другом и помощником. И более того, без него жить очень непросто. Вот и пожалуйста, умом создан самый пустяковый и первый блокпост – «Противоречие чувств».

Отношения между мужчиной и женщиной – область, где обжигался, наверное, каждый. Чем больше негативного взаимодействия, партнёров, испытанной боли, тем больше травматичного опыта приобретает личность, тем длиннее становится цепочка блокпостов, а сила каждого звена возрастает. И, скажем, на третий раз в отношения вступать не захочется, потому что самый первый блокпост под названием «противоречие чувств» стал непреодолимым.

Таким образом, личность с возрастом обрастает панцирем, который за счёт своего нарощенного веса лишает нас пространства для манёвра. Личность погружается в себя, подобно черепахе, и вынуждена таскать с собой этот груз. Плата за выстроенную защиту – тяжесть и скованность. И порой – неспособность наслаждаться жизнью.

В некотором смысле автор разграничивает такие понятия, как «ум», «мозг», «я» и «настоящий Я». В рамках жизни они неотделимы друг от друга, но знания об их разносторонних функциях облегчают путь к счастью.

Для начала посмотрим на них в совокупности. Поскольку в нынешних представлениях эпохи к голове нередко относятся как к биологическому компьютеру, то мы оставим этот образ. Наш компьютер очень сложный. Сколько бы его ни изучали, он остаётся в большей степени непознанным. В нём всё намешано в хаотичном порядке: опыт, личность, воспоминания, привычки, шаблоны поведения, мысли и тому подобное. Тем не менее нам доступен дар исследовать его – упорядочивать хаос, пользоваться, распоряжаться, вводить команды. Поэтому компьютер воспринимается нами как часть «Я», но часть более инструментальная, от «Я» отдельная. Та часть, на которую мы нередко перекладываем ответственность.

Компьютеру подходит роль инструмента, технического устройства с возможностью ввода, вывода и обработки информации. И это действительно так. Подходит, пока не начнём проваливать проверки на блокпостах, пока не начнём изучать причины своих неудач, пока мы в очередной раз себя не предадим.

Вскоре на одном из этапов самодиагностики неудач приходит один из самых системно-образующих вопросов в нашей жизни: «Неужели я враг самому себе?». Он может прийти через ненависть, уныние, желание затворничества или радикальных перемен. У вопроса много чувственных форм. Ну а дальше – больше: «Я же понимаю, что блокпосты искусственны, что их создал я. Почему же я не могу их преодолеть?», «Похоже, что я неудачник?», «Неужели я собой не управляю?». Эти и подобные вопросы будто кричат о себе. Все они требуют ответа – чёткого, ясного, истинного ответа. Можно назвать их «Вопросы-крики». Это самые важные и самые неприятные вопросы в нашей жизни. Все они рождаются тогда, когда мы не проходим проверку на блокпостах. Все они являются производными от главных вопросов: «Кто я такой?» и «Что мне делать?». Вопросы-крики предвещают начало большого пути.

Попытки ответить на них умом изначально обречены на провал. Если попробовать найти ответы через ум, мы попадаем в бесконечный цикл рассуждений. Философия, взгляды, подходы, системы, мнения, отношения к ним – нам это не нужно. Почему бы не пойти глубже, выполнив одно фундаментальное действие? А именно – не думать. Задача в том, чтобы *сделать ничего*. В том, чтобы *ничего не создать*. В голове не должно быть ни одной мысли, ни одной визуальной, слуховой и чувственной галлюцинации. ***Но будь осторожен! Это действие является точкой сомнения и одновременно точкой невозврата. Попробуй!***

Если попробовать не думать, то можно убедиться в том, что в конечном итоге всё возвращается на круги своя – в цикл. В цикл мыслей, которыми нельзя управлять. После нескольких попыток в голову могут ползть новые вопросы: «Получается, не мы управляем своим компьютером, а он управляет нами?», «Тогда выходит, что не мы создаём мысли, а мысли создают нас?» – бесполезные рассуждения восстанут с новой силой. И так по кругу. По долговому, практически непрерывному циклу ума, где на каждый разгаданный вопрос приходит такого же качества по десять новых. Лишь одно остаётся неизменным – точка невозврата.

Точка невозврата – это понимание могущества ума. Обычно вызывает смешанные чувства и походит на ловкую игру, где мы в итоге одурачены, где не ум является нашим инструментом, а скорее мы являемся инструментами ума. Точнее, происходит постоянная и безболезненная смена ролей. Однако если изъять своё право на главную роль и вновь попробовать не думать – мы проиграем. Ум побеждает. Ум доминирует.

Благодаря науке человечество много знает о внутреннем и внешнем устройстве всего, что может наблюдать человеческий глаз. Наука способна вскрыть человеческий мозг, разрезать его, подробно изучить его отделы, структуру, добиться нужных реакций и провести причинно-следственные связи между ними, построить фактологические цепочки и вывести нашу жизнь на качественно новый уровень. Занимательно, что, несмотря на все достижения, мы по-прежнему ничего не знаем о себе.

Неведение всегда порождает страдание. Когда нет понимания себя, то любой качественно новый уровень жизни приедается и постепенно обесценивается тем же умом. В первой половине XXI века человек живёт в таком гедонизме, который трудно было представить и сто, и пятьдесят лет назад. Ему доступно больше, чем когда-либо позволялось императорам и королям. Однако страдания не угасают. Если не знать себя, то изобретения телепортов, вечных двигателей и других фантастических открытий будущего не принесут человечеству счастья, к которому оно так стремится. Потому что внешнее всегда является производным от внутреннего.

Наука очень могущественна, но она не работает, когда речь заходит о «Я». Поэтому в этой книге автор будет пользоваться не столько анализом, синтезом, дедукцией и индукцией, сколько не самым научным простым наблюдением. Твоим и своим. Эта книга как феномен сотворчества взглядов отныне принадлежит нам. Посему приглашаю проследить за результатами наблюдения вместе.

Если понаблюдать за своим умом, то можно начать изучать «предписанные трассы», по которым он функционирует. Ум следует строго тем трассам, которые выстраивал на протяжении всей жизни. Эти трассы – продолжение того, что мы некогда видели, слышали, чувствовали, испытывали, приобретали и наработывали. Ум будет видеть только то, на что он настроен при движении по этим трассам. И никак иначе. Можно сказать, что, прибегая к уму, мы создаём линзу с качествами, отвечающими трассе, и одновременно – магнит, формирующий реальность.

Бывает, что когда мы купили желанную вещь, то начинаем замечать её и у других. Той же марки. Возможно, того же цвета или назначения. До покупки такого не было, а тут будто все в магазины поспешили сразу после нас. Почему так происходит?

Когда мы чего-то боимся, то часто попадаем в ситуации с нашими страхами. Когда мы чего-то избегаем или хотим избежать, кажется, что эти неприятности будто сами преследуют, нагоняют, тянутся к нам. Почему так происходит?

И самое интересное: почему, когда новая вещь стала привычной, а страх был проработан, мы больше не наблюдаем, не замечаем, не встречаем и не сталкиваемся с подобными ситуациями практически никогда?

Что ж, таковы трассы. Когда мы задаём их, то наделяем определённым потенциалом. Потенциал питается желаниями, эмоциями и чувствами. Именно через эти три составляющие и проходит регулировка жизненных ситуаций под нашу личность. Силой потенциала приводятся в движение линзы и магнит. Если вещь имеет значение для нас, то вероятность встретить людей с такими же вещами и увидеть их вокруг возрастёт. Но если же вещь перестанет иметь для нас значение, то видеть и притягивать её мы не будем. Этот механизм зиждется как на наших страхах, так и наших желаниях. Трассы мы можем задавать как осознанно, так и неосознанно – и они работают как сознательно, так и бессознательно. За исключением очень

серьёзного нюанса: потенциал прекрасно проявляется при своих малых значениях, но не при больших.

Если мы будем сильно чего-то бояться, то вероятность встретиться со своим страхом уменьшается. Например, когда мы всю ночь сильно накручивали себя перед собеседованием, из-за чего не спали и нервничали, а в итоге всё прошло быстро и легко. Или же мы вообще проспали и так избежали встречи с нежеланным событием. Но если мы время от времени в малой степени опасаемся того, что вечером на улице нас покалечат, ограбят и убьют, то мы притягиваем к себе такие ситуации в гораздо большей степени. Через наши линзы, по пути домой, мы будем видеть гораздо больше нетрезвых, неадекватных людей, от которых, возможно, к нам будут какие-то просьбы, вопросы и требования. Тем самым мы питаем и подкрепляем потенциал ситуации через желание (избежать этого), эмоцию и чувство.

Линзы и магнит растворяются при большом потенциале и прекрасно работают при малом. Чем дольше мы кормим образами свой ум, тем меньше замечаем реальность и свои настоящие возможности. Чем больше мы чего-то желаем или боимся, тем меньше вероятность «попасть в свои миры» в реальной жизни. Чем меньше мы чего-то хотим или боимся, тем вероятность больше.

Мы можем заметить этот «баг», когда получаем желаемое именно тогда, когда оно нам совершенно не нужно и мы не испытываем никаких эмоций от получения оно. Это может случиться через несколько часов или через несколько лет. «Пришло тогда, когда уже не надо». «Ложка хороша к обеду». И наоборот, когда мы гонимся за чем-то и сильно желаем этого, то нас будто отталкивает обратно и весь мир играет против того, чтобы мы получили желаемое. Так работает **закон потенциала**.

Физически потенциал яснее всего проявляется на примере купания. Мы можем заметить, как быстро лишаемся сил, вне зависимости от умения плавать, если наш потенциал направлен на мысль «не утонуть, только бы не утонуть». Но если нам «никак» и мы просто плаваем и наслаждаемся этим, то можем продержаться очень долго. Но пробовали ли мы когда-нибудь «очень сильно хотеть утонуть?». На удивление, придется приложить к этому больше усилий, чем требуется обычно.

В жизни на все её аспекты у нас присутствует свой настрой, заряженный положительным (хочу) и отрицательным (не хочу) значением. Но почему-то лучше всего получаются и случаются те заряженные аспекты, которые приближены по потенциалу к нулю, на которые нам всё равно. В духовных практиках это явление описано фразой «делай, не делая». Это означает: делай то, что хочешь/необходимо, но не переживай и не думай об этом. Сделал и забыл. Приступил к чему-нибудь другому. Так прогресс будет идти быстрее.

Стало быть, ум может предстать перед нами и великим помощником, и опасным вредителем. А само знание о своих возможностях – инструментом. Конечно, нельзя однозначно сказать, что наши мысли мгновенно воплощают наши желания. Однако определённо притягивают или отталкивают их достижение. Но как отреагировать на то, что мы сами к себе притянули, – это всегда наш выбор.

Ум настроен на враждебный мир, где все друг друга предают и ходят по головам? Линзы скорректируются в соответствии с настройками. Мы увидим враждебный и опасный мир. Магнит привлечёт к нам неприятности. Мы будем попадать в события, которые подтверждают наши настройки.

Ум настроен на счастливый мир? Линзы встанут соответствующим образом, магнит также встанет чуть иначе. Мы будем обрастать принятием, универсализмом добра и счастья, станем позитивными людьми, и всё у нас будет складываться благополучно.

Данные *потенциальные трассы* ответственны за жизнесприятие, которые и определяют нас как личностей, особенных и уникальных. А наша личность, базируясь на негативном опыте, в сотворчестве с умом и создаёт себе блокпосты и проверки. Притом зачастую, если мы

создали себе враждебный мир, то виним в этом... мир и других людей. Но перекладывать на других ответственность за то, что мы сами и создали, – большая ошибка! Это не даёт ничего, кроме дополнительных страданий и наращивания грузного панциря.

Убедиться в наличии и силе линзы, магнита и блокпостов можно, если предоставить уму «свободу». То есть покорно следовать его программам и сигналам. Например, остаться дома и не пойти на собеседование. Однако, повинувшись своим страхам, можно заметить, как жизнь превращается в нечто медленное и статичное, будто «день сурка», – в нечто повторяющееся и знакомое, в доведённые до автоматизма действия или доведённые до автоматизма мысли. Они же и шаблоны поведения и программы мышления.

Статика и «день сурка» – это явления, которые возникают при условии доминирования нашего ума над нами. Если в нашей жизни сильно выражены эти явления, то можно с уверенностью сказать, что мы заложники своего ума, а значит, напрямую – своих действующих страхов.

То есть, даже имея все условия и ресурсы для наполненной и гармоничной жизни, но обладая сомнениями и страхами, мы не будем испытывать счастье. Нам всегда будет недостаточно. Рассмотрим на примере сна. Когда мы находимся в заложниках своего ума и боимся жизни, то можно обратить внимание, что при полных восьми часах человеческого сна мы, скорее всего, будем неудовлетворены отдыхом. Как и при двенадцати, пятнадцати и двадцати. Разве что будут меняться симптомы. Усталость сменит упадок сил, упадок сил сменит лень, лень сменит депрессия. Задача ума останется прежней – удержать нас в статике, не пропустить через блокпост.

Наш ум не должен руководить нами. По природе своей он является нашим инструментом, компьютером, подчинённым. Ему обязательно нужно давать команды. Уму отведена исключительно вторая роль или роль исполнителя. Если команды не давать, он захватит контроль и постарается ввести свои порядки. А из него крайне скверный руководитель.

Поэтому настоящая качественная жизнь всегда исходит из активности, а именно из активного задавания команд уму и проверки их исполнения в своём лице. Наша задача не в том, чтобы себя преодолевать, насильно ломать и становиться себе врагом, а в том, чтобы понять себя и разобраться в своей природе, не попадая в ловушки рассуждений.

Для этого мы постараемся понять, что движет нашим умом. Куда он движется? Что им управляет? Куда ведут трассы и имеется ли у них конец?

Вот что автору удалось пронаблюдать.

По установкам ума, мир очень опасен. Это эволюционно обусловлено – кто не боялся в прошлом, тот не выживал. Бояться необходимо для выживания, это заложено генетически. То есть при выполнении и прогнозировании какой-либо задачи мы автоматически взвешиваем риски и просчитываем те или иные варианты для того, чтобы защититься от худших из них. И ум добросовестно выполняет свою роль – роль защитника. Ум заходит так далеко в своих стремлениях нас защитить, что начисто старается убрать динамику и непредсказуемость из жизни. Ведь любое динамическое действие может убить. И взвесить риски уму очень помогают вопросы-крики. Например:

– Зачем идти в магазин? На улице небезопасно!

– Затем, что в доме закончилась еда, а я без еды не могу жить.

– Принято! Вот тебе силы, вот тебе энергия, вот тебе бодрость. Это стоит того!

Данный конфликт решается примерно за мгновение. Но основа бесконфликтности состоит не столько в «деловых переговорах», сколько в правильном общении с собой. Давай рассмотрим пример посерьёзнее. Механизм взаимодействия между системами «Я» и «Ум» будет тот же, но раскрыт подробнее.

Практически всегда нежелание вставать по утрам исходит из внутреннего вопроса-крика: «А зачем мне это надо?». Это полноценный запрос, посылаемый нашим мозгом... к нам.

Именно к нам, к «Истинному Я». Это не логическая ошибка: если бы мозг посылал запрос сам себе, он требовал бы ответ сам от себя, а это бессмысленно с точки зрения затрат энергоресурсов. Из любви экономить энергию он посылает к нам запросы: «А ты уверен?», «А это безопасно?», «Это компенсирует затраченные ресурсы?». И нам действительно нужно ответить, дать команду пробудиться, встать и задать новую команду к действию. Иначе вставать с точки зрения ума небезопасно и бессмысленно. Ум разворачивает блокпосты, а мозг транслирует сигналы усталости.

Ум и мозг – это два наших исполнителя. Они не могут существовать друг без друга, а мы не можем существовать без них. Здесь, на Земле, мы трое связаны воедино. Чтобы не возникало путаницы, приглашаю взглянуть на простенькую ролевую модель.



Истинный Я – это директор крупной компании под названием «Жизнь». Он задаёт команды, выстраивает и корректирует её направления. «Истинный Я» *проводит* через себя команду создать многоступенчатую систему вопросов-криков: от «Зачем/для чего мне вставать утром?» до «Кто же я такой?». Это голос совести, голос наших истинных желаний и само стремление достичь своего счастья через активность.

Я – это личность. Это наше имя, увлечения, опыт, выраженный в образе. Это тот образ, который мы являем миру. Это Ум, Мозг, «Истинный Я» в нашем лице одновременно. «Я» – это деятель и наблюдатель одновременно.

Ум – это первый заместитель-исполнитель. Он занимается практической работой. Корректирует линзы и магнит согласно командам «Я». Базируется на опыте, который человек приобрёл за жизнь или из всех прошлых жизней в совокупности, если верите в такие вещи. Чем больше жизней, тем больше опыта. Но если мы говорим об одной, нынешней, то здесь применима поговорка: «Проживешь подольше – увидишь побольше». Дольше жизнь = больше опыта. Именно ум генерирует и фильтрует вопросы-крики строго под «Я».

Мозг – это второй заместитель-исполнитель. Он является вместилищем всего настоящего, поверхностного опыта текущей жизни, а также реакций на этот опыт. Ему отведена трансляционная роль или роль приёмника. Он будет транслировать то, что создал ум. Это наши программы, нормы поведения, внешний, наблюдаемый фасад мира и... вопросы-крики, выражающиеся в неприятных чувствах.

С мозгом конфликтов нет. Он хорошо выполняет свою работу и достаточно редко даёт сбои, если мы говорим обо всём человечестве. Другое дело – ум, который многое на себя берёт. Если мы отдаём уму статус автора, то он берёт бразды правления над жизнью – и по инерции

именно это и бывает. По своей природе это очень добросовестный исполнитель, который нацелен присваивать. Жажда присваивания – это ощущение ума, которое подталкивает и побуждает к обладанию миром. «Это мой, моя, моё» – применяется к любому желаемому объекту или предмету. Жажда присваивания являет разделение между «Моё» и не «Не моё».

Это разделение порождает страдания, если на трассах мы включаем «автопилот». Чем больше у ума «его», тем больше у него «не его». Поэтому ум нацелен сделать «своим» как можно больше объектов, предметов и явлений. И процесс этот бесконечен. Ум никогда не сможет насытиться. Сколько бы он ни завоёвывал, присваивал, добивался и подчинял, никогда не будет чувства насыщения, что ему (а значит нам) хватит.

Это тот сценарий, по которому живёт большинство людей. Данную цепочку наблюдения подтверждает нынешнее общество потребления. Покупая и присваивая себе всё больше и больше вещей, человек не становится удовлетворён, что порождает всё новое и новое потребление и присваивание. И чуть ли не самый сладкий миг для ума – перед нажатием кнопки «оплатить».

Если заменить слово «покупка» на что-либо другое, например «цель, подчинение, доминирование, желание», то механизм присваивания остаётся неизменным. Любое потребление приводит к тому же результату, напрямую сотканному из неудовлетворённости.

Тем не менее последнее слово всегда за «Я». Являясь доверенным лицом «Истинного Я», «Я» всегда способно напомнить уму его место. В нашей власти жить нашу жизнь, руководить и распоряжаться ею. Это можно сделать двумя способами – сложным и лёгким. Можно руководить через силу воли, воюя с самим собой, а можно царствовать через осознание, живя с собой в мире и согласии.

Эти два подхода можно пронаблюдать самостоятельно.

Во время звонка будильника, так остро вонзающегося в безопасное бессознательное, ум требует от нас незамедлительного ответа: «Зачем вставать?». Ответ должен быть чётким, коротким и важным. Если его не дать, мы будем испытывать мучения и растрату энергии на блокпостах.

Нужно понимать, что для ума имеет значение исключительно одно – это вопросы жизни и смерти. Если мгновенный ответ гласит, что нужно встать из-за начавшегося пожара, то мы встанем очень легко. Если нужно встать, потому что проспали первый рабочий день, что, в общем-то, для ума равнозначно потенциальной угрозе голодной смерти, то эффект будет тем же. Мы встанем с кровати быстро и бодро, будто и не существует никаких блокпостов, будто не было ни бессонной ночи, ни усталости. Ложные сигналы стремительно меркнут перед вопросами жизни и смерти. Это достаточно занятный и грандиозный по своему устройству механизм, но нас пока интересует именно фаза запроса «зачем?», настолько явно на ней ощущаются отличия между системами «Я» и «ум». То есть я ≠ ум.

А что будет в остальных случаях, когда это более простые и бытовые вопросы? Если будильник трещит в очередной, самый обычный «день сурка», в котором нам ничего не угрожает? А итог таков, что если у нас нет чёткого ответа «зачем?», то мы либо не встанем с кровати вовсе, либо встанем с большим трудом, через войну с самим собой. Но вставать всё-таки приходится, поэтому начинается баталия подтипа «самоштурм». Чтобы победить самого себя, нужно собрать войско, вооружённое силой воли и набором шаблонов вроде «надо», «ответственность», «кредит», «семья» и т. п. шаблонами различной степени важности. Чем больше сила воли, тем легче даётся штурм. Но нужно понимать, что война остаётся войной – жестокой, безжалостной и неумолимой. А война – дело очень дорогое. Особенно война с самим собой.

Но есть и другой путь – лёгкий, лучший. Достаточно подойти к своим собственным воротам и отпереть их ключом. Так можно. Это нужно сделать в фазе запроса ума, то есть в нашем случае сразу по звонку будильника. Запрос (он же какой-либо степени вопрос-крик) порождает в нашей голове целые системы веток-ответов на него, которые подбираются по очереди, будто

связка ключей к замку. Вставим нужный ключ в замок – никакого штурма не понадобится. Подбор осуществляется быстро и не всегда осознанно. Чем лучше мы знакомы с собой, тем быстрее проходит процесс подбора.

Одни из ключей заурядны (заработать денег, оплатить жильё, купить еды, приобрести что-либо). Так или иначе, это все вопросы, связанные с бытом и комфортом. Такие ветки-ответы базируются преимущественно на наших страхах потерять имеющееся в настоящем и желаниях иметь больше и лучше в будущем. То есть исходят из того же ума. Когда они не подходят к замку, то откатываются назад, оборачиваясь солдатами-штурмовиками. Но как войско такие солдаты слабы и фальшивы, а как регулярная армия на каждое утро – ленивы и разнужданны.

Другая же система веток-ответов чуть более скрыта и ведёт как раз к главному вопросу – «А кто же я такой?» («Разве я этим хочу заниматься? Разве я так хочу прожить всю свою жизнь?»). У таких ключей шансы открыть замок гораздо выше. Как войско они отлично подойдут, поскольку подразумевают активную альтернативу и другие действия. Но всё же лучший путь – это путь мира, где никто ни с кем не воюет и сохраняется большое количество энергии.

На этом знании о нашей собственной природе будет достаточно, чтобы объяснить большинство внутренних войн с самим собой. Мы не можем пройти к оазису, поскольку сами установили себе стену. Поэтому она настолько прочна.

Пожалуйста, помни, что с тобой всё в порядке, и всё, что ты делаешь, ты делаешь для того, чтобы себя обезопасить от неизвестности – почти каждый человек её боится. Боится того, чего не знает. Мало ли какие драконы ждут нас сразу за последним блокпостом? Эти присущие человеку сомнения будут с нами всегда. Но умение прислушиваться к себе позволит легко переступить через них, двигаясь дальше.

Теперь же мы можем перейти к слоям стены. Чтобы пройти к оазису, нам нужно принять правила, которые стена выдвигает на каждый свой слой. Сперва мы попробуем осмыслить эти правила и посмотреть на них со стороны. Для этого мы переходим от малого примера к большому или же от нежелания вставать по утрам до страха жить свою жизнь.

Всю обширную область страха жить свою жизнь объединяет кое-что общее. Это самопредательство, которым, возможно, мы занимаемся каждый день. Автор позволяет себе использовать такие эмоционально окрашенные ярлыки, как «самопредательство», «самопреданность» или «верный» и «неверный» путь, поскольку они настойчиво и упорно сопровождаются всё теми же вопросами-криками, индивидуальными для каждого «Я».

Вопросы-крики преследуют многих каждое утро, день или вечер. И даже подкрадываются ночью, во сне. На каждую нашу мечту, каждое наше намерение, каждое наше желание существует вопрос-крик.

• Первый слой стены говорит нам о правиле постоянства. Звучит оно так: «Вопросы-крики будут приходить в разнообразных формулировках, в разных обстоятельствах, через разных людей, с различной интенсивностью. Но приходить они будут в любом случае».

Вопросы-крики – это пришельцы, родной мир которых строится на предположениях. Нельзя сказать, что они целиком исходят из ума. Ум, наоборот, подстраивает под нас уже готовую систему генерации. Но и не могу сказать, что они полностью исходят из «Истинного Я», поскольку истина также является лишь неким проводником высшей воли. Если «Истинный Я» – это директор крупной компании под названием «Жизнь», то вопросы-крики – это нечто, что пришло «Истинному Я» в голову. Это некая идея, которая воплощается на практике и одновременно является для «Истинного Я» системой отчётности, поступающей ему от компании «Жизнь».

В рамках этой книги не столько важно, откуда они пришли, сколько то, зачем они нужны. Какова их роль или, может быть, функция? И таковая действительно есть. Их природа заключается в том, чтобы нам досаждают, рушить наш комфорт, выводить из состояния статики, подгонять и подбадривать перейти блокпосты. Можно сказать, что они помощники, калибрующие нашу жизнь, возвращая нас к нам же.

Вопросы-крики подобны GPS-навигаторам или интерактивной карте местности: по ним стоит ориентироваться, есть смысл им следовать и доверять. Они всегда ведут нас к лучшим сценариям нашей жизни. Ведут туда, где хорошо: где исполняются наши мечты, где мы живём в достатке, где мы по-настоящему счастливы и занимаемся тем, что нам нравится. И самое главное, они ведут нас по пути динамики, через совершение активных действий. Такова их природа и назначение. На удивление, других целей «досаждения» у них нет, пусть и заставляют к себе прислушаться не самыми приятными чувствами.

Проблема в том, что мы учимся отличать вопросы-крики от других, ложных вопросов ума большую часть жизни. Ошибочный перебор ключей и поиск истинных веток-ответов может отнимать много сил, нервов и лет. Многие ломаются и разочаровываются, так и не найдя себе места в этом мире, уже не надеясь пройти блокпосты. А это очень опасно, поскольку в круговороте масштаба окружающего мира человеком обесценивается собственная уникальность и собственная жизнь. Это влечёт за собой депрессии, болезни, разрушительное поведение и другие формы нанесения себе вреда, вплоть до самоуничтожения и причинения боли другим.

Поэтому скажу как есть – поиск истины без карты в прямом смысле убивает нас. Медленно, но верно. Это похоже на то, как мы долго блуждаем наугад по пустыне. И с годами наша жажда только растёт. Без карты идём куда угодно – за миражами, иллюзиями или фантазиями. Но только не к оазису. Наша задача состоит в том, чтобы обратить на вопросы-крики должное внимание. Так сказать, помочь им указать путь.

Стремление к истине похоже на потребность, которую на начальном этапе можно с лёгкостью устранить. Но чем больше мы игнорируем потребность, тем сильнее симптомы о себе напоминают, пока не доходит до страшного.

Вопросы-крики являются неотъемлемым и безошибочным нашим навигатором, лучшей нашей картой. Их легко сравнить с подсказками в какой-нибудь компьютерной игре. Разве что подсказки работают не визуально, а чувственно, изнутри. Через внутренний дискомфорт или, наоборот, комфорт, если мы знаем свои ключи. Их достаточно легко отличить от собственных мыслей, ведь, как правило, вопросы-крики кричат, проявляясь в самых заметных, самых «тёмных» или «светлых» образах, вызывающих сильную эмоциональную реакцию.

Обычно же мы идём по чужой навигации, отказываемся от своей. Это может быть и чья-то воля, и чьё-то авторитетное мнение, и даже наши собственные действия, сделанные вопреки нашему внутреннему компасу. Когда происходит подмена навигационного устройства, нам приходится заглушать вечно кричащий и верещащий собственный прибор, дабы не мешал идти в другую сторону. Его заглушение и есть первый шаг на пути к скованной и стеснённой жизни в «панцире». Автор называет это «*действием против себя*», поскольку с этого действия исходит основная боль, основной стресс и большинство страданий в судьбе человека.

Действие против себя реализуется и проявляется двумя ступенями, по которым можно безошибочно определить степень запущенности собственной жизни и уровень «заглушки» самого себя.

Первая ступень «действия против себя» такова: не слушать себя, отказываться от своих желаний, мечты, своей воли и ответственности перед собой. Этого достаточно, чтобы сломать как собственную, так и чужую жизнь. Например, игнорировать свои потребности. Заниматься тем, чем мы заниматься не хотим. Находиться там, где нам находиться неприятно. Жить так, как мы жить не желаем. Взаимодействовать с миром так, как «нужно», а не так, как мы того бы хотели. (И не пытаться что-то изменить.) Это и есть самопредательство.

Самопредательство влечёт за собой накопление внутреннего хаоса, той негативной энергии, которую однажды нужно будет выплеснуть. А делается это практически всегда через саморазрушительные формы.

Вторая ступень «действия против себя»: мы пытаемся *силой* заглушить свои «голоса в голове», отмахнуться от своих мыслей и спрятаться от своих чувств, бороться с ними и убежать от них. И довольно часто у нас это получается. Мы вполне можем встать с утра, не отвечая на запросы: «А зачем мне это надо?» и игнорировать вопросы-крики вроде: «Зачем я вообще живу?», «В чём вообще смысл?», «Для чего я здесь?» и т. п. Но, по наблюдению автора, мы не выигрываем от этого ни в долгосрочной перспективе, ни в краткосрочной. Мы, конечно, получим свой результат, но это будет работа на износ. Это будет травматично. Пиррова победа.

Самым лучшим в мире вариантом является только один – решить для себя вопросы-крики раз и навсегда. Перестать бояться своих желаний и идти к ним через динамику. Более волнительного, исцеляющего и лучшего способа, наверное, не существует.

«Кто я такой и что мне делать?» – как ответить на эти вопросы? Для начала стоит определить: а по своим ли приборам мы идём? Не подменили ли наши приборы на чужие? И поможет нам в этом одна особенность, которую можно считать признаком этой подмены. Согласно действию против себя, многие не хотят даже пытаться отвечать на вопрос-крик: «Кто я такой?». Либо ответы сводятся к расплывчатым шаблонам-абстракциям, вроде «я – человек» или «я – часть какой-то группы/общности». Кто-то пытается шутить, кто-то пытается уйти от ответа, некоторые – даже убежать. Такой вопрос в обществе непопулярен, хоть и мелькает по-иному, вскользь – обычно через виртуальную или придуманную жизнь, где в основе сюжета находится личность с её собственными жизненными действиями, философией и драмой проявления «Я».

Между тем, вопросы о своей истинной природе присущи всем. Никаких исключений тут не предусмотрено. Абсолютно каждый взрослый человек задаётся и задавался вопросами-криками в той или иной манере. Это означает, что у каждого работают внутренние уведомления от нашей внутренней системы навигации. Пока мы живы, будет жить и она. И она будет взывать.

Если мы не можем уверенно ответить на такие вопросы-крики, как «кто мы и зачем мы живём, чего мы хотим и к чему стремимся?» – это значит, что на них за нас ответили другие, и мы идём по чужим приборам. Ничего страшного в этом нет, можно всегда вернуться на свой путь. Но сколько было потрачено времени? И на что? Эти вопросы зачастую вызывают боль, от которой хочется убежать.

Важно понимать, что нашу навигацию полностью заглушить невозможно – она делает всё, чтобы до нас достучаться. Поэтому нужно быть предельно честным с ней. А значит, с собой. Навигация способна нас вывести на наш путь, но взамен потребует искренности. Искренность с собой уместается в два вопроса: «Каким образом мы себя глушили и от чего мы бежали или бежим?».

Чтобы провести корректировку своего жизненного пути, нужно понять, на что было потрачено время и какие страхи способствовали бегству от самого себя. Наша система навигации, наши вопросы-крики являются своего рода нитью Ариадны, которая закрепляется «Истинным Я» с целью вывести нас из всех сценариев страдания. Если захочешь выбраться из повторяющихся циклов страданий, перестать испытывать чувство экзистенциального провала, вины и пустоты, то следует запомнить, что нужно ориентироваться исключительно по Нити. То есть идти туда, где больнее всего, и при этом оставаться честным. Ни один гуру, ни один учитель и ни одна книга не способны сделать это за тебя. Никто не знает тебя лучше, чем ты сам. Поэтому перестать убежать от вопросов-криков – уже огромный шаг на пути к счастью.

Теперь рассмотрим противоположную сторону – что будет при дальнейшем игнорировании своих приборов? Куда нас будут вести чужие? И самое главное, как будут прогрессировать симптомы?

Когда мы упорно отказываемся отвечать на вопросы-крики, подавляя или отвлекая своё сознание с помощью рассеивания внимания, то создаём в своей жизни *два ключевых сценария*. Каждый из них многовариантен. Но каждый из них строг и закономерен. «Ключ» к выходу из них всегда находится в нашем кармане. Просто мы забыли о нём. Сценарии следуют сразу за «действием против себя» и включаются автоматически на определённом этапе жизни человека: т. е. либо при игнорировании вопросов-криков, либо при «заглушке» силой, когда игнорировать уже невозможно.

Первый из сценариев представлен вечным, бессознательным (вместо сознательного) поиском своих главных ответов. Второй сценарий представлен самоуничтожением. Чаще всего они включаются одновременно. Разница лишь в том, какой из них превалирует.

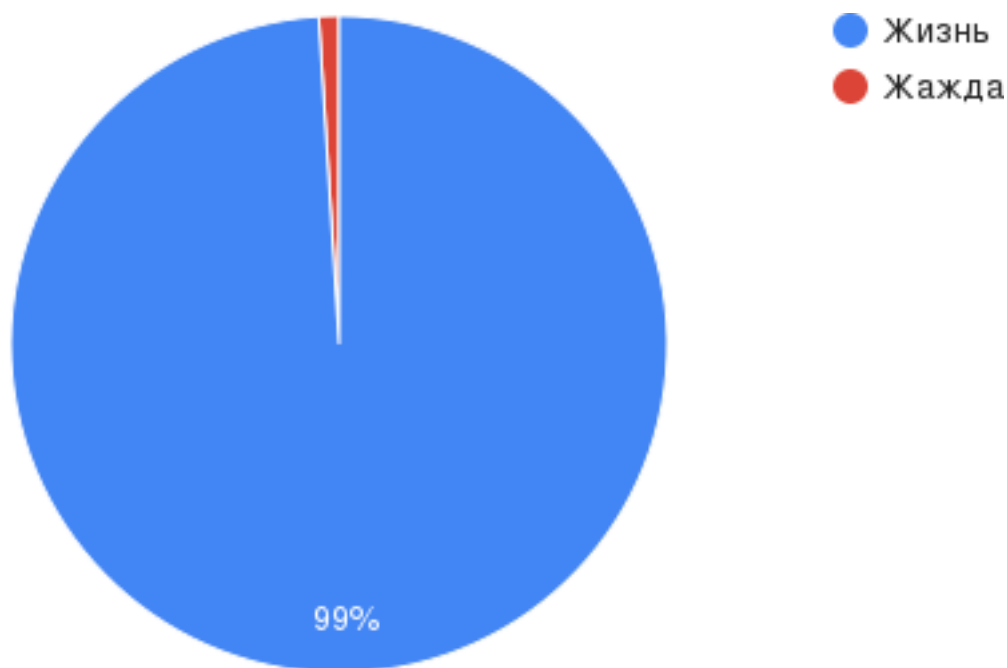
Первый ключевой сценарий – назовём его активным, поскольку он предполагает активные действия по поиску истины или же осуществляет бесконечный перебор веток-ответов к запросам ума. На жизненном поприще сценарий выглядит как череда взлётов и падений. Сюда относится и прожигание жизни, и постоянные метания туда-обратно, и невозможность сделать выбор, и распыление своего внимания, и уход в ненужное с головой. Иными словами, это вечный поиск ответов, находящий выражение в вечной погоне за чем-либо. Таким способом, через активное движение или суету, человек пытается компенсировать отсутствие смысла в жизни.

То есть смысл жизни продолжает исследоваться, потребность в нём никуда не ушла. Но происходит это не осознанно, а где-то вдалеке, будто на дальнем-дальнем фоне. В результате человек вдруг находит свой «смысл» в сектах, религиях, книгах, понятиях, убеждениях, законах физики, деньгах, вечеринках, превосходстве над другими, ценных для него объектах материального мира, состояниях, комфорте, обладании и т. д. и т. п. на выбор. Всё остальное при этом просто отбрасывается, что, в принципе, тоже хорошо. Однако на такие категории, как «Предназначение», «Истинное желание» и «Миссия» подобные понятия не претендуют и претендовать не могут. А значит, они не отвечают на вопросы-крики. Наша истинная навигация остаётся без внимания.

И поэтому первый ключевой сценарий неизбежно обречён на два конечных результата – либо на вечную погоню за заданной целью, либо на неизбежное разочарование в ней рано или поздно. Если первое обычно трудно отследить, потому что личность слишком увлечена погоней, чтобы остановиться, задуматься и заметить детали, то второй вариант – разочарование – знакомо многим. Поэтому давайте рассмотрим его поближе. Так мы подберёмся к истокам понимания этого распространённого сценария.

Разочарование – это результат чрезмерного увлечения объектом или предметом, которые не представляют ценности с точки зрения нашего «Истинного Я». Как это работает?

Согласно первому сценарию, мы наделяем куда большим значением (которое придумываем сами) то, что является обычными желаниями, досугом, позицией и/или точкой зрения, и направляем туда свой потенциал. То есть нечто перманентно меняющееся, неустойчивое и вечно переходящее мы возводим в ранг, пытаясь его зафиксировать. Мысль о желаемом становится объектом жажды личности. И с этой мысли начинаются действия по достижению задуманного. Если представить жизнь как обычный круг, куда входят все зоны нашей жизни, то объект нашего вожеления является в нём линией. То есть мы ставим своё желание или потребность в «край» своего мировоззрения, направив на эту область весь потенциал своего «Я», тем самым отбрасывая весь остальной мир как нечто незначительное. А крайности, как известно, вредны. Такой сценарий разрушителен для личности, поскольку отменяет все остальные зоны её жизни, находящиеся за пределом линии жажды. Например, человек ради карьеры пренебрегает здоровьем или, отдаваясь семье, пренебрегает своими истинными желаниями.



Что происходит с человеком, который поставил своё желание саморазвития в приоритет, не сверившись с внутренней навигацией? (А нужно ли мне *в действительности* это саморазвитие? Для чего оно мне? Как я смогу его использовать?) Как правило, при таком подходе желания оборачиваются жаждой. Саморазвитие ради саморазвития походит на лестницу Эшера, по которой мы взбираемся для того, чтобы стать выше и лучше. Но часто лестница падает, ещё чаще вязнет. Так происходит всегда, если не балансировать на этой лестнице между крайностями и не обращать внимания на свою навигацию.

Крайности означают некий культ и беспрекословное направление к оному. Самая подходящая под крайности поговорка – «Заставь дурака Богу молиться, он и лоб расшибёт». Например, когда диета захватывает личность полностью, и она с ненавистью или превосходством смотрит на тех, кто этой диеты не придерживается. Когда пытается навязать другим свои аскезы. За счёт этого в личности пробуждается так называемая духовная гордыня, что обычно вредит и бьёт по остальным сферам жизни. Такого не происходит, когда человек точно знает, ради чего соблюдает диету. Например, не ест мясо, потому что ему нравится состояние лёгкости и любви, что также способствует продвижению в его духовных практиках.

Но многие в действительности не знают, почему они хотят то, что хотят. И хотят ли они этого *в действительности*? То есть не сверяются с внутренней навигацией. Поэтому саморазвитие для многих легко оборачивается эгоизмом и гордыней, когда человек считает себя выше остальных, тем самым отсекая себя от остального мира. Это и есть его линия жажды. В данном случае – жажды саморазвития. Чего-то непостоянного и неустойчивого. Но всё же чаще саморазвитие просто прекращается и стирается из памяти, поскольку трудно быть вне мира. Наверняка с этим много сталкивался каждый, кто желал стать лучшей своей версией.

То же самое происходит и с человеком, который хочет заработать много денег. Если спросить у этого человека «Зачем тебе миллионы?» – мы можем услышать от него что-то про комфорт и про желания, что, опять же, совсем не плохо. Желания – это неотъемлемая часть жизни. Но без прояснения вопросов-криков данное желание приведёт к великому разочарованию и/или вечным марафонам в погоне за этими деньгами, их удержанию. Приведёт в первый ключевой сценарий.

Если следовать линии жажды, то потенциал нашей многомерной жизни движется исключительно по одной линии, очень быстро упирается в её предельные границы и откатывается

назад из-за разрушенных остальных сфер жизни. Поэтому откат – это попытка «Истинного Я» напомнить нам о целостности жизни. Жизнь – это одна большая сфера, требующая к себе внимания. Внимание и наш потенциал должны распределяться по сфере равномерно. Если поступить наоборот, возвращая в себе линии жажды, то чем больше мы будем кормить потенциалом жажду, тем больше будем обесценивать полноту жизни. Автоматически. По такому пути пошёл Мартин Иден из одноимённой книги Джека Лондона. Получив в итоге всё, что хотел, и добившись своих целей, он остался разочарованным и опустошённым.

Когда жизни не достаётся равновесного внимания, то она проходит впустую. И мы это чувствуем через колебания внутренней навигации. Ощущение этой пустоты внутри и есть разочарование. Её не заполнить ничем. Получили мы или не получили желаемое, итог всегда один – мы будем разочарованы. Думаю, именно поэтому такое негласное правило, как: «Если мы не знаем, как потратить деньги, то не сможем их и заработать» – в этом мире работает практически безотказно.

Если человек, не сверившись со своей навигацией, попадает во власть первого ключевого сценария, то рано или поздно он придёт к разочарованию из-за своей жажды. А если спросить практикующего, попавшего в жажду саморазвития: «Зачем ты столь усердно практикуешь, для чего?» – то его ответы, скорее всего, составит та же абстрактная каша, хоть и немного в другом направлении одной большой сферы.

• Второй слой стены говорит нам о правиле ясности. Звучит оно так: «Если нет точных ответов на вопросы-крики, тех самых ответов, которые выводят нас за сферы выживания и комфорта, то любое дело и любое желание обречено либо на вечную погоню по его достижению, либо на разочарование по его достижению.»

«Кто я такой и что мне делать?» Если у нас нет фундамента в виде ответов на эти два вопроса, то в уме неизбежно происходит конфликт между логикой «Я» и логикой ума. Например: «Я не знаю, кто я такой и чего хочу, но хочу хотя бы быть лучше других. Или как минимум не хуже – иметь лучшую квартиру, лучшую машину или лучший путь, лучшую точку зрения». В общем, согласно «действию против себя», слово «лучшее» заменяет слово «свой». Происходит тотальная подмена понятий. И эту разницу нужно уметь замечать.

«Свой» – это всегда лучший для нас. «Свой» никогда не поддаётся сравнению умом. Мы не беспокоимся, а как же там у других людей, ведь мы полностью удовлетворены в «своём», находясь на «своём» месте. «Лучший» же всегда опирается на сравнение с другими людьми, привязывая наши ощущения к их жизни.

Поэтому, следуя первому ключевому сценарию, счастье в жизни человека не достигается. Ум не может насытиться. Следовательно, человек не может удовлетворить свои истинные желания, разрешить свои вопросы-крики и по итогу входит в цикл. Ещё хуже, когда у человека при таком подходе задуманное получается, но удовлетворить постоянно растущие желания ума не представляется возможным. А это – отчаяние.

Очень показательный пример отчаяния идёт от тех людей, которых мы считаем успешными. Почему некоторые разбогатевшие и популярные люди несчастливы? Как минимум, почти все из них говорят о том, что не в деньгах счастье. Да, настолько не в них, что некоторые прибегают к самоубийству. Конечно же, не все. И даже не большинство. Автору очень интересен сам феномен такого поступка, поскольку само отчаяние здесь очень и очень показательно. Они так жаждали своих целей, желаний, и в действительности получили всё, что хотели. Довольно странное поведение для «победителей», не так ли?

Что ж, именно об этом и говорит второй слой стены – разочарование. Это следствие пренебрежения ко всей остальной жизни. Пренебрежение к своей внутренней навигации. То же относится и к духовному развитию, когда практикующие разочаровываются в своих практиках

и аскезах. То же относится и к отношениям, которые люди жаждут построить. То же относится ко всем сферам жизни, где присутствует *жажда*, а не *желание*.

Разочарование одинаково для всех: и для богатых, и для бедных, для мечтателей и реалистов, для сильных и слабых – словом, для всех, кто сильно жаждет и придерживается одной линии поведения. Причём второй слой стены не щадит даже творчество. В нём также существуют откаты. Из-за чего можно сделать вывод, что сильная жажда чего-либо – это сильная жажда именно ума, а не действительно наше желание.

Потратить на ненужное много лет – это характеристика первого ключевого сценария. Столь горького и столь необходимого, чтобы понять и переосмыслить саму суть жизни в её полном многообразии, во всех её ключевых компонентах. Следует добавить, что если даже обычная лестница намерения и целей не будет стоять на фундаменте своего «Я» твёрдо, то и взбираться по ней будет не сладко – это раз. И это не принесёт итогового удовлетворения – это два. Такова полная характеристика первого ключевого сценария.

Второй ключевой сценарий представлен самоуничтожением. Самоуничтожение проявляется через систематическую и периодическую деятельность, через вредную еду, алкоголь и наркотики, через подвергание своей жизни необоснованной опасности, через постоянный трудовоголизм. У самоуничтожения очень много степеней и форм.

А также самоуничтожение характеризуется «паразитированием» на чём-либо: «Я беру, но я не отдаю, или отдаю не того качества, что получил» – это «пассивный» сценарий, который характеризуется бесконечным потреблением объектов без отдачи. Даже если сценарий предполагает активные действия, и их много – вся их суть сводится к ложному, но хотя бы временному, удовлетворению ума.

Это самый вредный сценарий, который в первую очередь очень бьёт по личности. Во вторую очередь – побитая личность начинает воевать с жизнью. В третью очередь, через линзы и магнит жизнь этот удар возвращает в трехкратном размере. Эта цепочка обмена второго ключевого сценария наделена постоянством. И сама её суть заключена в маятник из трёх ударов.

Например, личность не может найти места в этом мире. Ей от этого очень больно и очень плохо. Всё кажется бессмысленным. Личность хочет заглушить эту боль, заглушить свои вопросы-крики. Личность принимает решение употребить наркотики. Наркотики временно снимают её боль, но возвращают в состояние в три раза хуже, чем личность была до их употребления. Личность винит в этом жизнь – что жизнь эта несправедлива, что всё в ней плохо и ужасно. Жизнь, с помощью линз и магнита, возвращает личности её представления, притягивает и показывает ей же (личностью) созданный чёрный и горький мир. Личность снова принимает решение употребить наркотики, чтобы снять эту боль, выплеснуть внутренний хаос через саморазрушительную форму, тем самым попадает в маятник. Возращается наркотическая жажда. Мир схлопывается до одной линии.

Вредность второго ключевого сценария заключается в том, что он не приносит нам горького, но всё же опыта проживания, по которому можно считать и анализировать ошибки, в отличие от первого ключевого сценария. Отсутствие фундамента, незнания себя, да ещё и в пассивном сценарии пустого потребления неотвратимо ведёт к инволюции. Инволюция может проявляться и в самых безобидных циклах, с более медленным самоубийством или, как автору больше нравится говорить, предательством своей жизни. Через вечный просмотр контента в интернете, через прозябание свободного времени, через бессмысленные покупки, через общение из скуки или страха остаться одному и т. п.

Если человек работает на работе, которая ему не нравится, а по пятницам пичкает себя алкоголем, заглушая вопросы-крики, то скажи, чем же это не действие против себя? Чем не самопредательство? Пять дней происходили активные действия, чтобы в итоге отдалиться второму ключевому сценарию и продолжить влачить горькое существование.

Второй ключевой сценарий не предусматривает никакого движения и никаких изменений. Всё должно остаться так же горько и безрадостно, как оно есть. Если заменить слово «алкоголь» на что-либо другое, например, «общение», то ничего не поменяется. Вопросы-крики не разрешены, человек постоянно убегает от себя. А значит, этот человек страдает – как пытаюсь уйти от этой боли, так и пытаюсь разрешить её. И будет продолжать страдать. Он выбирает сделать себе полегче и поприятнее сейчас, вместо того чтобы встретиться с собой и избавиться от львиной доли своих страданий раз и навсегда.

Вы, наверное, заметили, как популярны стали речевые обороты «убить время», «убить скуку»? Появилось гораздо больше «лекарств» от всякой хандры и плохого настроения – от антидепрессантов до игр и сериалов. Всё это является продуктами для осуществления пассивного сценария. Однако сами продукты, это нужно обязательно подчеркнуть, ни в коем случае не являются «плохими». Даже тот же пресловутый алкоголь. Продукты также являются частью мира, как и всё остальное. Отрицать это означает также пренебрегать какой-то из частей жизни.

Взглянем на продукты пассивного сценария в общем. Все они входят в категорию «досуг». Стоит отметить, нет абсолютно ничего плохого в том, чтобы провести досуг так, как нам заблагорассудится. Пусть это будет хоть самая наименее полезная вещь на свете. В любой судьбе личность всегда должна обращать внимание на причину и на следствие своего досуга.

Когда досуг становится самоцелью или ещё чаще – крайностью (например, бегство от реальности с помощью тех же сериалов или даже книг), то этот досуг довольно губителен, поскольку все «лекарства» от скуки и страхов – это не то, о чём будет приятно вспоминать спустя года – это раз. И это лишь отсрочивает ломку вопросов-криков – это два.

Некоторым удаётся поиграть в отсрочку и по несколько месяцев. Самые продвинутые в этом вопросе ребята умудряются и в несколько лет. Правда, расплата чаще всего будет жестокой. Вынырнув из цикла потребления через много лет, с разрушенной жизнью и великим чувством потраченного здоровья и/или времени, они поймут, что шли совсем не туда, куда они действительно желали. Но это всё равно будет лучше, чем прожить жизнь, так и не примирившись с собой.

В следствиях выше упущены причины. «Почему я бегу от реальности?» «Что мне здесь не нравится?» «Почему я её не меняю?». Достаточно один раз, всего один раз дойти до причины, оставаясь с собой честным, – и все проблемы решаются моментально.

Ирония в том, что мы всё равно, рано или поздно, в любом случае с вопросами-криками сталкиваемся. Так что попытки бегства от самого себя априори бесполезны и обречены на провал.

• *Третий слой стены говорит нам о правиле равновесия. Звучит оно так:
«Жизнь, которую мы проживаем в гармонии с собой, полностью опирается
на желания и полностью исключает жажду».*

Добавлю несколько примеров, какую деятельность стоит отнести к ключевым сценариям – для ясности масштабов.

– Потребление отношений. Когда любовь или дружба подменяется созависимостью друг от друга, например из страха остаться одному. Жажда контролировать, ссориться, друг другу пакостить, выяснять отношения. Где эмоциональное очень сильно и устойчиво во времени преобладает над рациональным. Или наоборот – чистый рационализм и подавление эмоций. Неизменно приведёт к разочарованию.

– Потребление работы. Когда человек убеждает себя, что работает ради выживания или ради материальных благ. Возможно, ради доминирования и власти, статуса. Когда мы прячемся за работой от вопросов-криков, занятостью и деятельностью от самого себя. Когда рабочий процесс идёт с титаническими усилиями и не приносит нам никакого удовлетворения даже спустя некоторое время. Всё это неизменно приведёт к разочарованию.

– Чрезмерное потребление еды почти всегда связано не с выживанием, а со стрессом. Постоянное заедание стресса есть форма самопредательства, форма бегства от себя. Желание унять стресс, вместо того чтобы его разрешить и исключить.

– Потребление алкоголя, наркотиков и всех их производных, снижающие наши морально-волевые качества. Это крайняя степень самоуничтожения личности как полное признание своего поражения перед жизнью. Нежелание и страх жить в полной мере. Отказ ею распоряжаться. Выбор в пользу иллюзий. Неизменно приведёт к огромному разочарованию.

Ответить на вопросы-крики жизненно необходимо для дальнейшей гармоничной, комфортной и счастливой жизни. Ради себя и ради истинного, настоящего счастья. Ответить на эти вопросы означает сделать себе самый большой подарок, который мы можем себе преподнести.

Эта глава была посвящена подготовке к тому, что будет дальше. Мы собрали отличную наблюдательную базу жизни, с которой уже можно как работать, так и видеть её действие на личных и чужих примерах. Далее, мы перейдём к более глубоким знаниям.

Автор разделил книгу на три основных раздела, основополагающим из которых является первый: «Кто я такой?». Потому что как только человек обретает себя, он уже действительно знает, что ему делать.

Раздел 1. Кто я такой?

Глава 1. А кто это – я?

Как познать себя самого? Отнюдь не созерцанием, только действиями.

Попробуй исполнять свой долг, и тотчас себя познаешь.

Иоганн Вольфганг Гёте

Мы входим в Лабиринт. Каждый желающий понять себя попадает в это место. Необъятное, системное, строго организованное колоннами пространство представляет суть наших исканий. В Лабиринте нет развилки, нет препятствий, нет опасностей, но есть подвох.

Системность и необъятность Лабиринта – это миллионы пройденных и непройденных, непохожих друг на друга колонн. Беря друг от друга свойства в различных пропорциях, колонны создают бесконечное множество уникальных комбинаций. Это похоже на создание музыки, где автор заимствует элемент из музыки прошлого, элемент из музыки настоящего и добавляет что-либо от себя. В результате такой алхимии получается новое звучание, лишь отдалённо напоминающее те три разрозненных компонента. Так, музыка сделана из музыки, книги сделаны из книг, а поиск себя – из поиска других.

Системность также уравнивает все наши стремления до плиты, из которых исходят все колонны. То есть систематически возвращают нас в ту же точку, откуда мы начали свой путь. Плита, она же условный пол, на котором мы сейчас стоим, по которому блуждаем, на котором отдыхаем и строим дальнейшие планы, и содержит тот самый подвох. Но проявляется не сразу. Сперва нужно выбрать колонну. Власть человека заключается в праве выбора чувственного уравнения, решением которого является выбор той или иной колонны. Исходя из выбора, Лабиринт самопознания предлагает две ключевые вехи познания. Это веха Длины и веха Высоты.

Каждая колонна из тех, что высятся в строгом порядке между собой, устремляется вверх, за *вертикальный горизонт*. Если мы посмотрим туда, то не увидим ничего, что находилось бы за их пределами. Вся высота заслана и заполнена иллюзией беконечности колонн. И неизвестно, что находится выше. Неизвестно, что находится дальше. Высота и количество колонн, протяжённость их рядов остаются неопределёнными. Точные человеческие измерения имеют место быть, однако не имеют особого значения, поскольку конечная и начальная точка «Я» всегда неизвестны. Цифры как арифметические единицы измерения прекрасно работают на первых этапах постижения человеком себя самого. Однако чем выше мы забираемся или чем дальше и глубже идём, тем больше к цифрам добавляется букв. Но и буквы вскоре перестают иметь значения, так как не отражают сути пройденного пути.

Люди, которые пытаются себя познать, являются энтузиастами. Энтузиазму присущи смелость и желание постигать неизвестное. Энтузиастов, которые взбираются выше, а значит, покоряют только одну из выбранных колонн, автор поделил на Внешних и Внутренних.

Внешние энтузиасты используют атрибуты внешнего мира – грубую силу, подручные средства, различного рода лифты, механизмы, лестницы, кошки и багры, создавая из них системы и связки. Кто-то занимается программами подъёма, пытаясь просчитать каждый этап. Кто-то обманывает свой организм, употребляя настойки внешнего мира. Всё это применяется для повышения выносливости, удобства, чувствительности, вместе с попытками определить высоту восхождения. Всё для того, чтобы забраться как можно выше. Всё для того, чтобы получить результат. Когда действия атрибутов внешнего мира истощаются, лифты ломаются, а

последняя настойка перестаёт действовать – Внешние падают обессиленными на плиту. После падения и обсуждения неудач, прогнозов и замеров многие покидают Лабиринт в поисках новых подручных средств, чтобы однажды вернуться вновь.

Вторая группа энтузиастов – Внутренние – не использует подручные средства. Они задействуют то, что в них есть изначально, создавая связки из силы воли, духа, намерения, знания, соединяя их воедино. За счёт грамотного сознавания силы потенциала – умеют летать. Их подъём, как и спуск, безболезненный. И результаты на порядок интереснее. После определённой точки колонны перестают иметь привычные формы – теряют свою прямолинейность, косятся под углом, искажаются, переплетаются между собой, соединяясь и разъединяясь, пока не переходят в неизвестную форму. Или, как сказал один из Внутренних, – переходят в другие состояния. Если продолжить двигаться выше, энтузиаст сам начинает искажаться, терять своё «Я», терять самость, тело и смысл всего восхождения. Лишь немногие осмеливаются перейти этот барьер. Тем не менее всем всегда приходится возвращаться обратно.

Мы стоим на плите, символизирующей начало и конец пути. Плита непростая. В ней есть механизмы, которые подчиняются строгим законам самопознания. Однажды, блуждая по Лабиринту, мне посчастливилось наткнуться на трещину в плите. Она была так непривычна, несовершенна и ассиметрична здесь, что сразу привлекла внимание. Трещина была небольшой. Но картина, открывшаяся мне, вызвала дрожь и озноб – колонны устремляются вниз так же бесконечно, как и вверх. Внизу простирается тот же горизонт, но иного уровня. Однако нет самого главного – на сей раз, уже нижней границы. Там нет какого-либо нового объекта, которого бы не было Здесь. Можно сказать, я увидел то же самое.

Помню, как медленно переводил взгляд наверх, тяжело вздыхая, и спустя время снова всматривался вниз. Описывал систему «этажей», разрабатывал систему уровней развития живых существ, пытался расковырять трещину, чтобы увидеть больше. Тщетно. Тот знаменательный день отчётливо показал мне, что самопознание есть результат очень далёких и древних процессов, которые ведутся очень и очень давно. Назначение плиты напрямую связано с этими процессами. Более трещин я никогда не встречал. Обсуждая данный феномен с Внутренними, мы пришли к выводу, что он имеет как эволюционный, так и божественный смысл.

Плита – это предохранитель от того, чтобы мы не скатились вниз. С места, откуда мы начали свой путь. Не так важно, какую колонну мы выберем – они все ведут вверх. Гораздо важнее, что они разные по своей природе. Какие-то красивые, какие-то самые обычные, непримечательные. Есть неприлично усложнённые, а есть удобные, с лестницами. Есть откровенно уродливые, живые, шевелящиеся и дурно пахнущие.

Выбрав одну из них, мы начинаем её покорять. И однажды, поняв себя через одну из колонн, а именно достигнув определённой высоты, мы становимся синхронистичны. Когда это происходит, неизвестный механизм поднимает плиту до того уровня высоты, где случилось озарение. И когда плиты останавливаются в десяти сантиметрах от пят, мы понимаем, что ничего толком не изменилось. Разве что точка разожествления с «Я» стала ближе. Но высота, как концепция, всё также не стала ближе и на миллиметр.

Не важно, Внутренние ли мы энтузиасты, открывшие «третий глаз», или же Внешние, которые желают всё просчитать и узаконмерить. Суть в том, что после «отметки понимания» вернуться назад не представляется возможным. Совсем. Один раз что-то увидев и поняв, мы более не можем возвратиться на тот уровень неведения, на котором были ранее. Ни разу не видел, чтобы Плита опускалась вниз, но видел множество безуспешных попыток вернуться обратно.

Протяжённость Лабиринта будоражит не меньше, чем высота, и так же манит для исследования. Дальние дистанции и рубежи изучают все, кто не изучают высоту. Это веха Длины. Тут тоже хозяйничают две группы энтузиастов – это Ищущие и Нашедшие. Они занимаются

тем, что познают себя не с помощью усилий по покорению колонны, а непосредственно через неё. То есть ищут смысл в самой колонне, а не в результатах её постижения.

Ищущие – это те, кто ищут самую привлекательную для себя колонну. Они могут потратить всю свою жизнь, чтобы найти её. За их успехами стоят вполне точные недели, месяцы и годы, потраченные на поиски той самой. Если Ищущему понравилась какая-то колонна, он устремляет свой взор в горизонтальную бесконечность, а затем снова окидывает взглядом выбранную. После этого, как правило, начинает видеть в ней недостатки и принимает решение отправиться дальше, в поисках лучшей колонны, либо переходит в категорию Нашедшего.

Нашедшие энтузиасты – это те, кто нашли самую привлекательную для себя колонну. Как правило, Нашедшие не желают смотреть на другие колонны, проникаться ими и признавать их точно такую же природу и функцию. Нашедшие нередко либо не подпускают к своей колонне кого-то ещё, либо наоборот – заывают, рекламируя её как самую правильную и самую сакральную из всех. За счёт статики, лишаются сил двигаться дальше, а также теряют зрение по собственной воле, чтобы лишний раз не соблазняться другими вариантами.

Итак, Внешние и Внутренние в веху Высоты, Ищущие и Нашедшие в веху Длины – это четыре специализации познания себя, мира и законов Вселенной.

Специализации познания выверяются в желаниях, к которым человек так подсознательно стремится. У человека или, вернее, его сознания есть своя склонность, соответствующая одной из этих четырёх специализаций, – Достичь, Постичь, Найти и Быть.

Специализации градируются по подходам и интересам каждого человека, по принципу «от меньшего потенциала к большему». Например, Ищущим второго потенциального разряда интересны лишь те колонны, в которых присутствуют драгоценные металлы. Внешним третьего потенциального разряда интересны только те колонны, которые бросают вызов их силам. Даже если попробовать интегрировать специализации воедино, наше сознание будет прислушиваться к определённой специализации и своим желаниям. Так, Внутренние слушают свой внутренний мир, Внешние изучают мир вне себя, Ищущие находятся в поиске своего мира, а Нашедшие уже нашли то, ради чего стоит жить, эволюционировать и трудиться.

Удивительный факт: специализации самопознания не просто дополняют друг друга, но и полностью друг от друга зависят. Хоть они и разговаривают на разных языках и у них разные подходы, но их приоритеты и позиции так пропорционально удачно складываются в мироустройство, что напрочь стираются грани между правильным и неправильным подходом к самопознанию, между лучшей и худшей специализацией в целом.

Такое наблюдение подталкивает к фундаментальной мысли – в мире нет ничего правильного и неправильного. Есть только причина и её следствие, результат которой всегда изначально нейтрально окрашен. А значит, мы *изначально* не можем сделать ничего «неправильно» или «не так». Давай взглянем, что получается в сухом остатке:

«А кто это – я?»

Я есть то, на что заточено сознание.

Я есть то, что мне ближе всего.

Я есть то, что я *люблю* делать.

Я есть то, что я делаю.

Я есть.

Важны лишь первые два слова. Поскольку «Я есть» – это единственное и непереходящее явление в любой миг времени. «То» – это направление мысли. А остальная словесная связка – лишь нейтрально окрашенная концепция. Всё всегда меняется, кроме первых двух слов.

Если пойти по этой цепочке, то наградой станет смелость и понимание того, что любое действие, которое претворяем в жизнь, мы можем делать **без страха** сделать его неправильно. А значит, **перестать бояться ошибаться**. Это высшее проявление власти над собой. Все колонны ведут наверх. У всех колонн одинаковая функция. Ничего, кроме этого, нет. Поэтому

мы можем делать всё, что мы хотим, не стыдясь своих увлечений и интересов, не сторонясь своего мировоззрения, отличающегося от привычного, не робеть перед ликом своих действий, слабостей и страстей. Такое понимание позволяет *проявлять самого себя* в любой желаемой форме. А это всегда так, как задумано «Истинным Я».

Теперь поговорим о том, почему самопознание превращается в бесконечный цикл предположений и теорий, которые не удовлетворяют наш ум. Поскольку у нас нет опоры на «Я», кроме «Я есть», в которых можно утвердиться, то мы прибегаем к поиску этой опоры. «Я есть то...» – и пошли блуждания и предположения.

Чем больше мы блуждаем по Лабиринту, тем больше отпечатываются в голове определённые колонны, и тем запутаннее он становится. Но запутаннее в хорошем смысле. Это как пазл, к которому добавляются всё новые и новые детали, в котором нет и намёка на путаницу. Напротив, иллюстрация становится всё больше, глубже и величественнее. И вглубь, и вишь, и в длину, и в высоту – Лабиринт подстраивается под наши блуждания и усилия. Это ещё одна подказка.

Можно сказать, что мы сами создаём Лабиринт. Каждая колонна и каждый пробный метод, по которому мы взаимодействуем с колоннами, является нашим выбором. А выбор – это просто причина, которая определяет её дальнейшее следствие. Всё. Остальное от нас не зависит и никогда не зависело.

Задавать вопросы о своём происхождении – это всё равно что спрашивать художника о том, почему он рисует то, что рисует. Ведь он сам до конца этого не может знать.

Лабиринт – это одна большая аллегория на всю человеческую деятельность. Каждый день мы делаем множество выборов, которые приводят нас туда, где мы находимся сейчас. Но где бы мы ни находились и в каком бы положении ни были, мы всё равно возвращаемся к той же самой плите, с которой начали свой путь. К плите, которая называется «Я есть». Это означает, что всё исходит из «Я» и так же возвращается обратно, к «Я». А «Я» просто есть. Это наш прямой билет к оазису, если мы попробуем это увидеть.

Многие люди любой специализации сознания не согласны друг с другом. Выбирая свои колонны, они не воспринимают другие. Так конфликтуют культуры, религии, точки зрения, научные подходы, духовные практики, и всё-всё представляет одно большое соперничество.

Например, в современную эпоху особенно ярко можно наблюдать следующий механизм: когда в обществе популярны определённый взгляд, культ или течение, то спустя отрезок времени – через несколько недель, месяцев, лет – обязательно возникает противоположная точка зрения, которая становится не менее могущественной. В итоге новое течение либо побеждает старое, либо они уравниваются друг друга. Это может быть всё что угодно: от споров, кто лучше (брюнетки или блондинки), продолжая противостоянием между аналоговой и цифровой связью и заканчивая извечным вопросом: «Что первично – материя или сознание?». Но какое это имеет значение, если всё исходит и входит из одной и той же точки?

Автор хочет сказать, что вся деятельность человека представляет один большой поиск самого себя, который может выражаться в чём угодно.

Проблема всегда лишь в том, что, когда мы находим свою колонну или же находимся в поиске таковой, то закрываемся от многих других. Если мы болеем за одну футбольную команду, то обычно отрицаем вторую. Так же и противоположная сторона стадиона отрицает и освистывает команду, за которую мы болеем. Большинство приверженцев науки отрицают высшие силы. А приверженцы религии отрицают науку, говоря о том, что она не имеет значения, что на всё есть «воля божья». Обе позиции довольно шаткие, потому что рушат мозаику жизни, ограничивая её. Ведь в жизни умещается всё.

Но как насчёт того, чтобы сделать кое-что переломное? Воистину легендарный, смелый и нестандартный манёвр? Всё объединить. Не отвергать ничего. В этом мире для каждой точки зрения мы всегда найдём как подтверждение, так и опровержение оной. В любом вопросе мы

можем увидеть хорошие и плохие стороны. Например, Норманнская и Антинорманнская теории появления государства восточных славян довольно антагонистичны, но их объединение позволяет взглянуть на прошлое более достоверно. В них будут люди с противоположными мнениями, которые составляют саму суть жизни и отражают древние исторические процессы.

В наших жизнях мы можем придерживаться своих убеждений, предпочтений и точек зрения. Но не следует отрицать другие. Польза такого манёвра поистине колоссальна. Она позволяет:

1) Избавиться от лишних конфликтов.

От деления мира на чёрное и белое. Это позволит видеть всё его богатство красок – всего, что происходит как внутри, так и снаружи нас. Это добавит в наш мир немного магии от наслаждения цельной картинкой. Мы научимся не оскорбляться и ничего никому не доказывать, сохраняя огромное количество энергии.

2) Взять от всех только лучшее.

Как энтузиасты, мы имеем право вбирать в себя только то, что считаем нужным. В результате такой трансформации мы получим доступ к многочисленным и гибким настройкам нашей жизни. Появится функция «лепки» своего «Я», как пластилина. Появится власть управлять миром через «Я».

Отвержение чего-либо в нашей жизни означает, что мы себя сильно ограничили в чём-либо, будто оторвали от знаменитой картины половину холста. Сами упразднили в себе значительную часть настроек жизни. Например, школьное противостояние между классом «А» и классом «Б». Обычно «Я», находясь в одной из этих параллелей, отрицает другой класс. Что приводит к ограничению контактов, потере многих возможностей, бессмысленным раздорам, к излишнему соперничеству. То же касается потоков университетов, офисных отделов, групп по интересам, приверженцев традиций, политических партий, государств, человеческих рас и т. п. структур. В общем, везде, где есть концепция «Мы» и есть концепция «Они».

Автору посчастливилось видеть несколько примеров, когда люди, которые не делят мир на своих и чужих, на правильное и неправильное, очень преуспевали в этой жизни. Они получают не только выгоду от этого, но и умеют наслаждаться цельной картиной, приобретая больше возможностей и удовольствия от неё. Это захватывающий, полновесный подход к жизни, который позволяет получить максимум из возможного. А значит быть с собой в гармонии при любых условиях.

Обратная же ситуация подобна самоограничению. Это тот подход, при котором мы пытаемся обесценивать составные части той же жизни. Но вот интересные наблюдения: если бы не было соперника у футбольной команды, то не было бы и игры. Не было бы и героя, если бы не было злодея. Не будь смерти, не было бы и жизни. Не будь тьмы, не было бы и света. И наоборот. Каждый элемент вносит свой вклад.

Манёвр объединения, например, позволяет получить двойное удовольствие от наблюдения за футбольной игрой или от наблюдения за подходами всех религий мира к самопознанию. Манёвр объединения позволяет жить в гармонии. И данным манёвром мы будем пользоваться на протяжении всей книги. Постараемся сделать его своим инструментом. У инструмента есть имя – «Принятие». И его великая суть не в тотальном подчинении своего «Я» действительности, а в самой его сокровенной силе.

Например, как можно через принятие остановить грабителя, который залез в наш дом и угрожает нам и нашим близким оружием? Неужели нужно «принять» его точку зрения о том, что можно безнаказанно забирать чужое имущество и жизни? Нет. Принятие в любых случаях, включая этот, означает принятие многовариантного поведения. Например, мы сразу же *принимаем* вероятность своей смерти и смерти наших близких. Исходя из того, что нам в этом случае важно – имущество или наши близкие, мы можем уже действовать, рассчитывая свои силы. Мы можем прыгнуть на грабителя, если нам достаточно боевых навыков, принимая

цену неудачи. Можем заболтать грабителя, чтобы вытянуть из него как можно больше информации для составления ориентировки в будущем. А можем просто сдаться. У нас всегда есть выбор, как поступить.

Когда на нас направляют пистолет, принятие того, что будет дальше, позволяет скользнуть по пальцу на курке, перебраться на предплечье, молнией устремиться к голове, чтобы мгновенно осознать, что руководит грабителем. Это позволит подобрать если не конкретные слова, то самые правильные действия из всех, что мы можем совершить. Мы принимаем ситуацию целиком и полностью, принимаем смерть, принимаем боль и последствия. После преодоления рубежа «принятие» ситуация превращается в шахматную партию, правила которой постоянно нарушаются. Длится партия мгновения, за которые мы можем просчитать многое из нужного, увидеть все свои приоритеты и что для нас вообще важно. Наши навыки, наш опыт, наше тело, мысли – всё становится как бы единым. Это называется безупречность. Когда нет ничего лишнего.

Принимая последствия тех или иных решений, мы можем попасть в историю, которая может затянуться на несколько месяцев или может быть закончена прямо сейчас. А это всегда захватывающе. Вот что такое принятие.

В истории есть немало примеров, когда подобный инструмент совершал невозможное. Принятие входит в историю стремительно и всегда оставляет в ней след. Вспомним знаменитую «Атаку мертвецов» русских воинов или движение за независимость Индии под руководством Махатмы Ганди.

Люди, которые способны владеть этим инструментом, могут не только вершить историю, подстраиваясь под то, что есть *сейчас, в данный момент*, но и познавать себя. Чтобы комплексно и полноценно пройти стену, а также пребывать в гармонии, нам необходимо освоить этот инструмент.

Колонны из Лабиринта иллюстрируют сценарии, по которым личность прокладывает свой путь, чтобы найти «Я». В многообразии этих путей очень легко заблудиться. Если начать анализировать каждую из колонн, то не составит труда попасть в ловушку вопросов, что означает потеряться и зря потратить время. Зайти в Лабиринт самопознания умом означает потеряться там. Мы помним, что чем сильнее хотим в нём разобраться, тем дальше и больше его высота, длина и многообразие.

Поэтому мы туда не пойдём. Вместо этого мы обратимся к нашему мозгу как вместилищу всех воспоминаний – и примем их все. Вместо того чтобы использовать присваивающий и вечно желающий всё знать ум, мы сосредоточимся на том, что с нами было – без всяких суждений. Нам необходимо пойти в точку, откуда исходит вопрос «Кто я?». В детство. Абсолютно все дорожки устремляются туда, как к источнику всех причинно-следственных связей, которые привели нас в сценарий, в котором мы находимся сейчас. Мы пойдём в точку «Х», откуда пошли все наши представления о мире, все наши паттерны поведения и все наши ассоциации и установки на то, какой будет наша жизнь. Там мы найдём много интересного – а в частности, знание о нашем могуществе.

Чтобы менять нашу жизнь, нужно уметь менять себя. Чтобы изменить себя, нам достаточно понять наши паттерны поведения и цикловые программы. Чтобы отныне менять наши паттерны, программы и войти в «центр управления», нам следует понять сам механизм заложения всех установок, увидеть, откуда зародилась личность. Для этого существует второй великолепный инструмент, которым мы пользуемся каждый день. Имя этому инструменту – Зеркало.

Вернёмся в тот самый миг-воспоминание, когда мы в первый раз пристально рассматриваем себя в зеркале. Мы впервые вглядываемся в свои глаза, двигаем руками и ногами, вращаем туловищем – и зеркало за нами повторяет. В этот момент произошло кое-что важное, нечто переломное. Изучая себя, своё строение и внешность, мы очень сильно закрепили своё представление о том, что «я есть тело». Эта мысль вошла так глубоко, что не была воспри-

нята нами, как нечто чужеродное. Наоборот, она показалась нам логичной и неоспоримой, не вызывающей сомнений. И действительно, другого состояния мы, как правило, не знаем или не помним. Сравнить попросту не с чем.

Представление «я = тело» – это одно из первых, необходимых для жизни и способствующих укреплению инстинкта самосохранения установок, которые мы обязаны внедрить в своё «Я». Без этой установки мы не смогли бы ни учиться, ни взаимодействовать друг с другом. С точки зрения фокуса эволюции, она обязательно должна была проявиться и жить. Но, конечно же, всё не так просто. На самом деле ассоциация «я = тело» формируется ещё задолго до зеркала. Зеркало является лишь одним из многих краеугольных камней и массивных рычагов этой ассоциации. Всё начинается ещё загодя, когда мы получаем имя – то есть когда нас впервые чем-то *определили*. А может, и ещё раньше, в утробе матери, когда её здоровье, настроение и самочувствие полностью отражалось на нашем «Я». Однако эпизод с зеркалом легко можно вспомнить или представить для того, что нужно показать дальше.

Имя – это отличительная черта объекта или предмета. Мы даём имена вещам, питомцам, абстракциям, явлениям, друг другу и всему остальному, потому что не можем этого не делать. Для каждого отличительного объекта или явления есть своё слово. Называя что-либо словом, мы накрепко закрепляем эту ассоциацию в уме. К примеру, в словах-наименованиях объектов «стул» и «стол» различается одна буква. Но разница представлений о них будет велика. Но и эти представления не конечны. Стул может быть сломанным, а может быть богато украшенным. Стол может быть слесарным, а может быть обеденным. В этом и заключается механизм работы ассоциации «я = тело», как наборе представлений о самом себе, наборе слов.

Суть механизма в том, что к нашему телу, как совокупности чувств и представлений, адресуются черты, которые отличают нас от других. Вначале это делают родители, давая нам имена и уделяя нам должное внимание. Затем мы делаем это самостоятельно. Появляется важность, адресованная самому себе как телу. Укрепляются физические границы самоощущения. Это необходимо, естественно и эволюционно отработано веками. У животных происходит то же самое. Но животные не испытывают душевных мук поиска себя, так как их отделение «Я» от мира, если сравнивать с человеком, заложено минимальное. Именно у человека, одновременно с важностью и исключительностью своего «Я», на уровне нейронов и синапсов зарождается будущая пыточная.

Важность тела создаёт границы между «Я» и «Они». Из этих границ зарождается личность, которая защищает эти границы. Это можно увидеть только в точке X, путём внимательного перепросмотра воспоминаний. Там мы сможем увидеть, что личность – это внешняя оболочка, сотканная из опыта и подкреплённая инструментом «Зеркало». «Зеркало» как инструмент остаётся с нами навсегда. Если мы понаблюдаем за людьми, которые нам симпатичны, то мы заметим, что мы делаем одни и те же движения и/или говорим одни и те же слова. У нас похожие интересы и жизненная позиция. Люди, которые нас отталкивают, на нас не похожи. Но мы также их копируем, хоть и в негативном ключе, – возможно, перед другими, возможно, когда нас никто не видит. В общем, все мы активно *зеркалим* друг друга каждый день.

Именно то, что за нами повторяют другие люди, а мы повторяем за другими людьми, и есть полная концепция человечества. А составляющая людей на Земле – отражение нас самих. И всё наше обучение строится не столько на наблюдении, сколько на ассоциациях, в сравнениях «Я» и «Они». Всё. Вот и весь секрет человеческих поисков, недовольства и неудовлетворённости – это отделение себя от других, отделение себя от мира. «Я» отдельно, а «мир» отдельно от меня. Производится установка собственного, отличительного и неповторимого личностного «Я», которое мало считается с другими «Я». Это автоматически влечёт создание новых, более толстых искусственных границ, которые с радостью подхватывает наш ум. «Я

лучше». «Я умнее». «Я сильнее». Или наоборот: «Я хуже». «Я глупее». «Я слабее». По такому зеркально-сравнительному механизму и протекает трансформация личности до самой смерти.

Но в перспективе, по достижению молодого и зрелого возрастов, представление «я = тело» превращается в помеху. Поскольку тело умирает, а значит и «Я» со всеми своими границами тоже. Первые лет двадцать мы только и занимались тем, что укрепляли эту ассоциацию, увеличивая потенциал страдания, всё больше отделяя себя от остального мира, очертив строгие границы.

Например, «Я» не принимает этого человека. У этого человека другие ценности, другой взгляд и другие увлечения = он меня не зеркалит = он мне не нравится. Либо «Я» буду его задевать, либо я от него уйду, либо буду пытаться переделывать его так, как нужно моему «Я». Такой механизм особенно ярко проявляется в школах, когда сильно отличающихся детей начинают обижать, избегать, осуждать, потому что «Он» отличается от «Нас». Он нас не зеркалит. А нас больше, чем его. Он совсем другой, и все это чувствуют – никому это не нравится. А не нравится потому, что небезопасно. Неизвестность пугает, что эволюционно выражается в агрессии на объект потенциальной опасности.

Наша личность, вооружённая умом, вырастает до таких масштабов, что старается взять всю жизнь под свой контроль. Именно личность, захваченная умом, боится умирать, рисковать и жить полноценной жизнью. Но не Истинный Я, не настоящие мы. Автор приглашает провести эксперимент сравнения-наблюдения в одном лице. Попробуй вспомнить или представить и сравнить то, как разглядывали себя в зеркало в детстве, в самый первый раз, и как смотришь на него сейчас. Попробуй уловить разницу между этими двумя взглядами и восприятиями «Я» и его границ.

С раннего возраста постепенно происходит установка самого сильного барьера – барьера смерти. Эта граница напрочь отсекает от комфортной, полноценной жизни, если с ней не поработать. Как работает этот барьер?

Взгляд человека устремляется вовне, за счёт постоянного сравнения: мне плохо, ему хорошо. Я жив, а он мёртв. Я богат, а он беден. У него такая машина, он счастлив, а у меня такая машина, и я не счастлив. Это счётчики качества жизни, которые «обнулит» смерть. Но самое интересное, что главные, фундаментальные выводы у личности выстраиваются следующей цепочкой: «Тело испытывает боль. Значит, я испытываю страдания. А потом и вовсе – умираю». Это очень тяжёлая умственная цепочка, которую мы можем присвоить себе, отождествившись со своей личностью. Однако обращаю жёлтой краской внимание: данная цепочка касается только(!) личности, как внешней оболочки «Я». Одежды, если угодно. Одежду всегда можно поменять.

Смерть – это отсутствие реакции на привычные раздражители ассоциативных установок. Отсутствие знакомых реакций в нашем понимании (которая может интерпретировать личность) возводится барьером смерти в абсолюте. Личность думает: нет реакции – нет жизни. Всё было зря. Всё, что мы сделали, будет забыто. Всё, чего мы достигли, – ничего не значит. Все заработанные очки будут обнулены. Такие ядовитые выводы становятся постоянными спутниками. С ними проходит большая часть жизни, по умолчанию.

Настоящая жизнь происходит между мыслями о смерти и отрицанием этих мыслей. То есть сейчас, в данный момент. Когда нет ни прошлого, ни будущего. Если мы скатываемся в какую-либо крайность, одну из этих двух, то мы постепенно теряем контроль над собой и своим состоянием. Если думаем о смерти – испытываем страдания. Если убегаем от смерти – испытываем страдания.

В основном мы предпочитаем о смерти не думать. Нас оберегает здесь психика. Ведь барьер смерти действительно страшен для личности, так как обесценивает практически любой смысл любой жизни примерно следующим образом: смерть везде. Мы наблюдаем её всюду. Вся природа нам на это намекает – через животных, растения, времена года. Всё это приучает нас

к циклу с его обязательным завершением. Всё это приучает нас к циклу, частью которого мы являемся. Правда, этот же цикл даёт надежду на продолжение, если внимательно понаблюдать за природой вещей, но основа следующая – ничто не вечно. И мы тоже.

Эта совокупность выводов и наблюдений и есть результат работы нашего самого главного барьера и является его конечным продуктом. Мысли о смерти начинают отравлять практически всех, превращаются в настоящий яд. И вместо того чтобы «переработать» или «трансформировать» этот яд, понять, кому же он адресован, мы предпочитаем уйти от него с помощью тех самых желаний и крайностей, что мы сами себе установили. Всеми силами пытаемся уйти от самих себя через те же два ключевых сценария.

«Заглушаем» мы сами себя потому, что «Истинный Я» всегда напоминает нам о смерти – о конце путешествия. Это происходит, когда мы не принимаем свою жизнь, а следовательно, уходим от неё, отрицая её аспекты. Например, бегство от боли или бегство от своего предназначения. Это простой и быстрый путь, который многих убивает и заставляет впоследствии сожалеть о сделанном или несделанном. То есть либо о первом ключевом сценарии, либо о втором ключевом сценарии.

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.