



СЕРГЕЙ ЕГОРЫЧЕВ

**ЗДЕСЬ
И СЕЙЧАС**

Сергей Викторович Егорычев

Здесь и сейчас

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22059019

ISBN 9785448340826

Аннотация

Размышления о картине мира и счастье. Как мировоззрение влияет на счастье и каким оно должно быть, чтобы быть счастливым? Чтобы чувствовать вкус жизни?

Содержание

Предисловие	5
Часть 1	6
Никто не может быть несчастлив здесь и сейчас	6
Единственно важный вопрос	10
Основной страх	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Здесь и сейчас

Сергей Егорычев

© Сергей Егорычев, 2016

ISBN 978-5-4483-4082-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Было бы глупым претендовать на какую-то оригинальную идею. Ибо всё сказанное человеком имеет весьма слабую вероятность быть оригинальным, поскольку человек живёт в обществе. Таким образом, ничто не ново под лучами Солнца.

И да, в отличие от Гегеля, я действительно считаю, что предисловие не должно быть затянуто.

Часть 1

Никто не может быть несчастлив здесь и сейчас

Здоровый человек, пребывая в «здесь и сейчас» не может быть несчастлив. О людях, страдающих некими физическими или психологическими расстройствами мы поговорим позднее. А сейчас о здоровом человеке.

Человек часто задаётся вопросом, почему он несчастен. Ответ на этот вопрос кроется в особенностях ошибочного мировоззрения большинства людей. Дело в том, что человек никогда не находится «здесь и сейчас», он всегда пребывает либо в уже несуществующем прошлом, либо в ещё несуществующем будущем.

Ни то, ни другое не существует, и прошлое и будущее – суть ментальные проекции, модели, построенные воспалённым воображением, иллюзии. В самом деле, нет ни прошлого, ни будущего. Есть только настоящий момент, из которого человек постоянно убегает. Если он перестанет убегать из «здесь и сейчас», он будет счастлив.

Поскольку человек живёт в иллюзии (чаще это иллюзия будущего), он страдает по двум причинам:

1. Будущее объективно не существует. Это ментальная модель, построенная мозгом, иллюзия. А ничто ненастоящее не может приносить радость.

2. Пребывая в иллюзии, человек страдает от этого, поскольку в этой иллюзии воплощаются желания, ожидания, страхи и опасения, которые могут реализоваться, а могут и не реализоваться.

Рассмотрим это на примере некой экстремальной ситуации, поскольку именно экстремальные ситуации демонстрируют всё несколько чётче.

Возьмём человека, у которого на завтра назначена дуэль. Сейчас он сидит на кухне, пьёт чай, но не получает от этого удовольствия. Ничто, что могло принести ему хоть немного счастья, не доходит до него, потому что в своих размышлениях он уже давно не «здесь» и не «сейчас». Он взволнован, он думает о завтрашнем дне. Он размышляет, как всё может произойти. Он строит одну модель событий, за ней другую, третью, опасения захватывают его целиком. Как итог – он несчастен. Он пребывает в иллюзии будущего и это лишает его единственно существующего настоящего.

Как же всё пройдёт, спрашивает он себя. А всё произойдёт только так, как произойдёт, и никак иначе. Не так, как он мог бы себе надумать.

Человек, перед которым завтра развернётся важное для его жизни событие, лишает себя настоящего.

Будь он на капельку более осозанным, он был бы счаст-

лив здесь и сейчас.

Живи в иллюзиях, и будешь страдать. Прими существующее, и будешь счастлив.

Всё человеческое страдание заключается лишь в том, что человек не принимает настоящее, не наслаждается им, а живёт в иллюзиях какого-то другого времени – прошедшего или будущего.

Будь наш герой чуть более осознан, он был бы счастлив. Он наслаждался бы ароматным чаем у себя на кухне. Здесь и сейчас он жив и здоров, здесь и сейчас перед ним чашка крепкого вкусного чая. Если он сосредоточится над тем, что действительно имеет в настоящем, если он примет это, он будет счастлив, потому что тогда не будет более никаких причин быть несчастным. Счастье – это естественное состояние человека, пребывающего здесь и сейчас. Для него не нужны никакие причины, поэтому вопросы вроде «Ты чего такой весёлый, такой счастливый?» – пусты. Лишь несчастье может иметь какие-то причины. В данном случае, причина несчастья – тревоги относительно несуществующего завтра.

Задумайтесь над тем, существует ли действительно какое-то будущее, и вы неизбежно придёте к выводу – нет. Вы всегда имеете дело только с настоящим. Всегда есть только здесь и сейчас. Как только у вас возникают мысли относительно будущего – вы потеряли рай.

Например, у вас может возникнуть желание купить яхту – почему бы и нет. Но прямо сейчас у вас нет денег на такую

покупку. Но теперь вы яростно желаете того, что не можете сейчас себе позволить. Вы в будущем. Там, где эта яхта принадлежит вам. Но будущее есть иллюзия, одновременно, краем глаза вы видите реальное настоящее, и этот контраст причиняет вам страдание.

Лишь то желание, что может быть прямо сейчас реализовано принесёт радость. У вас есть достаточная сумма денег и желание что-то купить: вы идёте и покупаете это. И вы счастливы. Не покидая пределов «здесь и сейчас» вы исполнили своё желание. Вы довольны. Вы имеете дело с существующим.

Примите то, что реально существует и имейте дело только с этим, не убегая в иллюзии, и вы будете счастливы. Любое желание, которое не может быть выполнено прямо сейчас, любое опасение относительно будущего, любая мысль, не касающаяся существующего сейчас потенциальные носители несчастья.

Единственно важный вопрос

Все вопросы, которые могут быть заданы человеком, на самом деле чепуха. Большая чепуха – те вопросы, на которые можно получить ответ незамедлительно или в некой перспективе. Меньшая – те, на которые объективно не представляется возможным получить ответ. Например, философские вопросы, такие, как вопрос о Боге и его свойствах. Но и те и другие остаются чепухой, ибо, если проблема имеет решение, нет смысла о ней думать. Если не имеет – тем более.

Пример вопросов первого типа:

Если человек работает инженером и проектирует гидроэлектростанцию, он не задумывается над вопросами, решение которых необходимо для проектирования станции – он их решает.

Пример вопросов второго типа:

Если парвитель крохотной страны, аннексированной более крупной задастся вопросом, как же ему избежать этого, он непременно потерпит фиаско, поэтому размышление над такого типа вопросами – пустая трата времени, и, что ещё хуже, причинит немало страдания, ибо нельзя ответить на вопрос типа «как избежать неизбежного».

Оба типа вопросов суть чепуха.

Единственный вопрос, который человек может задать себе, и ответ на который будет действительно важен, это во-

прос «Кто я?».

Ответ на этот вопрос прост. Человек – это не его тело, не его ум, не комплекс мнений его окружения и общества о нём, не его имя, не его пол, национальность, политическая, религиозность или другая принадлежность, человек – это свидетель, обозреватель, наблюдающее сознание.

Даже когда тело человека подвержено опьянению, сам человек, как наблюдатель, остаётся в неизменном состоянии наблюдения. Это то, что человек не может потерять, потому что это он сам и есть.

Будем отсекал всё то, что человек может потерять, и останется то, что он есть. Мы можем ампутировать ему руки ноги, но человек останется, потому что он не руки и не ноги. Мы можем назвать его по-другому. Он потеряет своё старое имя, но останется. Мы можем научить его читать и писать, а можем лишить его возможности решать умственные задачи, опьянив его сознания или лишив необходимых для этого органов чувств, но человек останется. Лишь то, чего нельзя лишить имеет значение. Всё проходящее не имеет никакой важности.

Мы не можем лишить человека того, чем он является, мы не можем лишить его наблюдающего сознания.

Основной страх

Страх смерти – наиважнейший страх человека. Все остальные либо проистекают из него, либо являются менее важными. Прежде всего, этот страх – страх неизвестного. Неизвестное всегда пугает. Что будет, когда моё сердце остановится, кто знает?

Можно дать тысячу и один ответ на этот вопрос. Можно паразитировать на этом страхе, как это делают все существующие религии.

Однако, осознанному человеку совершенно понятно, что этот вопрос лежит в плоскости несуществующего будущего. Вот уж здесь-то все страхи и опасения чувствуют себя весьма вольготно, причиняя блуждающему в иллюзиях сознанию множество страданий.

Переживает ли человек смерть? В будущем – нет, поскольку и будущего нет. В этой идее будущего кроется лишь страх неизвестного.

Но если человек умирает здесь и сейчас. Прямо сейчас его сердце остановилось, секунду назад. Человек наблюдает, что происходит. Страшно ли ему?

Скажи человеку, что у него рак лёгких и жить ему осталось не более месяца, весь месяц он будет пребывать в страхе неизвестного, в страхе перед смертью. Но вот он умирает прямо сейчас, смирившись и принимая то, что имеет, и он

выглядит куда спокойней.

Нет ничего страшного в том, с чем имеешь дело. Иметь дело можно только с существующим. А в существующем никогда нет ничего страшного. Иметь дело можно только здесь и сейчас. Размышляя о смерти в далёком или близком будущем, вы не имеете ни с чем дело, а только самоистязаете себя, находясь в иллюзии будущего.

Страшно ли человеку на войне? На призывном пункте, несомненно, он пребывает в размышлениях относительного того, что будет, и как будет. Но вот он в окопе. Там впереди идут в наступление. В руках у него оружие, на прицеле враги. Он делает выстрел, второй, третий. Страшно ли ему? Да ему просто не до этих пустых размышлений. Он скорее испытывает эйфорию, потому что его кровь насыщена адреналином. Это никак не тот страх, что всегда появляется перед неизвестным.

А вот возьмём человека, который боится насекомых, и вдруг, перед ним, на расстоянии не более фута огромное насекомое. Предположим, что каким-нибудь образом нам удалось бы мгновенно обездвигить его, лишит жизни. Насекомое застыло бы неподвижно. Человек, не чувствуя никакой потенциальной угрозы, принялся бы изучать его, или просто выбросил бы в урну, если бы подобные изыскания не представляли для него никакого интереса. Но в нашей ситуации насекомое полно жизни, двигается. И страх возникает следующим образом: в области времени, очень близком

к «здесь и сейчас», насекомое может причинить телу человека какой-либо вред. Укусить, например. Этот потенциальный укус так же находится в иллюзии, но иллюзии настолько близкой к «здесь и сейчас», что человеку уже не так-то просто отбросить это.

Если человеку известно, что это за насекомое, кусает ли оно людей, как это происходит и какие последствия имеет, всё намного проще, страх уже ослаб. Если не известно, то всё обстоит несколько сложнее. Скорее всего, человек мобилизуется благодаря выбросу адреналина в кровь и прикончит неведомое создание.

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.