

Виталий Артемьев

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ



ТРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ШАГА

Виталий Артемьев

**Формула счастья. Три
последовательных шага**

«Издательские решения»

Артемьев В.

Формула счастья. Три последовательных шага /
В. Артемьев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904146-3

Как стать счастливым? Как сделать три последовательных шага к счастью? Автор ведет ваше внимание через лабиринт построенных вашим сознанием преград в то единственное место и время, в котором случаются чудеса, в котором бьется пульс жизни, где вы обретете свое счастье, где ваше сердце наполнится любовью. Это место называется — ЗДЕСЬ, а это время — СЕЙЧАС. Прочитав книгу, вы поймете формулу счастья.

ISBN 978-5-44-904146-3

© Артемьев В.
© Издательские решения

Содержание

Пожелание счастья	6
Стихи китайского поэта Ли Бо	8
Искренность	9
Стихи китайского поэта Ли Бо	11
Неиссякаемый источник силы	12
Стихи китайского поэта Ли Бо	14
Притяжение	15
Стихи китайского поэта Ли Бо	17
Как создать, развить и сохранить отношения	18
Стихи китайского поэта Ли Бо	20
Золотая середина (выравнивание отношений без манипуляции)	21
Стихи китайского поэта Ли Бо	23
Расширение (я есть все живущее на этой земле, я размером с вселенную)	24
Стихи китайского поэта Ли Бо	26
Хочу или надо!	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Формула счастья Три последовательных шага

Виталий Артемьев

Иллюстратор И. И. Левитан

Иллюстратор В. Ф. Стожаров

Иллюстратор А. А. Рылов

Иллюстратор В. Д. Артемьев

Корректор Ю. Е. Андреева

Переводчик А. И. Гитович

Переводчик Э. В. Балашов

Переводчик А. А. Ахматова

© Виталий Артемьев, 2018

© И. И. Левитан, иллюстрации, 2018

© В. Ф. Стожаров, иллюстрации, 2018

© А. А. Рылов, иллюстрации, 2018

© В. Д. Артемьев, иллюстрации, 2018

© А. И. Гитович, перевод, 2018

© Э. В. Балашов, перевод, 2018

© А. А. Ахматова, перевод, 2018

ISBN 978-5-4490-4146-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Посвящаю эту книгу своему любимому и дорогому человеку, подарившему мне эту жизнь – счастье, моей маме – Артемьевой Нине Ивановне.

Пожелание счастья

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что, желая другому человеку счастья, вы на самом деле желаете ему потерять себя? Что такое счастье? Это сейчастьность – переживаемое состояние «здесь и сейчас». В этом состоянии человек тотально погружен во всё то, что наполняет его жизнь в данный момент и в данном месте. При этом он полностью утрачивает осознание личности, самости, самобытности. Он исчезает из потока времени, он теряет самоидентификацию. Личность живет оценкой, отграничением себя от других. Она нуждается в постоянной сторонней оценке себя и своих действий. Если таких оценок нет (ни положительных, ни отрицательных), личность теряет свое лицо, а вместе с ней свое лицо теряет и человек.

Личность встроена сознанием во временной континуум: она постоянно переживает за будущее и постоянно ворошит прошлое. Она просто не может зафиксироваться в настоящем, для этого у неё нет мотивации. И вдруг такое случается. В силу разных причин. Ваше пожелание счастья сработало и человек стал счастливым, потеряв себя. А что взамен? А взамен он обретает способность резонансного общения со всем, что его окружает: с людьми (которые также потеряли себя), с природой, с космосом. Весь мир вокруг него живой: дышит, любит, поет. Отовсюду на него льется любовь. Поначалу кажется, что ты причина этой любви. Но постепенно осознаешь, что это поток любви изливается на тебя отовсюду, и ты сам становишься любовью, и поток любви льется из тебя. Для любви нет причины. Она есть избыток счастья, она спонтанна и безадресна. В любви исчезают субъект и объект. Мир больше не разъединен. В нем все едино. Все пульсирует в едином ритме. В ритме счастья.





Стихи китайского поэта Ли Бо

ЗА ВИНОМ (перевод А. Гитовича)

Говорю я тебе:
От вина отказаться нельзя, —

Ветерок прилетел
И смеется над, трезвым, тобой.

Погляди, как деревья —
Давнишние наши друзья, —

Раскрывая цветы,
Наклонились над теплой травой.

А в кустарнике иволга
Песни лепечет свои,

В золотые бокалы
Глядит золотая луна.

Тем, кто только вчера
Малолетними были детьми,

Тем сегодня, мой друг,
Побелила виски седина.

И терновник растет
В знаменитых покоях дворца.

На Великой террасе
Олени резвятся весь день.

Где цари и вельможи? —
Лишь время не знает конца,

И на пыльные стены
И на пыльные стены
Вечерняя падает тень.



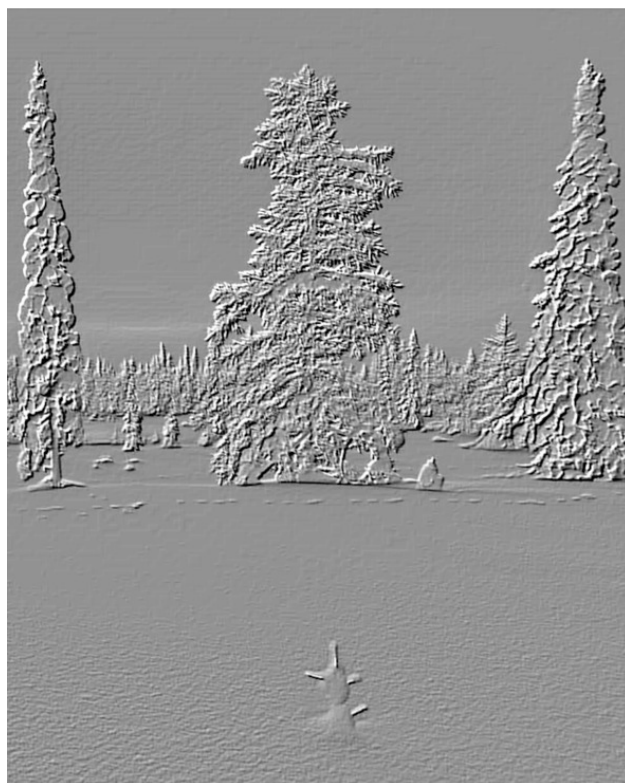
Искренность

Искренность пробуждает самосознание, она равноценна святости. Не тот человек искренен, кто рубит правду-матку. Правды как таковой нет, как нет и лжи. Есть лишь нескончаемая людская пьеса, в которой каждый играет свою роль: прикрывая её завесой то «правды», то «лжи». Правда и ложь выступают масками, которыми человек прикрывает свое лицо при попытке манипулирования чужим сознанием. И совсем другое дело искренность. Она вынуждает вас отбросить все социальные маски и осознать, что вы находитесь в центре, а вокруг вас кружится хоровод, карнавал масок, маскарад, и вы внутри чужой пьесы.

Искренность идет из сердцевины вашей сущности, она заставляет вас задаваться вопросом: быть или не быть? Играть или не играть? Если на вас маска личности, надо играть. Иного пути нет. Беда тому, кто откажется играть. Он выживет, только если достаточно силен. Сомнет его играющая толпа. Люди в масках все играют по правилам. Кто по своим, кто по чужим. Кто-то режиссер, а кто-то актер. И течет для них время неумолимо. Стремительно мчатся секунды, минуты, часы. Стремителен бег времени. Исчезает человек в этом беге, теряет он себя на этой безжалостной шкале, начертанной между прошлым и будущим. И счастлив тот, кто откажется играть. Ибо он переживет вечность.

Как только маски сброшены, исчезает личность и её главный атрибут – время. На смену личности приходит самосознание. А оно мыслит другими категориями: цельности, целокупности, объёма и резонанса. В их число категория времени не входит. Самосознание переживает себя как точку, между внешним и внутренним миром. И миры эти – вселенные, гигантские, беспредельные, нельзя достичь их границ. В этом мире все сущее объёмно. И самосознание может постигать смыслы любого объёма через резонанс, через полное отождествление себя с этим объёмом, расширяясь сознанием до любого объёма: от микромира до макромира включительно. И нет этому преград. Вот и выстраивается логическая цепочка: искренность – потеря масок – самосознание. А самосознание есть вершина человеческой эволюции, в которой каждый человек обретает в себе чувство бога и становится равен ему. Это подобно капле воды, упавшей в океан. Теряя самоидентификацию (я – капля), она становится океаном.





Стихи китайского поэта Ли Бо

С ОТШЕЛЬНИКОМ ПЬЮ В ГОРАХ (перевод А. Гитовича)

Мы выпиваем вместе —
Я и ты,

Нас окружают
Горные цветы.

Вторая чарка,
И восьмая чарка,

И так мы пьём
До самой темноты.

И, захмелев,
Уже хочу я спать;

А ты – иди.
Потом придёшь опять:

Под утро
Лютню принесёшь с собою,

А с лютнею —
Приятней выпивать.



Неиссякаемый источник силы

Черпайте силу в доступном вам источнике! Каждому человеку в свое время доступны три источника силы. Каждый в отдельности. Но есть особое состояние, в котором можно напитаться силой в любое время. Но об этом потом. Сначала об источниках.

Пока я молод, мой источник силы в физических упражнениях. Чем больше я двигаюсь, бегаю, прыгаю, танцую, тем сильнее мое тело. Мой девиз в этом периоде жизни: выше, быстрее, сильнее. Мое главное качество – сила.

На смену этому периоду приходит взросление и приоритеты меняются. Меня манит уже не сила, а успех. Мой источник силы лежит во всех сферах жизни, где мне гарантирован успех, и не важно, в чем: в росте ли доходов, повышении ли по службе, растущем ли общественном признании. Главное – это успех. Мой девиз и мое качество на это время: успех всегда и во всем.

Но есть и третья пора – зрелости, когда ни сила, ни успех уже не радуют и не дают того заряда бодрости, что раньше. В этот период человек чувствует неудовлетворенность всем и всеми, часто на этот период приходится и кризис среднего возраста, и переоценка ценностей, и уход в себя. Что же такое идет на смену таким ранее долгожданным успеху и силе? Идет обретение себя, другого себя, ранее вам не знакомого. С этим человеком вы еще не встречались. Другая шкала ценностей у этого человека: и главное место на ней занимают любовь и красота. И сила великая таится в познании этих двух качеств: любви и красоты. Раскрывается в них вечность, многоликое лицо бога. Когда даже малую птаху нельзя обидеть, когда все причиненные вами обиды невыразимой болью вспыхивают в груди и требуют исповедования и искупления. Теперь нет у вас девизов, поскольку нет установок, как и кем быть, и нет у вас качеств, поскольку вы прежний исчезли, растворились в океане вселенской любви.

Это случается не сразу, вы словно льдинка в воде незаметно стачиваетесь, утрачивая приобретенные вами ранее качества, черты характера, статусы. Вас постепенно что-то отпускает. Ощущение, будто вы идете по коридорам запутанного лабиринта и вот вам виден свет, и вот он, глоток свежего воздуха, и новые чувства томятся в груди. Как у ребенка от ожидания нового затаивается дыхание, в новом он ждет чуда, неизвестное всегда радостно, наполнено захватывающими дух приключениями. В этом сила. Великая сила. Вы приникаете к ней, как жаждущий путник к воде. И не можете до конца напиться.

Но есть одно состояние, которое позволяет вам черпать силу из этих источников в любое время. И это состояние называется резонанс. Или сопереживание. Почувствуйте себя телом, животным – сильным и яростным, и живая энергия силы станет вам доступна. Войдите в состояние эксперта в своей работе, насладитесь трудом, искренно заинтересуйтесь тем, что вы делаете, и энергия социального успеха станет вам доступной. Откройте все органы чувств, переживите этот миг здесь и прямо сейчас, замерев от нахлынувших переживаний всего того, что в данный момент вас окружает, настойчиво настройте свое восприятие на красоту и она станет вам доступна, хлынет на вас отовсюду. Мир полон красотой. Ждите, как только она вас наполнит до краев, да так, что в этой красоте вы потеряете себя. Ото всюду на вас будет смотреть красота и переполнитесь вы любовью к ней, и не станет больше вас, останется одна любовь.

Вот что с нами делает резонанс. Подумайте, когда у вас что-то не ладится, из того ли источника вы пытаетесь черпать силу?



Стихи китайского поэта Ли Бо

РАЗВЛЕКАЮСЬ (перевод А. Гитовича)

Я за чашей вина
Не заметил совсем темноты,

Опадая во сне,
Мне осыпали платье цветы.

Захмелевший, бреду
По луне, отраженной в потоке.

Птицы в гнезда летят,
А людей не увидишь здесь ты...
А людей не увидишь здесь ты...
А людей не увидишь здесь ты...



Притяжение

Тайна за семью печатями: почему возникает притяжение между людьми и куда оно девается потом?

Ведь не секрет, что бывает так: ничего не чувствовал к человеку и вдруг случается с вами что-то необыкновенное, какая-то химия, тяга, и теперь все мысли только о нем, и ожидание встречи только с ней.

А бывает, что всю жизнь люди вместе, а расстаться не могут и на миг, скучают друг без друга, торопят дни и часы разлуки, чтобы опять увидеть друг друга, услышать родной голос.

Но и другое случается: вспыхнет любовь как жаркий костер, выгорит вся дотла – и только пепел и больше ничего, и нет возможности вернуть былой жар отношений.

Может, есть всему этому какое-то объяснение? Есть! Все дело в резонансе. В возможности быть услышанным, в сопереживании, в единении, в согласии.

Есть такой навык, умение если хотите, он не всем дан, но те, кто им владеют, завоевывают наши сердца без боя. Это умение входить в резонанс. Бывало, стоит заговорить с человеком и через некоторое время понимаешь, что вы во многом похожи, на многое ваши взгляды совпадают, у вас общие увлечения, интересы, вам нравится одно и то же. Что это? Вы встречали свою вторую половину? Любовь с первого взгляда? Родная душа? Нет. Просто у этого человека высокое чувство эмпатии, он с готовностью принимает ваши идеи, поддерживает их, развивает, вы ему интересны.

Что это? Врожденное или приобретенное чувство? Бывает врожденное. Редко, но такое случается. Конечно, это можно развить искусственно, и есть различные науки и психологические тренинги, развивающие в вас этот навык (тот же Д. Карнеги или Р. Бэндлер и Дж. Гриндер со своим нейролингвистическим программированием). Хотя у некоторых сама идея такой искусственности отношений может вызвать отторжение.

Но это с какой стороны посмотреть. Глобально в сущности данной идеи (развитие эмпатии – резонанса) лежит подход, в котором собеседнику уделяется главное почетное место. В этом таятся корни традиционного воспитания в человеке уважительности и почтительности. Это не значит умаление своей значимости или преклонения перед чужим мнением. Напротив, выказывая свое уважение мнению других, вы демонстрируете им свою этику, и получаете в ответ подобное же отношение к себе: уважение и почтительность.

Отношения в паре складываются благополучно тогда, когда хотя бы один умеет входить в резонанс с другим. Это может быть как мужчина, так и женщина. Знайте, что если вы встретили такого человека, с кем легко и приятно общаться на любые темы, этот человек умеет входить в резонанс. И если вдруг в ваших отношениях что-то не ладится, это означает только то, что каждая из сторон заняла жесткую позицию и не включает эмпатию, ожидая первого шага другой стороны. Поскольку, если хотя бы одна из сторон испытывала эмпатию, то конфликта интересов не возникло бы.

Резонанс (эмпатия) – это всегда потеря себя. Вы растворяетесь в другом человеке, его интересах, заботах, чаяниях. Здесь главное – сохранить чистоту эмпатии, полное бескорыстие. Стоит только что-то попросить, потребовать, даже пожелать взамен, эмпатия исчезает, возникает торг и взаимное манипулирование. А с ним вы сразу получаете весь ворох проблем взаимоотношений.

При эмпатии ваш взгляд на человека всегда благожелателен, вы ему готовы многое простить, он вам интересен. При манипулировании вместо человека вы видите инструмент исполнения ваших прихотей любой ценой. Нет больше человека, нет любимого, вместо него перед вами набор функций для исполнения ваших желаний. Очень грустно.

Вы скажете: не слишком ли большая цена – потерять себя, да еще во всем потакать чужому мнению? Нет, цена не велика. Теряя себя, вы приобретаете гораздо большее. Вы впускаете в себя совершенно новый мир, целую вселенную чувств, знаний, эмоций и переживаний другого человека. Они накладываются, переплетаются с вашими, взаимно дополняя и обогащая друг друга. Вы оба становитесь друг другу интереснее. Во всех аспектах. И если такой подход станет привычкой, то ближе этого человека вам никогда не найти. Такие отношения вы будете хранить и бережно нести через годы жизни.

Можно самому научиться входить в резонанс? Конечно, можно и нужно. Эти навыки есть у каждого, их надо только отточить, осознать в себе. Но это тема следующего разговора.



Стихи китайского поэта Ли Бо

ЖДУ (перевод А. Гитовича)

За кувшином вина
Я послал в деревенский кабак,

Но слуга почему-то
Пропал – задержался в пути.

На холмах на закате
Горит расцветающий мак,

И уж самое время,
Чтоб рюмку к губам поднести.

Потихоньку б я пил,
У восточного сидя окна,

И вечерняя иволга
Пела бы мне за окном.

Ветерок прилетел бы,
И с ним – захмелев от вина —

Утомленному путнику
Было б нескучно вдвоем.



Как создать, развить и сохранить отношения

(Эмпатия, или пошаговая инструкция к формированию благополучных отношений)

В чем причина охлаждения отношений? «Мы не подходим друг другу? Я разочаровалась в партнере? Мы слишком долго вместе и успели наскучить друг другу? У нас слишком разные интересы?» Все, что бы вы ни назвали, это последствия, а не причины. Ведь была же в начале отношений искра? Ведь была любовь и желание разделить свою жизнь с этим человеком до конца и умереть в один день? Что же случилось?

А случилось вот что: исчез резонанс, сопереживание, эмпатия, согласие. В этом причина разлада всех отношений, даже самых, казалось бы, крепких.

Что такое эмпатия? Эмпатия – это такое состояние, в котором вы утрачиваете себя, все ваше сознание устремлено на другого человека, он вам интересен более, чем вы сами себе. Вы в нем растворяетесь, наслаждаетесь его видом, речью, мимикой, звуками голоса, позой, походкой. Эмпатия очень похожа на любовь, её с ней можно перепутать. Разница только в том, что любовь у вас возникает от избытка, и она не адресна. Вы не можете не любить, вы полны любовью. Любя человека, вы вместе с ним любите и весь мир. А эмпатия как раз наоборот, адресна. Она направлена на конкретного человека. Если есть она в ваших отношениях, вы будете всегда счастливы, но стоит только её утратить и более ничего не будет удерживать вас друг с другом. Эмпатия – обоюдоострое оружие: если вы испытываете её к человеку, ему с вами хорошо, если он к вам, – нет для вас лучшего собеседника и друга.

У кого-то такая способность врожденная, у кого-то она возникает в определенные моменты и часто в ответ на эмпатию другого человека. Можно ли её развить? Да. И вот вам пошаговая инструкция, но для начала надо усвоить определенные принципы, которые помогут сделать первый шаг к эмпатии:

- каждый человек имеет право на свою точку зрения;
- каждый человек имеет право на свой внутренний мир;
- каждый человек имеет право на свое личное пространство;
- каждый человек – это целая вселенная интересов, чувств, переживаний, эмоций и состояний;
- каждый человек состоит из двух половинок: черной и белой, в нем в равной пропорции и добра и зла, и плохого и хорошего. Постарайтесь выделить и сконцентрироваться на хорошем, на том, что вас наиболее в нем привлекает;
- человек, находящийся перед вами, не есть инструмент воплощения ваших желаний;
- любовь есть отдача, требование есть манипулирование;
- когда вы отдаете бескорыстно, – это любовь. Если, отдавая, вы ждете оценки, похвалы или взаимной отдачи, – это манипулирование, а не любовь;
- любая попытка манипулирования отдаляет вас от любви;
- встали на путь манипулирования, недалек тот день, когда ваши отношения будут разрушены;
- на манипулирование получаете манипулирование;
- манипулирование и любовь находятся по разную сторону отношений;
- любовь и манипулирование не живут вместе;
- если, заглянув в себя, найдете в себе желание манипулировать, знайте: в вашем сердце любви к этому человеку нет. Любовь приходит только при полном отказе от манипуляций.

Ну что, есть еще желание манипулировать? Когда вы жалуетесь на плохие отношения, постарайтесь честно ответить себе на вопрос: я люблю или манипулирую? И что моему сердцу милее? Выбор за вами. Отсюда и следуют правила общения:

- я полностью отказываюсь от манипулирования;
- я принимаю человека таким, какой он есть;
- я выделяю и подчеркиваю его положительные стороны;
- я дарю свою любовь, заботу, внимание, ничего не требуя взамен;
- и все это при одном условии: человек, который находится рядом, достоин моей любви (а достоинство в том, что он ее радостно и охотно принимает).

А о том, как не манипулируя, выравнивать ваши отношения, направлять их в нужное русло, мы поговорим в следующий раз.



Стихи китайского поэта Ли Бо

ПРОВОЖАЮ ДРУГА, ОТПРАВЛЯЮЩЕГОСЯ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ В УЩЕ- ЛЬЯ (перевод А. Гитовича)

Любуемся мы,
Как цветы озаряет расцвет.

И все же грустим:
Наступает разлука опять.

Здесь вместе с тобою
Немало мы прожили лет.

Но в разные стороны
Нам суждено уезжать.

Скитаясь в ущельях,
Услышишь ты крик обезьян,

Я стану в горах
Любоваться весенней луной.

Так выпьем по чарке —
Ты молод, мой друг, и не пьян:

Не зря я сравнил тебя
С вечнозеленой сосной.



Золотая середина (выравнивание отношений без манипуляции)

Как быть, если вы в себе развили способность к эмпатии, а ваша вторая половинка нет? Можно ли каким-то образом влиять на человека, его настроение, его настрой к вам, не впадая в манипуляцию, а находясь в русле эмпатии и любви? Можно ли найти эту золотую середину? Конечно, можно. В эмпатии таится большой ресурс опосредованного влияния на человека и ситуацию в целом. Только подход полностью отличен от манипуляции.

При манипуляции нашей целью является человек, наша вторая половина. Именно его мы избрали объектом манипуляции, полагая, что какие-то черты характера, отношения ко мне, к миру подлежат корректировке или изменению. Как часто мы сетуем на неготовность и нежелание человека меняться, идти на компромисс. В этом уже проявляются наши тайные намерения манипулировать данным человеком.

При манипуляции мы сталкиваемся с активным противодействием. Как только человек чувствует любую манипуляцию по отношению к себе, он тут же начинает встречную манипуляцию. В этом вся суть ролевых игр. Такова природа социальных отношений. Выйти за их рамки невозможно, поскольку таковы правила, впитанные нами с молоком матери. Любое общение должно происходить в рамках шаблонных социальных ролевых игр. Мы их заучиваем с детства. Так что же делать? Мы же знаем, что там где манипуляция, там нет любви.

Эмпатия нам дает другой подход. В ней объектом изменения ситуации являемся мы сами. То есть, входя в полноценный резонанс с человеком, мы меняем свой подход к ситуации. Например: я нахожусь у себя дома в спокойном состоянии и ко мне в гости приходит взбудораженный и бурно эмоционирующий человек. При манипулировании я начинаю либо успокаивать его, либо раздражаться, либо в резкой форме побуждать его оставить свои эмоции за порогом дома. Я требую от него изменения ситуации, в которой мы оба оказались. Часто результат отрицательный. Наши состояния не совпали, мы можем поругаться, можем незаслуженно обидеть друг друга.

При эмпатии мы исключаем реакцию на поведение человека. Мы внимательно вслушиваемся в ситуацию, пытаемся проникнуться эмоциональным состоянием человека, сопережить то, что чувствует он, и после этого медленно, не спеша начинаем внутри себя менять отношение к его ситуации. Принимая, отпуская, расслабляя. Мы заметим, как вместе с нашим расслаблением покой и умиротворение наполнят этого еще несколько минут назад раздраженного человека.

Это великое знание. Им раньше пользовались только посвященные в эту тайну люди. Научившись входить в резонанс с человеком и приобретя навык изменения его состояния посредством изменения своего, мы проникаем в святая святых магов, колдунов и экстрасенсов. Оказывается, можно входить в резонанс со всем живым на земле. С людьми, с животными, птицами, рыбами, растениями и насекомыми. И если мы внутри себя считаем нашу планету живой, то и с планетой тоже.





Стихи китайского поэта Ли Бо

ПРОВОЖАЮ ГОСТЯ, ВОЗВРАЩАЮЩЕГОСЯ В У (перевод А. Гитовича)

Тихий дождик окончился.
Выпито наше вино.

И под парусом лодка твоя
По реке полетела.

Много будет тебе на пути
Испытаний дано,

А вернешься домой —
И слоняться там станешь без дела.

Здесь, на острове нашем,
Уже расцветают цветы,

И плакучие ивы
Листву над рекою склонили.

Без тебя мне осталось
Сидеть одному у воды

На речном перекате,
С вечнозеленой сосной.



Расширение (я есть все живущее на этой земле, я размером с вселенную)

Приоткрываю вам самый запредельный секрет Посвященных: переход объема в объем посредством нуль-перехода. Что, звучит как абракадабра? Да, для непосвященного ума.

Все дело в том, что вхождение в резонанс требует от вас полного отказа от собственного «Я». Вы, такой, каким вы себя представляете, должны исчезнуть. На смену вашему представлению себя приходит новое понимание. Если раньше вы могли про себя сказать: я **такой**, то сейчас первое, что приходит на ум, вы говорите себе: я **никакой**. А через некоторое время вам придет новое понимание себя: я **всякий**. В этом лежит глубокий смысл. Я **такой** – это **точка** вашего самосознания. Вы в себя собираете, впитываете оценки разных людей, чтобы из этого сделать вывод, что я именно такой, ну раз другие так считают. То есть вы такой – это просто принятый вами набор чужих представлений о себе. Так вы попадаете в западню. Вы должны соответствовать чужому представлению о себе, совпадать с их мнением о вас, исполнять предъявляемые к вам требования, не разочаровывать их ожидания. Выход из силков чужих оценок и характеристик или другими словами «**таковости**» лежит именно в первоначальной потере себя: я **не такой**. Я больше не соответствую чужому мнению о себе, я потерял себя. Я **никакой**. А когда придет понимание себя: я **всякий**, вы становитесь уже не точкой, а **объемом**. Вы вобрали в себя личину всех людей мира. Вы несете в себе все их качества, черты характера, плюсы и минусы. Вы многолики, вы объемны. И вот в этом состоянии вы можете понять, что мир не состоит из точек, он состоит из объемов. Недаром говорят об объемном восприятии мира – не двухмерном, а многомерном. Окружающий вас мир лежит не на поверхности, он заполняет собой пространственный объем.

Так вот, полноценный резонанс, сонастройка, конгруэнтность, глубочайшее сопереживание возможны только тогда, когда вы находитесь в состоянии объема в окружении живого объемного мира. И резонанс случается мгновенно в точке нуль-перехода, когда ваше осознание себя объемом стремительным прыжком погружается в другое осознание объема. Что такое нуль-переход? Переживание перехода из вашего объемного состояния в другие объемы происходит мгновенно, в нем нет текучести. Только что вы были собой (осознали свой объем) и вот ваше сознание заполнило что-то, что вы только вычленили в окружающем вас мире. Стирается грань между вами и миром. Все едино, все взаимопроникновенно и сосуществует одновременно. Всё, что вам для этого требуется, – это четко отграничить размеры объема, с которым вы собираетесь войти в резонанс. Иногда это случается спонтанно. Тогда вы испытываете состояние сатори, озарения. Вы постигаете суть вещей внезапно, как только ваше сознание соприкасается с сознанием того объема, который вы вычленили в своем сознании. Это может быть человек, группа лиц, вплоть до всего человечества, а может быть и вселенная, а может быть и то, что недоступно взгляду, но доступно вашему воображению.

Начните с переживания себя объемом. И, я уверяю вас, что мир больше не будет прежним. И вам больше не потребуются умные книги, вместо этого вы будете запоем читать свою сакральную книгу, свою Божественную комедию, своего Фауста – Себя!





Стихи китайского поэта Ли Бо

**ПРОВОЖАЮ ДУ ФУ НА ВОСТОКЕ ОКРУГА ЛУ У ГОРЫ ШИМЭНЬ (перевод
А. Гитовича)**

Мы перед разлукой
Хмельны уже несколько дней,

Не раз поднимались
По склонам до горных вершин.

Когда же мы встретимся
Снова, по воле своей,

И снова откупорим
Наш золоченный кувшин?

Осенние волны
Печальная гонит река,

Гора бирюзовою
Кажется издалека.

Нам в разные стороны
Велено ехать судьбой —

Последние кубки
Сейчас осушаем с тобой.



Хочу или надо!

Ваши «хочу» возникают от избытка внутреннего ресурса. В этот момент все звезды сложились для вас удачно: обстоятельства, внутренний и внешний ресурс, сила, желание – ПРИЧЕМ, ВСЕГО ЭТОГО В ИЗБЫТКЕ – все на вашей стороне. Вам легко и радостно исполнять ваше желание. В этом нет эгоизма. Ваши «хочу» спонтанны, они рождаются сами по себе, от избытка радости и силы. В таком состоянии вы в гармонии с собой, вы испытываете счастье и любовь к миру.

Любое долженствование говорит о том, что в этом есть чужая воля. Вас принуждают к действию без вашего желания, без наличия у вас внутреннего ресурса для его исполнения. Для этого вам надлежит использовать свою силу воли. А сила воли предназначена для силового воздействия, насилования себя или других людей для исполнения поставленной задачи. Вы безжалостно расходуете себя, свою силу, свою энергию, здоровье, время, рискуете отношениями, благополучием, и все это лишь для того, чтобы исполнить чужую волю. В таком состоянии вы дисгармоничны, несчастны, решение задач не делает вас счастливее, вы чаще ловите себя на мысли, что вы всего лишь винтик в сложной системе общественного механизма. Затраченная энергия не восполняется, вы себя чувствуете усталым и нереализованным.

Нас с детства воспитывали на примерах деловых целеустремленных людей, которые добились в своей жизни много чего благодаря своей силе воли, настойчивости и решительности. Вот и сложился у нас в голове идеал поведения, в котором мы ставим цель и настойчиво её добиваемся, благополучно преодолевая все препятствия, которые возникают на пути к цели. Прекрасная вещь – воля. Так здорово иметь цель! Только помните фразу, сказанную героиней фильма «Москва слезам не верит»: – «Ты только детям не говори, что когда всего в жизни добьёшься, чаще всего волком завывать хочется». Получается, что достижение цели не делает нас счастливее? Здесь мы и рассмотрим разницу между тем, что мы чувствуем, когда исполняем свои желания, свои «хочу», и когда достигаем цели, исполняя чье-то чужое «надо».

Вы, должно быть, заметили, что желание или «хочу» обычно возникает от избытка силы, энергии, радости, счастья. Само это словосочетание «я хочу» вы произносите на эмоциональном и энергетическом подъёме. И вы правы. Когда вы говорите: я хочу, на реализацию вашего желания у вас есть ресурс, вам его легко и радостно исполнить. Не в том смысле, что это простое «хочу», а в том, что само это желание наполняет вас радостным ощущением от затраченных усилий, вы с охотой тратите время, деньги, силу для того, чтобы достичь этого «хочу», поскольку вам их не жалко, вам радостно от труда, вас пьянит возможность воплощения своего желания. Все складывается удачно и преград нет на пути. Если и есть, то вы их и не замечаете: так мелочь. Вам всё по плечу, всё в ваших руках.

И совсем другая история, когда возникает вопрос «надо». Вспомните, на такие заявления, как «надо», «должен», «обязан», мы всегда с легким раздражением отвечаем: «кому это надо?», «кто должен или обязан?». В этих словах чувствуется присутствие некой чужой inferнальной силы, которая направляет наш разум, силу, волю для достижения ей самой понятной цели и сугубо в её интересах. От нас же требуется беспрекословная и безусловная покорность и подчинение. В противном случае молю наказания пройдет по нашей жизни и судьбе.

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.