

Даниил Зуев



"От рождения к бессмертию"

# Даниил Зуев

## "От рождения к бессмертию"

<https://litres.ru/74173039>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Что, если личность — не нечто неизменное, а процесс? Книга «От рождения к бессмертию» предлагает оригинальный взгляд на природу человека, объединяя философию, психологию и духовный поиск.

Даниил Зуев раскрывает четыре аспекта развития личности — интеллектуальный, физический, творческий и духовный, — и показывает, как мотивация, внимание, страх, дисциплина, медитация и осознанность помогают раскрыть внутренний потенциал. Практические методы и глубокие указатели становятся инструментами для понимания себя, освобождения от привычных ограничений и обретения внутренней гармонии.

Эта книга адресована тем, кто стремится к осознанной жизни, самопознанию и духовному развитию, ищет ответы на вечные вопросы о природе сознания, смысле жизни и истинном «Я».

# Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Глава 1                                   | 4  |
| Я — Начало                                | 4  |
| Глава 2                                   | 10 |
| Общие элементы для развития всех аспектов | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 33 |

# Даниил Зуев

## "От рождения к бессмертию"

### Глава 1

#### Я — Начало

С возникновением ощущения себя появляется целый мир, то есть «Я» и «мир» возникают вместе и исчезают тоже вместе. Субъективное «Я» зависит от существования «мира», и «мир» зависит от существования субъективного «Я».

Если субъективного «Я» нет, то и «мир» для этого «Я» исчезает вместе с этим «Я». Если субъективное «Я» появляется, то и «мир» появляется для этого «Я» вместе с его возникновением.

Когда у ребёнка появляется знание о себе, то одновременно появляется первая информация о том, кто «Я» и какой «мир». Первая мысль о себе и первая мысль о том, где «Я», одновременно создает субъективное «Я» и «Мир», в котором это «Я» живёт. Если информация о себе отсутствует, то информация о мире тоже отсутствует и наоборот. Например,

появляются первые указатели на то, кто «Я». Даётся имя и повторяется, какого ты пола: «моя девочка», «мой мальчик» и так далее. И это каждый раз постоянно произносится наподобие гипноза. Как только появляются указатели на то, кто «ТЫ», автоматически этот первый образ «себя» начинает отделяться от всего остального, возникает что-то внешнее от «себя», те, кто даёт эти указатели. Тем самым появляются «Я — Настя, девочка» или «Я — Петя, мальчик» и одновременно «Мама и Папа, бабушка и дедушка», которые уже выступают в роли внешних указателей относительно моего «Я». То есть «Я — мама, ты — мой сын Петя», «Я — папа, ты — моя дочка Настя» появляются одновременно. Разделение на «Я» и «Мама и Папа, внешний мир» появляются вместе, как только появляется первая информация о «себе» и тут же информация о мире, оценка и впечатление. «Кто Я и Кто мне об этом сказал», тогда появляется разделение на «Я и мир». После получения первой информации о себе и первой информации о мире, это «Я» словно губка начинает впитывать в себя убеждения о том, Кто «Я», и одновременно в это же мгновение открывает для «себя» убеждения о том, что такое «Мир». Появляются всё новые понимания и информация о «себе», и тут же новая информация о том, кто её даёт (мир). Одновременно развивается и создаётся субъективный «Мир» для «Себя», и «Я» для «Мира» на основе получения впечатлений от «мира» по поводу «себя» и полученных впечатлений от нового образа «себя», и открытие но-

вой грани видения «мира» в это мгновение и, одновременно, совершается оценка «мира» и нового образа «себя». Тем самым, паутина «Я» и «Мир» разрастается всё сильнее и постоянно открывает новые субъективные знания о «себе» и о «мире», благодаря взаимозависимой работе впечатления и оценки. Так создаётся определённая личность и мир для неё. Личность формируется, и одновременно формируется мир для неё. Как только меняется личность, меняется мир и как только меняется мир, меняется личность. Это происходит и создаётся одновременно. Для удобства можно объединить развитие личности в четыре аспекта:

***Интеллектуальное развитие*** (знание о себе и о мире, здании, материальность)

***Физическое развитие*** (развитие физического состояния тела)

***Творческое развитие*** (творческая реализация и объёмное мышления)

***Духовное развитие*** (допущение мистических (нематериальных) и мета-физических явлений)

Каждая личность состоит из определённого соотношения этих четырёх аспектов.

У кого-то хорошо развиты интеллект и физическое тело, тогда как творческая составляющая и духовное развитие отстают. У кого-то хорошо развито физическое тело и есть способность к творчеству, а интеллект развит слабо, духов-

ное развитие почти отсутствует, у кого-то преобладает только творчество и духовное развитие, но интеллект отстаёт, а физическому развитию не уделяется внимания совсем и так далее. Развитие каждого аспекта несёт в себе изменение определённых мыслей о себе и мире, ощущений себя и мира, эмоций относительно себя и мира. «Я» и «Мир», как паутина, возникшие одновременно и постоянно изменяющиеся, являются лишь определённой комбинацией отождествления с аспектами интеллекта, физического развития, творчества и духовного развития. Например, определённые личностные интеллектуальные знания о «мире» и «себе», определённые физические ощущения «себя» и «мира», определённое творческое эмоциональное состояние по поводу «себя» и «мира» и определённый мистический взгляд на ощущения «себя» и происходящее в «мире». Словно банку с красками перемешали и получили «Я» и «Мир», в котором живёт это «Я». Получается, можно уделять внимание каким-то аспектам больше, каким-то меньше, тогда «Я» и «Мир» тут же становятся другими. Получается, то «Я», которым мы привыкаем себя считать, постоянно изменяется, стоит лишь чуть больше уделить внимание одному из четырёх аспектов. Человек настолько заостенел в определённом наборе, созданном из взаимосвязи четырёх аспектов, что знает себя только в конкретном привычном образе думает, что это реальное «Я» и реальный «Мир», и боится потерять себя как это «Я». Значит, чтобы начать подвергать сомнению привычный об-

раз себя, нужно рассмотреть, из каких фрагментов четырёх аспектов состоит твоё «Я», чтобы появилась возможность замечать, что оно лишь миф. Придётся признаться себе в том, что какой-то из четырёх аспектов преобладает, а какой-то менее развит. Тогда человек начинает уделять внимание менее развитому аспекту, а внимание автоматически перестаёт подпитывать тот аспект, который преобладал. В этот момент начинают исчезать старые маски, и начинает высвобождаться энергия для познания себя в масках, состоящих из других аспектов личностного развития. Нельзя взять и притвориться, что тебе неинтересно играть в маску, для этого должна быть развита сила концентрации. Чтобы маска исчезла, тебе нужно полностью сыграть в неё, чтобы ты сам сначала поверил в это и затем опомнился, перенасытившись и разочаровавшись. Другой возможный вариант — это развить силу концентрации и оставаться полностью беспристрастным к любой маске во всех четырёх аспектах. Тогда маска и связанный с ней аспект полностью исчерпывают свой ресурс в попытках личности найти себя в этом. Тогда появляется сила, чтобы перейти к следующему аспекту.

**Если все аспекты гармонично развиты, они могут быть отыграны, и маски снимаются во всех аспектах личности. Это несёт в себе исчезновение «Я» и мира, смерть при жизни, перезагрузку субъективной и объективной связ ки.**



# Глава 2

## Общие элементы для развития всех аспектов

### Мотивация

Мотивация присутствует в каждом аспекте развития личности. Вначале значение мотивации становится «твёрдым и жестким», что тоже является нужной частью, так как несёт в себе предусмотрительность и недоверие — человек использует мотивацию как инструмент зависти. Человек начинает смотреть на людей, которые в данном направлении достаточно успешны и испытывает к ним зависть и даже ненависть или неприязнь. Это демонстрирует его искреннее желание жить так же, но в самом начале у человека не хватает сил начать действовать. Сначала это может происходить только на уровне подсматривания за жизнью других и завистливого проживания в воображении их жизни, при этом не предпринимается никаких действий, чтобы изменить свою жизнь. Пока всё остаётся на уровне фантазий и оправданий. Затем действия уже начинают совершаться, появляются попытки повторять за успешными в данной сфере людьми, но из-за отсутствия быстрых результатов зависть и ненависть к

их успеху ещё присутствует. Этот этап мотивации подстёгивает человека, и в какой-то момент происходит переход на следующий уровень. На втором этапе мотивация начинает объединять в себе фантазию и действия. Человек продолжает смотреть на успешных в данных сферах людей, но, благодаря усилиям и творческому подходу, он начинает получать результат. Раз человек начинает ощущать перемены, автоматически определённый привычный образ себя начинает ставиться под сомнение. Ведь раньше человек знал себя одним, а теперь начинает исчезать фильтр негативного восприятия успеха другого человека, потому что образ был лишь программой, основанной на определенном самоощущении. Здесь мотивация перестаёт нести негативный оттенок и позволяет видеть в успехе других толчок к собственному развитию. Без негативного восприятия человек прогрессирует, так как начинает видеть детали и всё больше слышать рекомендации успешного человека. Затем мотивация переходит на следующий третий этап. По мере развития определённого аспекта, человек становится всё более сконцентрированным. Благодаря этому он начинает черпать мотивацию из себя и самого процесса делания, внешний источник мотивации становится не так важен, потому что открывается внутренняя мотивация. Это наслаждение самим процессом делания. В этот момент человеческое тело перестаёт выделяться среди других объектов в процессе, тем самым человек становится самим процессом. Когда ты становишься самим процессом,

опыт раскрывается постоянно в новых гранях. Здесь у человека может присутствовать цель, но она становится неважным критерием, а более важной частью становится сам процесс выражения себя и познания себя как процесса. Это приносит постоянный результат и постоянное открытие новых граней, с помощью которых можно улучшать и обновлять те навыки, которые уже раскрылись в процессе. Когда возможность быть процессом раскрывается, то только личностные цели исчезают, и если цель присутствует, она может быть выражена в желании поделиться с другими людьми. При этом не нужно забывать, как проходили этапы развития уровней мотивации, потому что другой человек проходит их точно так же. Поэтому отдача себя людям происходит, но при этом продолжается развитие новых граней себя, что даёт энергию для нового опыта. Раскрытие новых граней данного аспекта происходит не только для себя самого, но и для других людей. Последний (четвёртый) этап мотивации — это объединение всех уровней мотивации, возможность использовать их одновременно. Когда человек срастается только с каким-либо одним уровнем, это становится для него ограничением. Для начала нужно познать все уровни мотивации. Первый уровень мотивации «негатив, недоверие» используется для того, чтобы можно было фильтровать информацию, которая поступает повсюду. Когда какая-либо определённая информация привлекает внимание, первый уровень мотивации автоматически оставляется и перерастает во второй уро-

вень. В этот же момент появляется энергия, потому что зарождается мотивация, и человек начинает сознательно познавать информацию, опыт с большим доверием, что автоматически делает его реальным для субъективного переживания. Затем второй уровень сознательно отбрасывается, и появляется способность самостоятельно оставаться самим процессом, связанным с данным аспектом, начинают раскрываться собственные новые грани, которые расшифровываются с помощью твоего уникального личного набора самоощущения. Затем человек может совместно с другими людьми, с теми, кто обучается, или теми, кто уже самостоятельно познаёт грани этого аспекта, раскрывать новые грани.

**Это поэтапное изучение информации каких-либо аспектов: сначала фильтрация и недопущение, затем рассматривание и допущение. Сначала возможность применения в своей жизни опыта других людей и раскрытие собственного потенциала, затем раскрытие бесконечных граней данного аспекта в единстве чужого и личного опыта.**

## **Цель**

Вначале цель рассматривается как достижение спустя какой-то отрезок времени. То есть рассматривается наличие отправного пункта и точка, к которой нужно прийти. Эта точка имеет значение — «цель». Этот линейный взгляд существует на первом уровне значения цели. Тогда человек ожидает достижения конкретной точки на временной пря-

мой. Имея определенное самоощущение себя, автоматически появляется отправная точка, в которой «Я» нахожусь сейчас, что является тоже лишь продуктом взаимосвязи впечатления и оценки «себя» и «мира». С помощью фантазии и мотивации (первый уровень) возникает понятие «цель» как точка, к которой «Я» иду. Впоследствии при достижении этой точки она автоматически трансформируется и имеет новое значение — «результат». Такой вариант использования цели имеет свои плюсы. При отношении к цели как к точке на временном отрезке человек должен стать максимально дисциплинированным (сконцентрированным). Когда человек при достижении цели становится дисциплинированным, он становится способен не отвлекаться на то, что мешает достижению цели. Одновременно, чтобы достичь цели с максимальной дисциплиной, должна присутствовать фантазия. То есть человек представляет, каким он будет, когда реализует эту цель. Это даёт импульс, чтобы не нарушать дисциплину и не отклоняться от достижения цели. Такое понимание цели влечёт за собой работу на пределе своих возможностей, именно тогда происходит рост. Объединение фантазии, дисциплины и действий даёт ресурсный толчок энергии для выполнения работы на пределе своих возможностей, чтобы убедиться в том, что это был не предел и перешагнуть эту планку. Здесь присутствуют плюсы, связанные с развитием упорства, целеустремлённости, силы, веры в себя, что является нужными компонентами в гармоничном

объединении всех аспектов в человеке, чтобы хватило сил и энергии для просветления. С другой стороны, есть и минусы. Такое устремление к реализации себя в цели, несёт за собой различного рода травмы: физический износ, ментальное или эмоциональное истощение. Они тоже являются нужными факторами, которые необходимо пережить. Поначалу это позволяет человеку ещё больше закалять и развивать в себе качества, которые перечислены выше в виде плюсов, потому что человек всячески будет пытаться преодолевать такие тяжелые состояния с помощью борьбы, что опять принесет в том числе страдания. Поэтому в таком подходе обязательно должен присутствовать отдых. Причем полный отдых, когда человек физически, ментально и эмоционально отдыхает от развития в данном аспекте. Такой подход позволяет человеку идти через «не могу» и одновременно научиться смиряться. Если человек соблюдает такой алгоритм достижения цели, то результат обеспечен. Второй этап значения «цели» — это планка где-то впереди. То есть человек после такой усердной работы на износ в какой-то момент может прийти к осознанию, что цель не так важна. Тогда «цель» как точка, к которой надо прийти, становится не основной и принимает значение некой планки, которая может достигаться, а может и нет. Так как сила концентрации развивалась в первом подходе, она трансформируется в концентрацию внимания на самом «пути», а не на цели. Человек начинает больше интересоваться самим процессом, «путём»,

потому что изжил себя только в однонаправленном движении к цели. Тогда сам процесс, сам путь становится основой для человека, а цель выступает в роли второстепенной причины для движения, но всё внимание уделяется самому процессу. Человек начинает быть более наблюдательным к жизни, происходящей в настоящий момент, там, где находится тело. В этом у человека присутствуют те качества, которые он уже развивал на первом уровне, и теперь они помогают быть дисциплинированным, но по отношению к самому процессу. Это позволяет трансформировать и изменять прежнее самоощущение, привносить открытия и добавлять новые эмоции, качества характера, мысли, ощущения и так далее. Появляются плюсы в виде большего доверия к происходящему, гибкость, спонтанность, спокойствие, созерцательность, отсутствие спешки, уменьшение чувства контроля и важности всего. Это помогает полностью поставить под сомнение привычный образ себя, построенный на стремлении достичь цели и видении ее как результата. Среди минусов здесь: уменьшение важности тех качеств, которые развивались на первом уровне цели, меньше заинтересованности в результате, меньше предположений, как будет дальше, и прочее. Отрицательные и положительные стороны одинаково полезны как инструменты для разоблачения привычного самоощущения, построенного на определённых взаимосвязях четырёх аспектов в человеке. Просто при изменении подхода к цели внимание из одного перетекает в другое, что

позволяет растождествиться со старым образом себя и на какое-то время отыграть новый образ себя. Затем оба этих образа себя будут развенчаны и сняты. Третий этап значения «цели» объединяет в себе два предыдущих уровня. Человек начинает видеть, что на прямой линии в первом варианте присутствует начальная точка «А» и конечная точка «В», а во втором варианте тоже присутствует начальная точка «А» и конечная точка «В», но они становятся условными, и весь акцент идёт на промежуток между этими точками, на сам процесс. Третий уровень показывает: если взять прямую с начальной точкой «А» и конечной точкой «В», взять промежуток между ними и гармонично соединить, не обесценивая один вариант в пользу другого, тогда оказывается, что прямая состоит из бесконечного количества точек, которые существуют между двумя «главными» точками «А» и «В».

**Тогда вся прямая оказывается одновременно процессом и одновременно бесконечными точками, каждую из которых можно обозначить Началом, Целью и Результатом. Тогда каждый миг оказывается начальной точкой, целью, результатом и процессом одновременно. Так полностью исчезает привычный образ себя. Но эти уровни можно чередовать, используя определённый образ себя на время и быть одновременно без образа себя, то есть не видеть разницы между чем-либо.**

**Результат**

На начальном этапе результат видится как обратная сторона цели. Человек ставит себе цель, как конечную точку в будущем, и при достижении этой точки она автоматически трансформируется в результат. Результат выступает в роли трансформированной конечной точки, которая до реализации считается целью. По сути, на начальном этапе результат и цель похожи друг на друга, но ещё не воспринимаются как одно и то же. На этом этапе человек считает, что если цель достигнута, то и результат оказывается положительным, то есть может называться «результатом». Если же цель не достигнута, то и результат воспринимается как отрицательный, то есть не может называться «результатом». На этом уровне понимания цели и результата человек воспринимает только определённый положительный исход событий и только это готов считать реализованной целью и достигнутым результатом. На следующем этапе вместе с трансформацией понятия цели автоматически меняется значение результата. Результат и цель становятся менее важными, чем сам процесс. То есть человек становится более лояльным к тому, достигнет он того результата, который хотел, или нет, потому что всё его внимание погружается в сам процесс, и этого оказывается более чем достаточно. Озабоченность важностью достижения результата исчезает. Акцент начинает делаться на процессе и качестве выполнения работы в самом процессе, благодаря концентрации внимания на этом аспекте. Следующий этап всё объединяет. Цель, результат и процесс ока-

зываются одним и тем же. Каждый миг — это цель, результат и процесс. Тогда начальная точка, промежуток до достижения цели, сама цель и результат оказываются одним процессом. Тогда цель и результат имеют место быть, но больше не рассматриваются только как положительные, потому что противоположности сливаются. Теперь цель и результат воспринимаются как положительные и отрицательные одновременно. При достижении цели и результата больше не рассматривается только положительная сторона или только отрицательная, а воспринимаются сразу оба варианта одновременно, как абсолютно равные друг другу. И одновременно воспринимается, что цель, результат и процесс — одно и то же, положительное и отрицательное — одно и то же, потому что разницу можно увидеть только с помощью игры.

**Когда ты – сама игра, то одновременно присутствует различие между целью, результатом и процессом, но в одновременном рассматривании положительных сторон и отрицательных, и одновременно присутствует отсутствие различия между целью, результатом и процессом, положительным и отрицательным, потому что это одно Бытие (игра, из которой всё состоит).**

### **Обучение себя**

(шаблон обучения в каждом аспекте)

#### ***Первый этап — «Развитие базы»***

Для начала требуется развитие «базы» в любых гранях в каждом из четырёх аспектов. Приведём примеры для каждо-

го из них.

*Интеллектуальный аспект.* Для того чтобы человек научился писать, его сначала учат слушать звуки букв, произносить, читать, держать карандаш, помогают выводить буквы, писать буквы правильно.

*Физический аспект.* Для того чтобы человек научился боксировать, сначала рассказывают о боксе, учат слушать о боксе, учат движениям на ногах, обучают взаимосвязи ног и ударов руками, объясняют технику ударов руками, начинают учиться бить руками.

*Творческий аспект.* Для того чтобы человек научился рисовать, сначала рассказывают о рисовании, учат держать в руке карандаш, помогают водить рукой с карандашом, показывают пример рисования простых прямых, волнистых линий и простых фигур, учат рисовать простые прямые, волнистые линии и простые фигуры.

*Духовный аспект.* Для того чтобы человек научился духовной практике, сначала ему рассказывают о ней, учат слушать о практике, показывают подготовительные действия, ведущие к основной практике.

Какой бы аспект ни развивался, сначала отрабатываются базовые навыки, это «скелет» для следующих этапов. Если скелета нет, то дальнейшее обучение будет неполноценным, будут очевидные пробелы в логических связях.

На всех этапах обучения также присутствуют цель, результат, процесс, мотивация, фантазия, дисциплина и так да-

лее (всё, что описывается в разделе «Общие элементы для развития всех аспектов»).

### ***Второй этап — «Развитие техники и копирование»***

На данном этапе человек осваивает технику выполнения действий в определённом аспекте и учится копировать заготовленные шаблоны, оттачивая навыки. Он перенимает навыки и детали того, у кого обучается. Вновь обратимся к примерам.

*Интеллектуальный аспект.* Когда человек научился правильно писать буквы, он начинает писать слоги, потом словосочетания, затем слова, совмещенные в предложения. Ему начинают читать рассказы, сказки, другие тексты. Учат их слушать. Затем человек учится переписывать тексты, которые ему предлагают. После переходит к написанию текстов под диктовку. Так обретается и оттачивается навык письма, комбинирования слов в предложения, запоминаются смысловые конструкции, человек учится безошибочно копировать предлагаемые рассказы, что развивает внимательность.

*Физический аспект.* Когда человек научился двигаться на ногах и начал осваивать технику ударов руками в боксе, его начинают обучать технике комбинирования ударов с двух рук. Человеку начинают предлагать варианты заготовленных комбинаций, которые нужно повторять, например, «левый прямой, правый боковой». Человек, смотря на боксирование тренера, запоминает и применяет это в своей практике. Человека начинают обучать защите, уклонам и ныркам, смеще-

ниям с линии атаки с помощью ног. Затем учат комбинировать смещение с линии атаки и нанесение ударов. Обучают защитному действию и контрудару на атаку соперника. Так человек развивает технику движения и ударов, выражая себя уже с помощью комбинирования ударов, перемещений и защиты, выполняя это по заданию. Выполняется много повторений, копируются движения тренера.

*Творческий аспект.* Когда человека научили рисовать простые фигуры, тогда можно переходить к творчеству по заданию. То есть человеку показывают, например, дом или машину, или небольшую простую композицию. Учитель по живописи демонстрирует технику рисования с помощью черчения, затем превращает эти чертежи в определённые силуэты, которые всё больше приобретают облик предполагаемого объекта. То есть человеку дают задание срисовать и одновременно обучают его технике чертежа, который предшествует готовому облику объекта, что позволяет рисовать объекты ровными и симметричными и чётко в том месте, где нужно. Человек набирается опыта в технике рисования и одновременно перенимает мастерство учителя и познаёт в деталях объект срисовывания.

*Духовный аспект.* Когда человек выполнил подготовительные задания, они позволяют ему раскрепоститься для выполнения самой практики. Подготовительные задания с помощью плавной игры и обучения приводят к появлению заинтересованности к практике. Затем объясняется са-

ма практика и то, на что она направлена. Объясняются именно те детали, которые начинают открываться в самом процессе практики на разных этапах, чтобы это был самостоятельный опыт, а не просто попытка ума воспроизвести рассказы кого-либо. На начальном этапе обучение происходит по определённым правилам с повторениями, ученик пытается скопировать манеру поведения в практике. Это позволяет создать убежденность в том, что у человека получается, и это является важной деталью на этом этапе. Занимаясь по правилам и копируя действия, практик нарабатывает опыт. Каждый раз практиковать становится легче, и начинается она с той глубины, которую ты успел раскрыть.

### ***Третий этап — «Спонтанное выражение себя»***

На этом этапе техника и навыки уже достаточно развиты, чтобы подключалась фантазия и происходила тренировка в спонтанном выражении себя, тогда уже начинают раскрываться собственные грани без повторения за кем-либо.

*Интеллектуальный аспект.* Человек научился писать под диктовку и переписывать рассказы, автоматически у него появляется возможность читать. Здесь у человека появляется достаточно навыков и техники написания, чтобы начать писать самостоятельно небольшие сочинения или рассказы. Вначале человек может попробовать писать сочинение или рассказ на конкретную тему, например, сам себе придумывает тему или пишет по заданию. Отталкиваясь от темы, он пишет сочинение или рассказ. По мере возраста-

ния опыта, словарного запаса и чувствительности к комбинированию определённых слов между собой, человек может начать писать сочинения, рассказы и целые книги без заготовленной темы. Это может стать спонтанным выражением себя, благодаря определённому переживанию или эмоциям, или событию в жизни. С каждым разом спонтанная реализация себя будет становиться всё глубже и успешнее, позволяя человеку выражать эмоции, мысли и чувства, подбирать всё более подходящие слова и обороты. Одновременно развитие в этом аспекте несёт в себе полезное самовыражение, в котором ты можешь увидеть тот образ себя, которым ты себя сейчас считаешь. Потому что в спонтанном выражении себя в тексте всегда будет скрываться частичка тебя самого, даже если ты будешь маскировать это в воображаемые рассказы.

*Физический аспект.* Человек научился технике движений, ударов, защиты, перемещений и комбинированию этих техник. Следующим шагом будет спонтанная работа — бой с тенью, произвольная работа на мешке. Эта работа позволяет подключать еще больше фантазии и, по мере расслабленности передвижений тела и умственной активности, передвижения из одного действия в другое будут похожи на перетекание воды из одной ампулы в другую. Всё меньше остаётся грубых передвижений, так как они трансформируются в гармоничные и взаимосвязанные между собой. Тело начинает работать как один механизм в каждом действии, ударе, движении и комбинировании действий. Здесь уже навыки тех-

ники и копирования сочетаются с фантазией и гибкостью настоящего момента, в котором начинается экспериментирование. Тогда развитие выходит на иной уровень, так как ты самостоятельно начинаешь раскрывать новые грани комбинирования, движений, ударов, защиты и так далее. С повышением опыта эта свободная и спонтанная работа переходит в спарринги, где спонтанному выражению себя ещё начинает препятствовать соперник, что позволяет начать раскрывать ещё новые грани, как это происходит в настоящем бою. По мере увеличения опыта и выработки спокойного отношения к спаррингам, добавляется всё больше хладнокровия и осознанности, что несёт в себе самый мощный рост и опыт. В этом человек будет выражать то, кем он стал себя считать в данный момент в комбинации этих навыков.

*Творческий аспект.* Когда человек научился срисовывать объекты или небольшие композиции по заданию, при этом приобрел достаточно опыта и развил технику, он может приступать к спонтанному выражению себя. Нарботав технику срисовывания, переняв навыки учителя, человек может начинать рисовать спонтанные композиции. Для начала можно придумать тематику композиции или попросить кого-нибудь предложить. Затем, по мере нарастания опыта в свободном выражении себя, человек может рисовать не только композиции, но и картины, комиксы, что позволит ему выражать того, кем он себя сейчас считает с помощью эмоций, ощущений, чувств и мыслей. Это же является полезным элементом,

чтобы замечать образ себя, который сформирован.

*Духовный аспект.* Когда человек научился выполнять практику под присмотром учителя и имеет достаточно опыта выполнения практики по заданию, он может попробовать спонтанное, самостоятельное выражение себя в практике. Теперь человек самостоятельно начинает познавать эту практику и в своём исследовании раскрывать в ней новые грани, с помощью приобретенных у учителя граней комбинировать и создавать некий симбиоз. Человек становится самостоятельным исследователем и набирается опыта для открытия новых граней в себе и в самой практике. Это же позволяет наблюдать образ себя, которым ты себя сейчас считаешь, и постоянно раскрывать новые грани этого самоощущения.

#### ***Четвёртый этап — «Соединение в себе всех этапов»***

Понимание того, как формируется «Я» в каком-либо из аспектов, возникает от соединения в себе всех четырёх этапов. На собственном опыте с самого начала и до конца переживается полное погружение в формирование личностного «Я» в определённом аспекте. Но так как это происходит поэтапно и осознанно, то, собираясь в это «Я», человек изживает маску, связанную с обучением в определённом аспекте и точно так же может осознать иллюзорность этого «Я», потому что осознаёт, как это формирование «Я» происходит. Тогда можно формировать определённое «Я» в любом из четырёх аспектов и полностью им становиться, чтобы пе-

реживать субъективный опыт развития в уникальной комбинации граней четырёх аспектов. Затем так же «удалять» это «Я», так как процесс формирования был полностью сознательным. Когда формирование и «удаление» субъективного «Я» в четырёх аспектах себя полностью изживёт, то появляется возможность просветления. Искусственно это вызвать невозможно, нужно погрузиться в **сознательный** процесс игры формирования и осознания иллюзорности «Я» во всех четырёх аспектах человека, наслаждаясь самим процессом.

## Время

Человек должен проживать каждый этап терпеливо и не спешить перескакивать. На начальном этапе человек относится ко времени довольно бессознательно и воспринимает время так, как его научили с самого детства. Будто для него оно не ограничено. Человек заполняет своё время тем, что ему навязали, тем, чем сказали заниматься. Он не осознаёт ценность времени как ресурса и продолжает заполнять свою жизнь бессознательно тем, что ему навязали, не наполняя её тем, что нравится и доступно сейчас. Поэтому время расходуется на многие бессознательные привычки, которые могут даже не нравиться человеку, но ему не хватает встряски, чтобы высвободить свою энергию из этих привычек и распределить внимание на то, что нравится. Энергии всегда одинаковое количество, просто она постоянно на что-то направляется или в чём-то высвобождается. Постоянно происходит напряжение и расслабление, перетекание энергии из од-

ного в другое, и где-то происходит застой. Заметив это, человек может изменить своё отношение ко времени и тому, чем оно заполнено. На начальном этапе человек живёт только прошлым и будущим, настоящее для него пока скрыто под слоем бессознательных привычек, которые не дают высвободить достаточное количество энергии для остановки внимания на настоящем моменте. На следующем этапе человек начинает осознавать глубину и разные варианты отношения ко времени. Здесь человеку нужно использовать определённый метод. Человек начинает интересоваться Настоящим и тем, чем оно заполнено. Человеческий день состоит из 24 часов. Нужно посмотреть, сколько из 24 часов занимают: сон (7 ч.), еда (4 ч.), работа (9 ч.), поход в магазин (1 ч.), поездка до дома и до работы (2 ч.) = 23 часа. Таким образом, один час остаётся свободным (этот час уходит на какие-нибудь привычки: телефон, сигареты, телевизор и т.д.). Все занятия и их продолжительность указаны в качестве примеров. Человек видит реальную картину того, сколько часов у него занимает его деятельность в течение дня. Посмотрев здраво на эту ситуацию, человек может сократить для начала сон на один час, уменьшить количество пищи, но сделать её более полезной, что тоже уменьшает приёмы пищи и сокращает время на один час. Один час, который был свободен, тоже не растрачиваем на неэффективные привычки. Тогда появляется целых три часа жизни, которые можно использовать для развития новых навыков. В выходной день работы нет,

это прибавляет еще девять часов + три часа 18 освободили = 12 часов! 12 часов свободного времени, чтобы кардинально изменить себя и жизнь. Человек состоит из четырёх аспектов и его день состоит из 24 часов. Человек наполняет свой день тоже с помощью четырёх аспектов. То есть 24 часа человека распределены на интеллектуальный, физический, творческий и духовный аспекты. Можно точно так же определить, сколько времени тратится на каждый аспект и, если человеку нужно преобладающий аспект уменьшить, а отстающий усилить, то, замечая это и высвобождая энергию из преобладающего аспекта и тех действий, которые связаны с ним, человек направляет высвобожденную энергию в отстающий аспект, и развитие начинается в нём. Наблюдая, человек может заметить то самое «Я», которым он себя считает, потому что это «Я» существует за счёт обстоятельств, которые происходят в течение этих 24 часов. Замечая своё застывшее «Я», человек может расшатать его с помощью высвобождения внимания из определённых увлечений в конкретных временных промежутках, имея в запасе энергию, высвобожденную из этих привычек, и освободившееся время. Это позволяет автоматически подвергнуть сомнению застоялое «Я», направляя внимание на развитие отстающих аспектов или тех, которые нравятся и хочется попробовать. С помощью такого наблюдения, высвобождения энергии и перенаправления её человек начинает осознавать механизм формирования «Я», при каких обстоятельствах оно появляется, из

каких взаимосвязей четырёх аспектов оно состоит, и с каким количеством времени срослись обстоятельства, с которыми взаимозависимо существует это «Я». Это позволяет сознательно деформировать «Я» с помощью этой схемы в любой момент и в любой момент его формировать, чтобы изживать всевозможные варианты (маски). От реалистичной игры в них, от перенасыщенности и разочарования в какой-то момент автоматическая тенденция оставаться только каким-то определённым «Я» исчезает и больше не возникает. На следующем этапе оказывается, что, когда исчезает «Я», автоматически исчезает прошлое, будущее и настоящее, потому что «Я» состоит из комбинаций четырёх аспектов. Пршлое состоит из воспоминаний о том, что было и будущее из ожиданий о том, что будет, но воспоминания и ожидания — тоже субъективные и состоят из комбинаций четырёх аспектов человека. Настоящее существует, как сравнение между прошлым и будущим, поэтому настоящее тоже состоит из догадок субъективного «Я», но раз «Я» состоит из четырёх аспектов, то настоящее тоже состоит из четырёх аспектов. Значит, прошлое, будущее и настоящее мы можем определять с помощью четырёх аспектов: интеллектуального, физического, творческого и духовного. Из уникального набора сочетаний четырёх аспектов получается прошлое, настоящее и будущее, каждый раз являясь уникальным переживанием человека, потому что «Я» уникально своей комбинацией четырёх аспектов. Поэтому, когда исчезает прошлое и

будущее, настоящее тоже исчезает, потому что в таком случае нельзя сравнить. В этот момент четыре аспекта полностью выравниваются, поэтому понятия присутствия времени и отсутствия времени исчезают. В этот момент нельзя отличить один аспект от другого. Есть только Бытие. Последний этап заключается в том, что человек видит полностью, как формируется «Я» с помощью четырёх аспектов с помощью уникальной расстановки привычек в определенных временных промежутках, и время (прошлое, настоящее и будущее) тоже состоит из четырёх аспектов. Также человек полностью видит, как деформируется «Я», которое состоит из игры четырёх аспектов и уникальной расстановки привычек в определённых временных промежутках, и как при этом исчезает идея времени (прошлого, настоящего и будущего). Тогда ты остаешься тем, что ты есть независимо от того, сформировано ли «Я» с помощью четырёх аспектов и закреплено в определённых временных промежутках, или «Я» и то закрепление с временными промежутками растворяются. Эти две игры сливаются в одно, и каждый раз время присутствует, как игра «Я», созданного из комбинации четырёх аспектов и тех обстоятельств в определённых временных промежутках, которые тоже являются уникальной комбинацией четырёх аспектов. И когда необходимо, можно растворить «Я», созданное из уникальной комбинации четырёх аспектов, и те обстоятельства в определённых временных промежутках, с которыми взаимозависимо существует «Я» и которые являют-

ся тоже игрой четырёх аспектов человека. Таким образом, каждый раз можно формировать уникальное «Я», уникальное прошлое, будущее, настоящее для этого «Я» и уникальную игру обстоятельств в разных временных промежутках, с которыми связано это «Я». Когда необходимо, можно полностью «удалять» это «Я» с его уникальным прошлым, будущим, настоящим и уникальную игру обстоятельств в разных временных промежутках, с которыми связано это «Я». При этом можно оставаться тем, что ты есть. Оба варианта равны друг другу.

# 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.