



Алексей Фисун

**ДЕЯНИЕ ЧЕРЕЗ
НЕДЕЯНИЕ ИЛИ
ПОЗВОЛЬТЕ
ВСЕЛЕННОЙ
СДЕЛАТЬ ВСЕ ЗА ВАС**

Алексей Фисун

**ДЕЯНИЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЯНИЕ
ИЛИ ПОЗВОЛЬТЕ ВСЕЛЕННОЙ
СДЕЛАТЬ ВСЕ ЗА ВАС**

«Автор»

2026

Фисун А. В.

**ДЕЯНИЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЯНИЕ ИЛИ ПОЗВОЛЬТЕ ВСЕЛЕННОЙ
СДЕЛАТЬ ВСЕ ЗА ВАС / А. В. Фисун — «Автор», 2026**

Саморазвитие продолжается всю жизнь. Точнее говоря – жизнь продолжается благодаря саморазвитию. Поиск своего Предназначения можно уподобить «уроборосу» – древнейшему символу в виде свернувшейся в кольцо змеи или дракона, кусающих себя за хвост. Интересно, что для изображений уробороса в Древнем Китае характерно размещение яйца внутри пространства, которое охватывает телом змея. «Центр» уробороса, упомянутое пространство внутри кольца - в философии нашёл отражение в понятии «дао», что означает «Путь человека». Эта древнейшая символика показывает нам, что все смыслы нашей жизни – это наша будущая самореализация, но заданы они изначально, возможно еще до нашего рождения. Именно так будущее закольцовывается, выворачиваясь наизнанку и оборачиваясь прошлым.

© Фисун А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	61

ДЕЯНИЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЯНИЕ ИЛИ ПОЗВОЛЬТЕ ВСЕЛЕННОЙ СДЕЛАТЬ ВСЕ ЗА ВАС

Глава

Деяние через недеяние или Позвольте Вселенной сделать все за вас

Оглавление

Деяние через недеяние или Позвольте Вселенной сделать все за вас

Глава 1. Деяние через недеяние как жизненная стратегия

Глава 2. Следовать своему Пути

Глава 3. Кто такие даосы и куда они идут?

Глава 4. Психологические принципы у-вэй: деяние через недеяние

Глава 5. Помогающие практики недеяния

Глава 6. Самореализация

Глава 7. Практики творческой самореализации

Глава 8. Методики позитивного мышления

Глава 9. Управление смыслами и ценностями своей жизни

Глава 10. Обретение силы: Энергетические практики

Глава 11. Анализируем источники силы

Глава 12. Место Силы

Глава 13. Развитие своего Высшего Потенциала

Глава 14. Практики управления эмоциями

Глава 15. Что мешает развитию своего Потенциала Силы?

Глава 16. Практики выживания и стойкости

Глава 17. Семь видов жизненных опасностей

Глава 18. Практики выживания и саморазвития

Глава 19. Жизнь в удовольствие

Глава 20. практики очистки энергии

Глава 1. Деяние через недеяние как жизненная стратегия

Змея, кусающая себя за хвост

Саморазвитие продолжается всю жизнь. Точнее говоря – жизнь продолжается благодаря саморазвитию. Поиск своего Предназначения можно уподобить «уроборосу» – древнейшему символу в виде свернувшейся в кольцо змеи или дракона, кусающих себя за хвост. Интересно, что для изображений уробороса в Древнем Китае характерно размещение яйца внутри пространства, которое охватывает телом змея. «Центр» уробороса, упомянутое пространство внутри кольца - в философии нашёл отражение в понятии «дао», что означает «Путь человека». Эта древнейшая символика показывает нам, что все смыслы нашей жизни – это наша будущая самореализация, но заданы они изначально, возможно еще до нашего рождения. Именно так будущее закольцовывается, выворачиваясь наизнанку и оборачиваясь прошлым.

В какую сторону открываются двери к счастью?

Двери счастья, к сожалению, открываются не внутрь, так что их нельзя растворить бурным напором; они отворяются изнутри наружу, и тут уж ничего не поделаешь.

Серен Кьеркегор

Жизнь по принципам у-вэй (деяния через недеяние) означает полное доверие Вселенной. Почему все должно происходить само? Как это само? Ответ таков: Дао творит всю тьму вещей. Ведь все, что вас окружает – сделано не вами. В лучшем случае - мы можем родить себе подобных, которые и вправду будут походить на нас в чем-то. Да, если честно, и рождаемся мы сами по себе. Ведь не усилием же воли появляется человек на свет! Как говорится, даже если посадить девять беременных женщин, они все вместе не смогут родить ребенка за месяц. Плод должен созреть во чреве матери и только когда он готов – он появляется на свет божий. Также происходит и с остальными вещами: все развивается, растет и структурируется по своим внутренним законам. На материальном уровне действуют законы физики и химии, а на волевом уровне действуют мета-когнитивные законы. Один из главных законов Воли таков: **счастье приходит снаружи, а несчастными мы делаем себя сами.**

К этому закону прилагается такая поправка: не нужно исходить из того, что любой человек стремится быть счастливым. Вовсе нет. Изначально, биологически мы стремимся к выживанию. К адаптации. А ценности развития и самореализации приходят позже и не ко всем.

Конечно, особую роль играет и национальная ментальность. Исследователи из World Values Survey делят ценности на две группы: ценности выживания и ценности самовыражения. Так, вот - Россия очень близка к полюсу ценностей выживания (противоположным самовыражению). А разве люди, которые заняты постоянным выживанием, могут быть счастливыми? Точно, нет.

Поэтому, если вы хотите, чтобы с вами происходило что-то хорошее – для начала нужно научиться не делать следующие вещи:

- находиться в состоянии ожидания (помощи, спасения, чего угодно);
- суетиться, нервничать, тревожиться, беспокоиться;
- ждать гарантий, компенсаций, благодарностей;
- таить обиды;
- манипулировать;
- формировать у кого-то чувство вины;
- контролировать что-либо и кого-либо;
- бояться.

Откуда у нас эти пагубные привычки? Это все от страха жизни, от чувства одиночества, от неверия в себя и в доброту Вселенной. А Мироздание отзеркаливает каждого человека по принципу: если в тебе недостаточно веры, то и Бытие не верит тебе (Дао Дэ Цзин).

Чтобы обрести счастье – надо перестать его хотеть.

Любовь – это глагол, а не существительное. Любовью надо жить и делиться ею, а не ждать и искать ее. Как говорил Э.-М. Ремарк (мужчинам он говорил, хотя в наш век это уже и не важно): «Если тебе нужна женщина – пойд и приведи ее».

Ты либо самореализуешься, либо выживаешь. Мечта – это внутренний компас, а самореализация – это практика воплощения мечты. Не надо мечтать вместо реальной самореализации: это все равно, что мечтать о своих пышных похоронах. По мне так лучше откладывать деньги на свои затеи, на реализацию мечты, чем на похороны. Хотя миллионы моих соотечественников со мной, думаю - не согласятся.

Вы не можете привести Бога в свой дом, но можете помешать ему прийти. Просто не мешайте Вселенной сделать вас счастливыми. Доверие Мирозданию начинается через доверие к самому себе:

"Каждому дается по вере его" (Библия).

"Каждый человек имеет природу Будды" (Дзен).

Все говорят о необходимости признания своей божественной природы. Доверяешь себе - получаешь доступ к высшим силам. Win-win deal!¹

Просто позвольте Вселенной сделать вас счастливыми. А счастлив может быть только человек, который реализует себя, свое предназначение, свою самость, смысл своего появления на этот свет.

И, кстати – у вас не будет другой такой попытки. Только здесь и только сейчас.

Теоретические основы счастья

Я проанализировал свое понимание счастья и, вот – к каким выводам я пришел:

1. Счастье не континуально, оно дискретно

Это означает, что счастье нельзя включить как лампочку – один раз и на всю жизнь. Ощущение счастья возникает как вспышка, как показатель того, что ты реализуешь себя, находишь новые смыслы, но каждый день их нужно открывать заново и создавать новые.

2. Счастье не квантово, а корпускулярно

Как известно, свет имеет квантово-корпускулярную природу, т.е. одновременно обладает свойствами частицы и волны. А счастье вещь материальная, его иногда можно потрогать (как любимого человека) и поэтому счастье нельзя выдумать, его надо создавать своими руками, воплощая в жизнь.

3. Счастье - алогично, оно синкретично

Счастье – это Божья благодать, которую нам посылает Вселенная и поэтому его нельзя рассчитать по формуле. Счастье синкретично, что означает, что оно сплетено из самых разных частей реальности – из эмоций, мыслей, мечтаний, ожиданий и т.п.

4. Счастье – имманентно, присуще

Это означает, что умение находить счастье и быть счастливым – в человеческой природе. Счастье – присуще человеческому существу. Как бы изначально придано ему. Но, вот, найти свое счастье, реализовать себя, стать счастливым – одна из самых сложных жизненных задач. И в поисках счастья нам помогает наша интуиция.

5. Счастье – это глубинная интенция, задающая вектор, являющаяся драйвером

Это означает, что любой нормальный человек хочет быть счастливым, реализовавшим себя. И это стремление, глубинная потребность (интенция) найти себя – является внутренним ресурсом энергии, драйвером, благодаря которому человек ищет свою аутентичность (подлинность, самость) и некоторые даже ее находят.

6. Счастье – флуктуирует, имеет амплитуду

Это означает, что счастье не бывает всегда на одном и том же уровне. Порой кажется, что счастье ушло навсегда, но потом, вдруг, внезапно снова чувствуешь себя счастливым. Это означает, что уровень счастья меняется – то вверх, то вниз, в зависимости от периода, от обстоятельств.

7. Счастье нельзя продать, обменять, подарить

Человек может поделиться радостью, но собственное счастье нельзя передать другим. А тем более продать. Можно попытаться помочь стать счастливым другому человеку, но это очень трудная задача, потому что большинство людей не верят в то, что могут быть счастливыми. Им в этом мешает виктимная психология.

8. Конечно, счастье можно (и нужно) монетизировать

Счастье нельзя продать, но его можно монетизировать. Это означает, что счастливый человек притягивает деньги, потому что счастье – это часть образа успешного человека. Счастливый человек легче зарабатывает деньги, потому что считает, что он достоин хорошего заработка и потому что ему есть на что их тратить – на свою счастливую жизнь и на помощь другим людям.

¹ Взаимовыгодная сделка (англ.)

9. Нельзя иметь несколько разных счастья, оно одно, но поскольку дискретно, то выглядит по-разному

Счастье – это определенное психологическое состояние, которое показывает тебе, что ты находишься на правильном жизненном Пути. И поэтому это одно общее, интегральное состояние, но оно может проявляться в самых разных сферах жизни и в самых разных обстоятельствах и поэтому может ощущаться как разные проявления жизни.

10. Чужое счастье может быть горем

Люди завистливы по своей природе и поэтому плохо воспринимают чужое счастье. Оно их раздражает, кажется наигранным, неуместным, ненастоящим. И они испытывают тяжелые комплексы от того, что не могут быть такими. Отсюда выражения: «что ты улыбаешься как идиот», «одна радость, что у соседа корова сдохла». Но чужая зависть – это не повод, чтобы самому быть таким же несчастным, а, скорее – наоборот.

Кому доверять: социуму или Судьбе?

Теперь нас может спасти только сердце, потому что нас уже не спас ум.

Б. Гребенщиков

Каждый человек боится сделать неправильный выбор. Многих этот страх парализует, не дает им действовать, мешает жить. Но еще страшнее бывают угрызения от уже сделанного выбора... А, что если надо было выбрать вариант Б? Или В? Вдруг бы жизнь моя пошла бы по-другому!?

Отдельный страх – страх ответственности за свой выбор. Ведь всегда есть какой-то вариант, который считается более социально-желательным, чем другие. И что подумает, а потом и «станет говорить княгиня Марья Алексевна»²? Именно поэтому большинство людей-конформистов выбирает «правильный ответ» как наиболее социально-желательный.

Собственно, вся так называемая социализация направлена на то, чтобы мы научились делать «правильный выбор». Правильный - с точки зрения родителей, учителей, общества, государства, религии и т.п. социализирующих институтов. И мы учимся, достигая определенных успехов. Привычка к альтернативным ответам вьедается в ткань нашей жизни, и мы становимся в тупик перед открытым вопросом, когда вариантов ответа не предлагается. Хотя наш лукавый ум говорит, что варианты есть, просто мы их должны додумать сами. Ведь наша мозговая «прошивка» не имеет понятия «пустоты», безвариантности, безответности, недеяния. Мы выдрессированы по принципу Стимул-Реакция, Вопрос-Ответ, Задача-Решение. И если в математике наличие ответа к задаче определяется условиями задачи, то в жизни все совсем не так. Попытки решать жизненные задачи носят искусственный характер. Большинство этих задач надуманны, навязаны нам обществом и не имеют отношения к нашим подлинным нуждам и глубинным потребностям. Но по привычке мы все решаем и решаем эти кроссворды и квесты – ведь надо же как-то структурировать время между сном и едой... Как там у Высоцкого:

*Но гениальный всплеск похож на бред,
В рождение смерть проглядывает косо.
А мы всё ставим каверзный ответ
И не находим нужного вопроса.*

Более того – фейковый характер большинства навязанных нам ситуаций выбора затуманивает нам мозг, уничтожает ясность видения и мышления, вводит в ложные паттерны мнимых

² Княгиня Марья Алексеевна — это знаменитая фраза из комедии Грибоедова «Горе от ума», обозначающая авторитетную даму высшего света, чье мнение и сплетни имели огромное значение, а восклицание Фамусова «Ах, боже мой! Что станет говорить княгиня Марья Алексеевна!» стало крылатым, символизируя страх перед общественным мнением.

решений. Ложный выбор фрустрирует нас, так как с одной стороны нам говорят: «Молодец, ты научился делать правильный выбор!», а, с другой – мы своими глазами видим, что эти навыки псевдо-выбора никак не помогают нам в решении наших реальных жизненных проблем. Все чаще и чаще возникает ощущение, что мы решали какие-то не те задачи. Мы начинаем чувствовать фальш, искусственность и навязанность этих псевдо-ситуаций фейкового выбора. Мы начинаем чувствовать, что нами манипулируют, что пока мы заняты этой псевдо-деятельностью – за нашей спиной кто-то решает свои мутные делишки, обкрадывает нас... Но, чтобы не осознавать весь ужас своего положения - мы продолжаем гордиться тем, какие мы эффективные, как здорово мы умеем делать осмысленный, верный выбор. Э. М. Ремарк, большой знаток социальных катастроф, писал об этом так: *«Кто-то экспериментирует над нами, но, по видимому, окончательных результатов еще не добился. Не надо жаловаться. У подопытных животных тоже должна быть профессиональная гордость»*.

Привычку делать выбор очень часто эксплуатируют мошенники всех мастей. Например, так называемые лохотронщики – просят вас выбрать билетик, который потом «случайно» оказывается выигрышным или просят вас отгадать «правильный ответ» в уличной мини-лотерее. А почему бы не сыграть, почему не выбрать билетик? Ведь мы же такие мастера выбирать!

Конечно, психологи вам расскажут, что от ситуации выбор никуда не деться и не важно какой стратегией вы пользуетесь при его совершении. Главное – это уметь принять свой выбор, смириться с его неизбежными последствиями, уметь «поставить точку»:

Вы живете с тем человеком, которого выбрали. И не имеет смысл возвращаться на 10 лет назад и думать о том, что нужно было выбрать другого. Событие уже произошло, вы уже живете с этим человеком. Примите себя и свой выбор. Делайте, что можете в этих отношениях и отпускайте. Приняв какое-то решение, ставьте на этом точку и больше не возвращайтесь³.

Это примерно тоже самое – как смириться с тем, что вы никогда не будете жить в согласии с собой, что вы никогда не осознаете своих глубинных потребностей и никогда не найдете свое подлинное Я, свой Путь, свою Самость. Если вы готовы прожить так жизнь, то флаг вам в руки, как говорится.

Если же вы стоите на пути самореализации и исповедуете ценности самовыражения, то, вот вам мои рекомендации:

Анти-манипулятивные тактики

Научитесь распознавать навязанный вам ложный выбор. Мы все эксперты по «социально-желательным» ответам. Используйте свои знания для того, чтобы не оказываться в ситуациях, где от вас требуется соответствовать социальному и групповому давлению. Следуйте своей траектории, берегите тепло своей Души. У нас слишком много социальной жизни и она вся пронизана стремлением вас «поймать». Выработайте свою анти-манипулятивную тактику: умеете узнавать фейковые ситуации, в которые вас заманивают. Научитесь игнорировать, проходить мимо, говорить «Нет», идти своим собственным маршрутом.

Не плодите ложных сущностей, живите от сердца

Минимизируйте свой повседневный выбор до самого необходимого. Сами себе не создавайте избыточных активностей, не перекармливайте свою «выборную железу» - не делайте ничего, что не отвечает вашим ценностям и вашим глубинным потребностям. Если делаете какой-то выбор, то делайте его в согласии со своим сердцем. Доверьтесь своему «сердечному видению». У Карлоса Кастанеды есть замечательная цитата: *«Все пути бессмысленны, абсолютно все! Но есть единственный путь – путь сердца. Он такой же бессмысленный. Как все остальные, но по нему идешь с радостью!»*

Положитесь на Судьбу

³ Источник: <https://www.b17.ru/article/90233/>

Научитесь, наконец, отказываться от сознательного выбора. Бросайте жребий во всех ситуациях, где вы можете себе это позволить. Помните, что сотни поколений наших предков полагались именно на жребий, пытаясь выбрать свою Судьбу – кто-то гадал по камням, кто-то по травинкам, кто-то по рисунку на панцире черепахи. Вспомните свое детство: «орел или решка», «петушок или курочка», «куколка-балетница-воображуля-сплетница» - вот это всё. Ведь это отголоски древних магических ритуалов. Скажете – архаика? А вы сами себя считаете архаичным или современным человеком? Вопрос риторический. Так, вот – вы такой интересный, такой современный человек появились на свет благодаря бесчисленному множеству всех этих псевдо-случайностей и выбору без выбора. Если вы и вправду считаете себя случайным артефактом, «ошибкой природы», то можете дальше эту книгу не читать...

Постройте свой Мост Доверия

И, главная рекомендация – живите с доверием к Матери-Вселенной, которая создала Вас – такого замечательного, такого уникального и такого неповторимого Человека. Проложите Мост Доверия от Вселенной к своей индивидуальной Душе и обратно! Ходите регулярно по этому мосту, почувствуйте его прочность, его реальность, его необходимость и для Вас, и для Вселенной. Это и есть ваш собственный, уникальный жизненный маршрут.

Этот сложный ложный выбор

Человек должен делать выбор. В этом и состоит его сила – в могуществе решений.

Пауло Коэльо

Когда я спрашиваю у своего сына-школьника: «Что тебе на выставке понравилось больше всего?», «Какой предмет в школе самый интересный?», «Тебе больше нравится на море или в горах?» - знаете, что он мне отвечает? Он всегда даёт мне один и тот же ответ: «Папа, мне понравилось ВСЁ». Сначала я думал, что это временно, что это скоро пройдет. Но до сих пор не прошло. А теперь я понимаю, что своим нежеланием делать выбор мой сын экономит массу времени и сил. Ведь, если выбор сделан – то за него надо отвечать. Как-то обосновывать, аргументировать. А еще есть и так называемый «эффект легальности» - когда высказанные вслух мысли человек готов отстаивать с пеной у рта, тогда как в случае если он только подумал о чём-то, но не высказал это публично – то ему нет необходимости «ломать копья», отстаивая свою тайную точку зрения. Таким образом, мой сын экономит, сберегает массу сил, отказываясь делать выбор по незначимым для него вопросам. Хотя мы, взрослые – назовем это поведение инфантильным и безответственным. У нас, у взрослых – всё не так: годы и десятилетия тренировок научили нас делать «правильный» выбор – мы выбираем себе работу, друзей, партнеров, соцсети, зубную пасту, куда поехать отдыхать... Более того – мы постоянно находимся в состоянии выбора. Самые умные из нас даже знают - что такое «дерево решений»⁴.

В 1971 году футуролог Элвин Тоффлер ввел в оборот понятие «сверхвыбор» и сказал: «Приходит время, когда выбор превращается в сверхвыбор, а свобода в несвободу». Лет 30 спустя «предсказание» Тоффлера сбылось, а его идею подхватили и развили другие ученые. Например, психолог Барри Шварц убежден, что сверхвыбор, в котором живет западное общество, на самом деле не дает свободу, а забирает ее и лишает человека удовольствий. Потому что, во-первых, процесс выбора отнимает много сил. А во-вторых, когда человек наконец определился, он тут же начинает жалеть и изводить себя мыслями о том, что, вероятно, другой вариант был лучше. Знакомо?

Таким образом, мы находимся перед постоянной необходимостью «принимать решения», как герой известного анекдота:

⁴ Дерево принятия решений (также может называться деревом классификации или регрессионным деревом) — средство поддержки принятия решений, использующееся в статистике и анализе данных для прогнозных моделей. Структура дерева представляет собой «листья» и «ветки».

- Давайте определим причину вашего невроза, - говорит психотерапевт пациенту.
- Скажите, что у вас за работа?
- Я работаю на картофельном складе.
- Так, так, расскажите поподробнее.
- Целый день, вниз по желобу, скатываются картофелины, я стою внизу и должен их сортировать. В одну корзину большие, в среднюю поменьше и в маленькую - маленькие.
- Но в чем причина нервничать на этой спокойной работе?
- Спокойной? Да поймите же вы, наконец, что целый день я должен принимать решения, решения, решения!

А, почему же мы все время делаем эти чёртовы выборы? А потому, что мы уверены, что именно сделанный нами выбор составляет основу нашей идентичности: «Скажи мне – какой ты делаешь выбор – и я скажу – кто ты». По нашей машине, зарплате, одежде, друзьям и даже зубной пасте – люди делают суждения о том – кто мы. Да, чего греха таить – мы и сами определяем себя, свою личность по этим же атрибутам. А поддержание нашей особливости, самости, идентичности – это очень хлопотное и затратное дело. Мы, взрослые люди, просто не можем позволить себе не делать постоянные выборы – иначе мы просто потеряем себя, исчезнем, растворимся в окружении... Если мы не будем четко себя позиционировать, очерчивать свои личные границы всевозможными выборами – как же мы будем отличаться, выделяться, кто же нас заметит!?

И именно поэтому мы как зачумленные делаем выбор там, где его делать вовсе не надо. Ввязываемся в ложные, навязанные нам тесты с вопросами закрытого типа: Вариант А, Вариант Б, Вариант В...

А знаете ли вы – как поступали наши предки на протяжении тысячелетий, особенно в случае сложной, непредсказуемой ситуации? Они полагались на волю случая, бросали жребий. Потому что они доверяли судьбе. Вверяли себя своей судьбе. И знаете – что доказывает, что их выбор без выбора - был правильным? А то, что в результате всех этих псевдослучайностей – на свет появились вы, именно вы! Вы же не считаете себя случайным в этом мире? А почему вы так думаете?

Итак, давайте скажем себе честно:

Наше подлинное Я не имеет никакого отношения к нашим повседневным выборам.

Мы постоянно находимся в ситуации необходимости совершать ложный, фейковый выбор.

На эту бессмысленную деятельность уходит уйма нашего времени и сил.

Делая этот фейковый выбор – мы выказываем акт недоверия нашей собственной Судьбе.

Вам всё это нужно? Уверен, что нет. После этого, первичного осознания – переходим к практическим действиям: разрываем кольцо Сансары, выходим из круга смертей и рождений резко сокращаем количество совершаемых выборов, сначала там, где это безопасно (продолжаем переходить улицу только на зеленый свет и чистить зубы 2 раза в день). Начинаем полагаться на волю случая или жребий – везде, где это возможно. Начинаем прислушиваться к «голосу собственной крови», учимся видеть знаки, знаки нашей собственной судьбы. Учимся быть спонтанными, доверяя только себе, а не навязанным нам стереотипам ложных выборов.

В результате - освободится масса времени и сил. Что уже само по себе приятный бонус. Освободившуюся энергию мы тратим на поиски оставшихся, замаскировавшихся ложных выборов и безжалостно от них отказываемся.

После всех этих необходимых, психогигиенических процедур – мы, наконец, приступаем к самому главному: к поискам своей аутентичности, своего подлинного Я, своего предназначения. Которое, конечно же – не сводится к выбору ресторана, маршрута поездки или зубной

щетки. Начните доверять своей Судьбе прямо сейчас. И она обязательно вышлет вам правильные ориентиры, подаст вам Знаки Судьбы.

Легко ли быть бесполезным и ненужным?

Как-то Лао-Цзы путешествовал с учениками, и они пришли в лес, где рубили деревья. Почти весь лес был уже вырублен, за исключением одного огромного дерева. Лао-Цзы попросил учеников узнать, почему это дерево не срубили. Они спросили лесорубов, и те ответили:

- Это дерево совершенно бесполезно. У него нет ни одной прямой ветки и так много сучьев, что оно не пригодно для изготовления мебели. Его дым вреден для глаз, поэтому на дрова его тоже не пустить. От этого дерева нет никакой пользы.

Ученики пересказали слова дровосеков Лао-Цзы, тот засмеялся и сказал:

- Будьте, как это дерево. Если вы полезны - вас срубят, вы станете мебелью в чьем-нибудь доме. Будьте, как это дерево, абсолютно бесполезны, и тогда вы вырастите в могучее дерево, и тысячи людей найдут тень под вашими ветвями.

Даосская притча

В реальности – весь наш жизненный опыт пронизан категорией полезности. Мы всё меряем через эффективность и прежде всего – самих себя. Квинтэссенцией понятия полезности являются для нас деньги. Если у тебя много денег – ты полезный человек. Окружающие люди любят тебя, дружат с тобой, интересуются твоим мнением. Самое интересное, что для обладателя денег ситуация выглядит совсем неразрешимой – он спрашивает себя: они меня любят за деньги или просто так? Известно много случаев, когда богатый человек скрывал свое состояние во время ухаживания за девушкой, так сказать для чистоты эксперимента – чтобы она не полюбила его за его деньги...

Получается, что деньги теряют свою полезность в ключевых вопросах жизни. Но почему мы так привязаны тогда к деньгам? Потому что они защищают нас. От чего? Да, от самой жизни и защищают - от доверия, от потребности любить и быть любимым, от созерцания красоты окружающего мира. Деньги защищают нас от всего того, что нельзя на них купить. Мы привыкли, что все можно измерить деньгами или хотя бы пользой. Ок. Давайте посмотрим:

Сколько стоит поэзия?

Как оценить пользу от стихов? «Не продается вдохновение, но можно рукопись продать» - сказал великий русский поэт. Но сколько стоят стихи Марины Цветаевой? Той самой Цветаевой, которая подобрала маленькую луковицу на московской мостовой в сороковом году и сказала: «суп сварю», потому что у нее не было ни денег, ни работы и она голодала. А сколько стоят стихи нобелевского лауреата Иосифа Бродского, написавшего одни из лучших своих произведений в северной ссылке, куда был отправлен за тунеядство, т.е. за то, что не приносил общественную пользу?

Сколько стоит живопись?

Ну, скажем - живопись Ван Гога? Миллионы долларов, скажете вы и будете неправы. Потому что миллионы долларов стоит товар, лот на аукционе Сотбис. А сама по себе живопись Ван Гога бесполезна. Вид на нищую комнатуху полубезумного художника не имеет смысла. Точнее говоря, красота сама по себе и есть смысл. Когда я читаю письма Винсента Ван Гога к своему брату Тео, который его содержал, с подробными отчетами о том - сколько денег было потрачено на краски, холсты и еду, то каждый раз вхожу в состояние когнитивного ступора, потому что знаю, что за те деньги, что платят сейчас толстосумы за одну маленькую картину Ван Гога – он мог бы прожить двадцать долгих жизней при том уровне потребления, что у него был. Но нужны ли были эти миллионы Ван Гог? Полезен ли Ван Гог? И, наконец, а что предпочли бы лично вы – быть самим Винсентом или продать его картину, получив наличные?

Кстати, в Чикаго реконструировали спальню с картин Винсента Ван Гога «Спальня в Арле» — копия комнаты является частью выставки Чикагского института искусств. Она находится недалеко от художественного музея. В спальне можно переночевать — [комнату надо бронировать на Airbnb](#), стоит она 10 долларов за ночь. А вы говорите – бесполезное искусство!

Сколько стоит наша жизнь?

Нас у Бога много, килограмм на пятак;

Б. Гребенщиков

Я сделал поисковый запрос на тему стоимости человеческой жизни и смотрите, что мне выдал Гугл:

Анализ законодательства показал, что закреплённая в нормативных актах стоимость жизни человека в России составляет от 0,5 до 9,2 млн руб.

Оказывается, даже существует понятие ССЖ: стоимость среднестатистической жизни. И определяется она с помощью вполне объективных показателей, а именно:

совокупного пожизненного дохода;

среднего ВВП на душу населения;

общественных издержек на воспроизводство человека;

баланса накопленных и потреблённых человеком материальных благ и услуг.

Ну, вот, видите – специалисты уже все просчитали. В России обычно выплачивают 1-1,5 млн. рублей за жизнь человека, составляющие среднюю зарплату по стране за 3-5 лет. Это много или мало? И, как вы считаете – сколько стоит лично ваша жизнь? Возможно, ответить на этот вопрос вам поможет следующая таблица из Википедии:

Подход для оценки или рекомендация организации

Стоимость жизни, доллары США

Исследования рынка труда за пределами России

≈ 5,4 млн долл. США

Рекомендация Еврокомиссии

3,1 млн евро

Рекомендация ЕРА

6,9 млн долл. США

Рекомендация Отдела воды (Office of Water) ЕРА

8,7 млн долл. США

Рекомендация Министерства транспорта США

5,8 млн долл. США

Рекомендация CPSC

2 млн долл. США

Рекомендация FDA

5,5 млн долл. США

Рекомендация FAA

3 млн долл. США

Рекомендация BLS

4 млн долл. США

Исследования рынка труда в России

до 4 млн долл. США

Оценка на основе среднедушевого дохода в России

≈ 90 тыс. долл. США

Оценка на основе среднедушевого ВВП в России

≈ 90 тыс. долл. США

Оценка на основе актуарного подхода (среднедушевой доход, Россия)

≈ 320 тыс. долл. США

Оценка на основе актуарного подхода (среднедушевой ВВП, Россия)

≈ 340 тыс. долл. США

Нужный или бесполезный?

Кто ничего не ждет, никогда не будет разочарован. Тогда все, что придет потом, покажется вам приятной неожиданностью.

Э.М. Ремарк

Надеюсь, что теперь все стало понятно. И не говорите мне про цинизм такого подхода к стоимости жизни. Мы сами постоянно оцениваем себя, стоимость своего времени, результаты своего труда и т.п. И психологически хуже всего тем, кто не создает никакого «общественного блага». Например, пенсионерам. Миллионы людей чувствуют себя никому не нужными, бес-ПОЛЕЗНЫМИ. Именно это ощущение никчемности сильнее всяких болезней сокращает человеческую жизнь. Ну, а как иначе? Если вы всю жизнь измеряли себя по своим полезным компетенциям? И когда вы утратили свою работоспособность – вы, ведь и сами себя считаете никчемным!

Владимир Яковлев, автор книги «Возраст счастья» приводит замечательные примеры людей, которые «нашли себя» в возрасте «хорошо за 50». И, говорит Яковлев: «в жизни нет ничего ценнее нужности. Если вы нужны – вы счастливы». Опять та же самая нужность/полезность. Одни несчастны от того, что считают себя никчемными и бесполезными, а другие счастливы тем, что считают себя нужными. То есть люди всю жизнь оценивают себя, пересчитывают себя и других на деньги. Поэтому и не довольны, когда за смерть близкого им человека предлагают «слишком мало».

А как иначе может быть у людей с внешним локусом контроля⁵? Если человек не считает, что родился от «искры Божией», что у него есть «природы Будды»? Наоборот – царствует концепция первородного греха, божьего раба и т.п. В принципе, самооценка «полезности», на мой взгляд, принципиально не отличается от оценки стоимости раба на невольничьем рынке.

⁵ Локус контроля (от англ. locus of control) — это психологическое понятие, описывающее, где человек видит источник контроля над своей жизнью: в себе (внутренний локус, интернальный) или во внешних обстоятельствах (внешний локус, экстернальный), таких как удача, судьба, другие люди, система. Это устойчивая черта личности, определяющая, приписывает ли человек свои успехи и неудачи собственным усилиям и способностям или внешним факторам. Концепцию ввел психолог Джулиан Роттер в 1954 году.

Но если вы живете по принципу нужности/полезности – тогда сразу готовьтесь к фрустрации, к сильному разочарованию, к переживанию того, что вас недооценили, что люди не видят выгоды для себя от общения с вами. Вас могут даже назвать «токсичным человеком» - общение с которым приносит одни убытки. Если вы оцениваете свою человеческую эффективность, то будьте готовы также и компенсировать моральный и материальный вред, который может возникнуть от взаимодействия с вами. Ведь бывают такие сделки - по итогам которых приходится «фиксировать убыток».

Быть полезависимым⁶, иметь внешние корреляты успешности – значит участвовать в процедурах взвешивания и оценки. Тогда вы должны принимать за должное принцип «game is over»: когда ваша трудоспособность или ваш счет в банке закончились, то вы никому не нужны и дальше вам незачем жить. Ложись и помирай. И кстати, гроб заранее не надо покупать – в России не только жизнь не ценится, но и похороны бесплатные для малоимущих. Знаю не понаслышке.

Да и вообще, с учетом того, что жизнь - это смертельная болезнь, передающая половым путем – не эффективнее ли сократить время страданий? Хотя тут можно поспорить – какие методы лечения болезни продления жизни более эффективны. То есть если рассматривать структурирование времени между рождением и смертью как лечение болезни – тогда да, тогда вопрос об эффективности и пользе лечения вполне уместен. Только не называйте это жизнью, называйте это медленным умиранием.

Самая бесполезная вещь

Самая бесполезная вещь на свете – это красота. Ее нельзя съесть, выпить, украсть. Есть такая русская поговорка «Воду с лица не пить». Это значит, что красота человеческого лица в быту никчемушна. Может быть - даже ценность красоты именно в том и состоит, что ее нельзя непосредственно употребить.

Красота заката, красота отношений, красота мечты... Сколько это стоит? Кто сможет это оценить? Созерцание красоты – это, с одной стороны одно из самых трансцендентных, самых духовных занятий в человеческой жизни, а, с другой стороны – это и самое неутилитарное, бесполезное времяпрепровождение. То есть можно сказать, что человечество, развиваясь - шло к тому, чтобы становиться все более свободным от детерминизма эффективности и полезности, чтобы освободить как можно больше времени жизни на то, чтобы заниматься совершенно неэффективными вещами – любить, жить, любоваться красотой.

Вы спросите меня – а какая же здесь помогающая практика? Я вам отвечу: просто позвольте этому случиться с вами. Не мешайте этому. Пока вы занимаетесь оценкой степени своей нужности – этого с вами не произойдет, потому что ваша жизнь проходит мимо или уже прошла...

Глава 2. Следовать своему Пути

Рыбы устраивают свою жизнь в воде, а люди устраивают свою жизнь в Пути. Для тех, кто устраивает свою жизнь в воде, достаточно вырыть пруд. А для тех, кто устраивает свою жизнь в Пути, достаточно отрешиться от дел. Вот почему говорят: «Рыбы забывают друг о друге в воде, люди забывают друг о друге в искусстве Пути».

Чжуан-Цзы

Сердце как индикатор воли

Концепция жизни как своего рода Пути – это даосская концепция. Один из переводов слова – Дао означает Путь. Легко сказать – следуй своему Пути. Но где он этот Путь, как его найти? Теоретически есть два способа найти свой Путь:

⁶ Полезависимость (Field Dependence) — это когнитивный стиль, описывающий склонность человека ориентироваться на внешний контекст, «поле» информации, а не на внутренние, независимые от него элементы при восприятии и решении задач, в отличие от полнезависимости, при которой человек способен преодолевать влияние контекста, выделяя нужное.

Исходить из того, что ты появился на свет случайно, в жизни нет особого смысла, искать тебе нечего и любая комфортная дорожка (а комфортны обычно те дороги, которыми следуют большие массы людей) – подойдет. Главное идти по жизни легко, сидеть на жопе ровно, проживать свою жизнь не напрягаясь. В этом смысле та деятельность, которая приносит тебе удовольствие – и есть твой жизненный Путь. Такой подход отрицает необходимость реализовывать свой Высший Потенциал), искать свое Предназначение, иметь и отстаивать свои ценности и личностные смыслы.

В Библии концепция Пути связана с образом Ворот (логично, что чтобы встать на Путь – надо войти в ворота: *«Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их».* (Мф 7:13)

Замечательна христианская формула *«Путь, ведущий в жизнь»*, которая полностью перекликается с даосским подходом. Но почему же «тесны врата и узок» этот Путь? А, вот, почему:

- Этот Путь только твой, индивидуальный, уникальный – поэтому это не хайвэй, а узкая, неприметная тропиночка, которая еле угадывается между камнями и терниями.

- Этот Путь слабо освещен, потому что по нему никто до тебя не ходил, может разве много лет и эпох назад.

- Этот Путь пролегает не снаружи, а идет через твое Сердце, поэтому чтобы его увидеть – надо развивать в себе *«сердечное виденье»*, что означает уметь растить свое сердце и отличать добро от зла. И когда ты идешь по своему Пути – твое сердце сладко екает и трепещет, а когда ты сходишь или сбиваешься с него – то оно стонет и печалится. Сердце как индикатор Воли – наш главный жизненный навигатор. Навигатор Воли.

- Этот Путь предназначен именно для тебя, для твоей уникальной самореализации. И только идя по этому Пути – ты развиваешь свой внутренний Потенциал, реализуешь свое Предназначение. Чтобы реализовать свое Предназначение – надо верить в свою уникальность, в то, что у тебя есть задача в этой Вселенной – открыть свои особые, личностные смыслы. И не просто открыть смыслы, а жить, реализуя их, а, значит и свою уникальность.

Критерий «тесных врат и узкого пути» принципиален – свой Путь только тот, по которому ты протискиваешься, а не идешь, прогуливаясь. Именно преодоление, преодоление сложного Пути и формирует осмысленность, потому что, благодаря этому преодолению и самосовершенствованию – ты и развиваешься, реализуя себя.

Человек, стоящий на Пути во всем видит смыслы, потому что он сам является смыслом. Личностный смысл – это значение чего-либо лично для меня. Для настоящего даоса Вселенная имеет значение и смысл. А он имеет значение для Вселенной, потому что нашел себя и занят самореализацией. Он доверяет Мирозданию, а оно верит в него.

Где бы он ни был – он всегда находится в нужном месте и в нужное время. Потому что он находит себя, находит смысл для себя в бытии, в том, чтобы быть тут и именно сейчас. Он не пытается контролировать мир, он не управляет рисунком складывающихся обстоятельств. Он просто наблюдает за ним, эмоционально не вовлекаясь, словно ребенок, следящий за новым узором в калейдоскопе.

Самоподтверждение

Одной из экзистенциальных проблем человеческого существования является необходимость ежедневно подтверждать, что ты существуешь, вспоминать об этом. Каждое утро мы, просыпаясь, некоторое время думаем над тем, кто мы есть, вспоминаем себя. Чем глубже сон – тем сложнее вспомнить себя. Это точно такая же процедура, как у компьютера перед запуском – самосканирование: все ли периферийные устройства на месте, что было вчера, что будет сегодня? Это состояние самовспоминания хорошо знакомо людям сильно выпивающим, потому что алкоголь способствует амнезии – человек не помнит, что было накануне и как он здесь оказался. Ему в этом помогают окружающие, как в этом анекдоте:

*Музик утром проснулся с бодуна. Стоит перед зеркалом, бороду чешет и бормочет:
- Петя? Да неет. Дима? Да неет...*

Тут жена с кухни зовёт:

- Коля, иди завтракать!

Музик обрадованно:

- А! Точно! Коля!

Это и есть необходимое каждому самоподтверждение. Даже из этого анекдота следует, что чаще всего нам в этом помогают другие люди. Карл Маркс писал, что «*Человек Петр смотрится в человека Павла как в зеркало*». Мы, будучи социальными существами - определяем себя через отношения с другими людьми, через исполнение своих социальных функций:

Я сын

Я ученик

Я отец

Я гражданин

Я врач

Я программист и т.д.

Проблема тут в том, что пока ты маленький, ты можешь ограничиться несколькими функциями, но когда ты взрослый, то таких социальных ролей огромное множество и многие из них противоречат друг другу, конфликтуют между собой, возникает ценностный конфликт. А потребность в самоподтверждении остается и тут впервые перед человеком возникает вопрос определения своей идентичности. Зачем нужна идентичность (самотождественность)? Это важное условие выживания, потому что идентичность означает целостность твоей личности. Без идентичности человеку грозит расщепление личности («без царя в голове»), когда у него несколько автономных субличностей. Это заболевание, называемое шизофренией ((от др.-греч. σχιζω «расщеплять», «раскалывать» + φρήν «ум, мышление, мысль»)).

Еще одной проблемой самоподтверждения является то, что мы фактически не видим себя со стороны – как в прямом, так и в переносном смысле. Мы видим себя только в зеркале (и то – зеркально)) или на фотографиях. Отсюда и такая мощная потребность у людей делать селфи, тем самым снова и снова убеждаясь в том, что ты реально существуешь. И селфи редко делаются на фоне обоев – как правило там какой-то интересный, характерный, а лучше всего престижный фон, который сообщает нам необходимый контекст – на фоне гор, или машины, или небоскребов, или заката, или работы. Этим фоном человек нам как бы сообщает о том, что он из себя представляет. А потом человек постит свое селфи в соцсетях и жадно собирает лайки и комменты, чтобы еще раз убедиться в том, что он существует на самом деле, что люди его реально воспринимают.

Недостаток самоподтверждения, на мой взгляд – часто способствует экстремальному поведению, когда люди ходят по краю обрыва, чтобы испытывать сильные чувства, чтобы убедиться в том, «что живешь». Сильные эмоции как бы сообщают тебе, что ты живой. Но это происходит от недостатка осмысленности, от недостатка рефлексии (умения взглянуть на себя со стороны). Некоторые люди даже прыгают в пропасть, чтобы убедиться, что они жили, только чувствуют это очень короткий миг, как в этом анекдоте:

- Когда летишь головой с моста, то понимаешь, что все в этой жизни можно изменить, кроме того, что ты летишь вниз головой с моста.

Идентичность

Идентичность человека – это то, с чем он себя отождествляет, его социальная роль, которую он предъявляет внешним людям. Идентичность имеет важную психологическую функцию самоподтверждения, чтобы человек мог выполнять свои социальные функции, роли. Отождествление происходит прежде всего с теми или иными социальными группами (малыми или большими). Основные из них:

социальные, экономические, национальные, профессиональные, языковые, политические, религиозные, культурные, гендерные, расовые и другие.

Идентичность – это фактически заимствование своего Социального Я в готовом виде. У тебя, конечно, есть выбор, но это выбор из готового набора, который предлагает тебе социум. И ты лепишь свой образ сам из того, что предлагают и что доступно. Примерно, как покупается набор для супа в магазине.

Таким образом, идентичность – это твоя социальная маска, юзерпик, аватар, которые участвуют в социальном обмене. Поскольку, как было указано – идентичность, прежде всего, отождествление себя с той или иной формальной или неформальной группой, то у всякой идентичности должны быть свои атрибуты, которые отличают одну группу от другой. Этими атрибутами кодируется принадлежность к группе, создается система распознавания «свой-чужой». Для создания такой идентичности идет в дело все:

- Язык (сленг)
- Одежда (форма)
- Прическа
- Макияж
- Татуаж, пирсинг
- Специальные предметы
- Занятия, профессии
- Место и время для коммуникаций и многое другое

Соответственно, каждое поколение хочет иметь свою идентичность, чтобы отличаться от других возрастных групп и как правило, это имеет довольно яркие атрибуты, особенно в подростковой среде. Раньше было гораздо меньше возможностей для выбора разнообразной и специфической одежды, зато сейчас это разнообразие столь высоко, что нужен специальный дешифратор-переводчик, чтобы в этом разобраться.

Про идентичность, создаваемую различными официальными структурами и госслужбой, я тут говорить не буду.

Беда в том, что идентичность заменяет любому человеку необходимость создавать собственную личность, искать свое предназначение, создавать свою уникальность. Жизнь по заимствованной идентичности может быть довольно яркой, интересной, престижной, но НЕ ТВОЕЙ. И многие старики жалеют, что прожили не свою жизнь, как они говорят об этом на смертном одре.

- Люди пользуются готовыми шаблонами жизни по нескольким причинам:
- Поддаваясь социальному и родительскому давлению, программированию.
- Соблазняясь на красивые картинки и рекламу.
- Из-за внутренней неуверенности в себе и неверия в свое Предназначение.

Потому что страшно быть вне той или иной группы, страшно быть изгоем. Почти все люди хотят примкнуть к большинству, чтобы чувствовать себя в безопасности. Поэтому самые большие группы – это базовая основа для идентичности широких народных масс.

Да и просто потому, что умение найти себя – это очень трудная задача, требующая много усилий и затрат.

Но человек, который ищет себя, занимается саморазвитием, творит свою жизнь, идет по Пути Предназначения – получает большой бонус: он становится аутентичным, т.е. подлинным и такой человек живет свою уникальную, неповторимую жизнь, которая приносит ему счастье и удовлетворение. А также внутренний покой, который является необходимым атрибутом долгой и благополучной жизни.

Аутентичность

Аутентичность – это подлинность. Аутентичный человек – это человек, который сам создал свою личность, нашел свой Путь и творит свою жизнь в соответствии со своим внут-

ренним видением, используя обстоятельства себе на пользу, создавая свою жизнь из тех ресурсов, которые ему доступны. Найти свою подлинность непросто, на это уходит порой вся жизнь. Чтобы быть самим собой – надо понять свое Предназначение – то, для чего ты предназначен Судьбой. Другими словами, Предназначение – это такая сфера жизни, где ты в максимальной степени можешь проявить свои задатки и таланты и то, от чего ты получаешь максимальное удовольствие, потому что реализуешь себя, свой Высший Потенциал.

Аутентичность, подлинность – это нечто, стоящее за процессами и результатами самоидентификации; нечто, находящееся за пределами образов «я» и их представленности другим.

Психолог Сальваторе Мадди описал различие между аутентичной и неаутентичной личностями:

ценности аутентичной личности определены и нестандартны, а ценности неаутентичной личности размыты и стереотипны;

аутентичная личность подходит к межличностным отношениям дифференцированно, ищет и рассматривает разные их варианты, в то время как личность неаутентичная предпочитает не дифференцировать свои отношения с людьми;

аутентичные люди стремятся к близкому социальному взаимодействию, неаутентичные предпочитают поверхностные и дистанцированные отношения;

аутентичные люди активны и оказывают влияние, а неаутентичные – пассивны и подвержены воздействиям;

мысли и чувства аутентичных людей носят цельный и планомерный характер, у неаутентичных же – характер фрагментарный и бесцельный;

Мертвая идентичность и живая аутентичность

Как же достала эта идентичность! Огромное количество времени жизни уходит на поддержание этой самой идентичности, на бесконечное кормление своего разжиревшего Я. Один из самых загадочных и мистических ритуалов заключается в завешивании зеркал черным крепом в доме покойника. Это делается для того, чтобы душа умершего не испугалась, не увидев отражения своего тела в зеркале. Как будто при жизни мы не пугаемся от увиденного своего изображения! Душа бесплотна, чиста и легка, а мы вынуждены смотреть на себя и пытаться как-то соотносить свои чувства и мысли с тем образом, который сами из себя представляем.

Огромное количество современных технологий нацелено на то, чтобы постоянно напоминать нам о том, кем мы являемся и о чем мы думали вчера. С утра, зайдя в какую-нибудь социальную сеть – мы видим там одних и тех же людей, постящих одни и те же мысли, на которых мы сами и подписались добровольно. А мы для того и подписались, чтобы снова и снова подкреплять себя, свой образ мира с помощью внешних стимулов, потому что внутренних никогда и не было. Потому что идентичность это фейк, самообман. Потому что каждую ночь нам сняться разные сны и если бы мы оставались одними и теми же – то нам снилось бы примерно одно и то же.

Никто не остается прежним. Все течет, все меняется. Я, когда после трехмесячного отсутствия дома, приезжаю обратно, то испытываю серьезный кризис идентичности. Я хожу по своему дому, как по дому умершего человека и думаю: неужели это мое, неужели это сделал я? Зачем? Нет, я помню – как я это сделал, но я совершенно не помню того состояния, в котором я сделал. Усилием воли я не могу в нем снова оказаться. Оно утекло, улетело, воспарило. Я стал другим и никак не могу войти в это прежнее чувство. Но социальная жизнь заставляет нас быть идентичными, отвечать за себя прежних, носить с собой паспорт для удостоверения личности. Идентичность – это всегда мертвечина, это то, что прошло, ушло навсегда. Жизнь же ищет себя в духе, в подлинности самоосуществления. Живая жизнь хочет быть только самой собой, здесь и сейчас, т.е. аутентичной, настоящей.

Свою подлинность нельзя вывести из параметров своего Я. Наоборот, самоосуществление возможно только если протискиваешься сквозь жесткие грани социальных атрибутов, если

вылезает из своей идентичности, как змея из старой кожи, потому что идентичность – это всегда про вчера и всегда про то, что может быть понятно другим. А подлинность, аутентичность – это про свое собственное понимание своего Предназначения, которое смутно, неясно, неопределенно как все новое. Мы творим свою жизнь. Иной раз как произведение искусства. И подчас мы создаем свой Мир, свой Космос из такого «сора», за который мы «не ведаем стыда» – потому что таким образом создаем новизну, уникальность. Новое не имеет имени, названия, потому что определенность приходит потом, когда гибкое и слабое (живое) становится твердым и хрупким (мертвым), как это сказано в Дао Де Цзин. Идентичность нужна для классификации, для системы компьютерного распознавания лиц в толпе, для помещения в файлы, в каталог, для паспортизации. Идентичность не может быть душевной, потому что «*души прекрасные порывы*» не поддаются систематизации.

Культивирование своей уникальности

Нельзя заниматься самореализацией по шаблону и по готовому сценарию. Реализуя себя на практике, вы формируете свою уникальность, неповторимость, непохожесть. Но свою уникальность еще надо найти, изобрести, сотворить. Чаще всего нахождение своего уникального Пути является результатом мучительных поисков, проб и ошибок.

Зачастую, это тяжелая дорога еще и потому, что мы в поисках своей уникальности и аутентичности делаем «один шаг вперед, два шага назад» – выбегая и возвращаясь обратно в свою зону комфорта. Искать свой собственный Путь страшно, потому что нет карты местности, под ногами зыбучая трясина и даже спросить не у кого, только у своего собственного сердца. Но и оно, порой, стучит с перебоями, замирая от неизвестности.

Миллионы людей не ищут свою уникальность и как-то живут. Миллионы людей мечтают о том, чтобы быть «не хуже других», т.е. хотят быть неотличимыми от конформистского большинства. Никто не должен искать свою уникальность. Это не является гражданской и супружеской обязанностью, скорее – наоборот. Поэтому если у вас возникает такой вопрос, значит – вы еще не готовы пройти по этому Пути. Просто оставайтесь дома, в своей зоне комфорта. Для особо продвинутых можно предложить пофантазировать на тему о том, «насколько уникальна моя зона комфорта», чтобы усыпить своего «внутреннего ребенка».

Культивирование своей уникальности – это методика для тех, кто уже не видит для себя иной траектории развития, кроме как на Пути самореализации и саморазвития. Уникальность, на то и уникальность, что она особая, для особых людей, достигших определенного уровня саморазвития и без культивирования своей особенности они не могут продвинуться дальше, на следующий уровень.

Можно купить билет на путешествие или мероприятие, которое будет имитировать самореализацию, возможно даже, что вы почувствуете, что вас продвинули в какое-то особое состояние сознания и ваше Я преисполнилось чувства собственной важности. Ок, так и сделайте, если вас это устроит. Но культивирование своей собственной уникальности и подкармливание своего Я – это не одно и то же, а, по сути, это противоположные вещи. Потому, что представление человека о своем Я – это представление о своих сегодняшних границах и о своей идентичности, необходимой для социального функционирования. В этом случае Я является своего рода кодом доступа к получению широкого спектра «социальных услуг». Тогда как осознание своей уникальности, это представление о том, кем ты являешься на самом деле, за рамками границ своего Я и социальных функций. Уникальность – это непохожесть, нетипичность, нестереотипность и для нее по определению нет и не может быть заранее изготовленного шаблона и представления.

Уникальность и предназначение

На самом деле – поиск своей уникальности в сто раз интереснее любого планового путешествия, потому что тут все неожиданно и от тебя требуется предельная концентрация сил и внимания. Всякое настоящее путешествие таит в себе опасность невозвращения. Развивая себя

– вы никогда не будете прежним. Чтобы найти свою уникальность нужно быть самостоятельным, зрелым личностно, ответственным и открытым новому одновременно. И еще, конечно – очень смелым и доверяющим Вселенной.

Зачем нужна эта самая уникальность, если путь к ней тяжел и опасен для здоровья?

Поиски своей уникальности – занятие не для всех, а только для тех, кто понял, что без этих поисков не может реализовать свои главные жизненные смыслы и ответить себе на вопросы: *«Кто я? Откуда и куда я иду? В чем мое предназначение?»*

Путь самореализации порою опасен, но не для здоровья, а для вашего социального самочувствия, потому что, найдя свое настоящее предназначение, вы уже не сможете быть прежним, ваши надуманные социальные роли и мнимые интересы – отвалятся как короста. Путь саморазвития очень полезен для вашего здоровья, потому что именно таким образом вы находите свой правильный энергетический баланс и прокачиваете свою Силу, расширяете свой жизненный потенциал. В этом и состоит весь фокус, что, найдя свою самость и отказавшись от ложных представлений о своем Эго – вы получаете свой главный жизненный суперприз, обретая свое подлинное бытие, полное смыслов и сил!

Практика «Моя уникальность»

Итак, вам нужно записать свои варианты ответов на 10 вопросов, относительно своей собственной уникальности. Конечно, можно и нужно советоваться со своими близкими друзьями, но окончательные ответы должны принадлежать вам.

10 вопросов про уникальность

1. На кого ориентирована ваша деятельность?

Вы всю жизнь взаимодействуете с людьми или больше ориентированы на какие-то социальные или государственные структуры. Кто вам ближе – просто человек или Система? Где вы чувствуете себя более комфортно – на дружеской вечеринке или на официальном мероприятии?

2. Каково ваше послание?

Если уподобить человека информационному сообщению, посланию, месседжу, то в чем ваше уникальное сообщение? Что вы хотели бы сообщить этому миру? В чем состоит ваше УТП: «уникальное торговое предложение»?

3. Что вы в себе сочетаете? Уникальность диапазона

Каждый из нас имеет неповторимое сочетание качеств, но кто вы – с точки зрения широты вашего диапазона – универсал, который *«землю папашет, попишет стихи»* или узко-профильная личность, с узкой и глубокой специализацией? Проанализируйте себя с точки зрения сочетания различных занятий и направлений деятельности – насколько они разнородны или связаны между собой. Вам больше свойственна широта или сфокусированность на одном?

4. Уникальность вашего генома

В чем состоит уникальность вашего генома (набора генов) – вы типичный представитель своей этнической группы, нации, каких миллионы или у вас особенное сочетание самых разных генов, своего рода этнический коктейль? Если в вашем геноме сошлись различные народы и племена, то каков их набор, голоса каких «кровей», каких культур вы слышите в себе, в своем воплощении?

5. В чем ваша особенность, применительно ко времени, в котором мы живем?

Вы – чувствуете себя более современным человеком, чем сегодняшняя эпоха или вам хотелось бы жить в более традиционном, даже архаичном обществе? Почувствуйте себя путешественником во времени – откуда вы из прошлого или из будущего? С Востока или с Запада?

С Севера или с Юга? Одна из базовых характеристик вашей уникальности – это сочетание того исторического времени, в которое вы живете и вашего исторического психотипа, т.е. эпохи, с которой вы чувствуете внутреннее родство.

6. Ваши ценности

Какие нематериальные ценности, жизненные принципы вы исповедуете? Это какой-то особый набор ценностей или они типичны для вашего окружения и таких же людей еще очень много? Есть ли у вас какие-то уникальные ценности, которые отличают вас от других? Какие?

7. Профессиональная уникальность

Являетесь ли вы уникальным специалистом, профессионалом? Если еще нет, то в какой сфере вы бы смогли стать таким специалистом? Куда бы вы хотели профессионально развиваться и специализироваться? Почему именно в эту сферу?

8. Авторский стиль

В чем состоит ваша «фишка», когда вы общаетесь? Может быть - у вас громкий голос и вас слышит все окружение? Или вы говорите на каком-то особом наречии или вы слегка раскачиваетесь при разговоре? А, может, у вас есть какие-то другие особенности «авторского стиля» - когда по характерной манере изложения можно узнать автора даже заочно, не слыша его голоса?

9. Ваш круг друзей

Насколько необычны и уникальны ваши друзья, с которыми вы общаетесь? Кто эти люди? Почему вы предпочитаете общаться именно с ними? Как через своих друзей вы можете описать свою уникальность?

10. Ваше творчество

Наконец, в каких видах творчества, а, может и искусства вы себя проявляете? Чем вы любите заниматься в свободное время? Лепите, рисуете, создаете игры или творчески относитесь к отношениям с людьми? Каковы ваши самые креативные занятия?

Когда вы запишете свои ответы на эти вопросы – посмотрите на весь список целиком. Вы увидите – как непросто описать вашу уникальность, потому что она разнородна и проявляется по-разному в разных сферах человеческой жизни. Да, ее очень трудно «поймать за хвост» и описать одним предложением, но, зато теперь вы гораздо лучше представляете себя и вам яснее видна траектория Пути, по которой вы движетесь по жизни.

И теперь вы можете, наконец, приступить к культивированию своей уникальности. Это значит, что вы можете создать культ из поиска и воплощения своей особенности, неповторимости. Именно этим и занимаются самореализующиеся личности, когда бросают свои привычные дела и отправляются за «тридевять земель» на поиски своей Царевны-Лягушки или Священного Грааля или просто профессионального становления как уникального специалиста. Человек, почувствовавший вкус неповторимости своей Судьбы ничего другого так страстного не желает - как воплощения своих уникальных найденных смыслов именно в этой жизни, т.е. Здесь и Сейчас.

Глава 3. Кто такие даосы и куда они идут?

Дао Дэ Цзин

Дао Дэ Цзин (кит.), «Книга пути и достоинства» — основополагающий источник учения и один из выдающихся памятников китайской мысли, оказавший большое влияние на культуру Китая и всего мира. Основная идея этого произведения — понятие дао — трактуется как

естественный порядок вещей, не допускающий постороннего вмешательства, «небесная воля» или «чистое небытие».

Традиционно автором книги считается Лао-цзы (VI — V вв. до н. э.), поэтому иногда книга носит его имя. Образ Лао-цзы, почти без биографических данных и поэтому загадочный и таинственный, привлекал даосов, постепенно начавших процесс его обожествления.

По преданию Лао-Цзы родился стариком (его имя можно перевести как Старик-Ребенок или как я его называю Вечно Молодой), и что мать зачала его не от человека, а чудесным образом. Всю жизнь проработав архивариусом (хранителем архивов), собрав множество знаний (в том числе и древнюю мудрость), он вынужден был покинуть родину. Легенда гласит, что на границе, таможенник, понимая, с кем имеет дело, попросил мудреца оставить хоть что-то на память. И тогда Лао-Цзы записал свои мысли, ставшие главной книгой даосизма. Сам же он исчез в неизвестном направлении, и может быть всё ещё жив, ведь его учение предлагало путь к бессмертию.

Центральным понятием этого учения является «Дао». Точный перевод этого слова – «Путь» - не отражает всю сложность и многозначность, которой наделяли его последователи даосизма. Объяснить значение этого слова можно лишь приблизительно - «Путь Вселенной», «Мировой Закон», «Высший Абсолют» и т.п.

Даосизм дает свой идеал человека – это человек совершенномудрый. Тот, кто, следуя естественности, заложенной природой, сумел отказаться от «внешних» общественных правил (в том числе и «ли», как не являющихся «природным» свойством людей) и от радостей мирского человеческого существования в пользу созерцания, «недеяния», достижения внутренней гармонии и слияния собственной души с мировой душой – Дао.

Вот несколько фрагментов из книги, состоящей из 81 главы:

*Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное дао.
Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя.
Небо и Земля - долговечны. Небо и Земля долговечны потому, что
существуют не для себя. Вот почему они могут быть долговечными.
Поэтому совершенномудрый ставит себя позади других,
благодаря чему он оказывается впереди. Он пренебрегает своей жизнью, и тем
самым его жизнь сохраняется.
Голос истины противен слуху.
Кто не борется, тот непобедим.
Вами управляет тот, кто вас злит.
Мудрец избегает всякой крайности.
При наличии Пути не застаиваются.
Человек с самого рождения умирает.
Когда нет врагов, то не бывает войны.
Довольствующийся самим собой – богач.
Коль много накопишь, то много исчезнет.
Кто много говорит, тот часто терпит неудачу.
Нет беды тяжелее незнания удовлетворения.
Наилучшее – добившись успеха, устранившись.
Природа никогда не спешит, но всегда успевает.
Кто думает, что постиг все, тот ничего не знает.
Закон достойных – творить добро и не ссориться.
Нет большей беды, чем недооценивать противника.
Умные не бывают учены; ученые не бывают умны.
Даже самое хорошее оружие не предвещает блага.*

*Истинно просвещенный человек никогда не воюет.
Легко достигнутое согласие не заслуживает доверия.
Если в тебе недостаток веры, то бытие не верит в тебя.
Тот, кто знает, не говорит. Тот, кто говорит, не знает.
Если народ не боится смерти, то что его смертью пугать?
Кто ведет войну ради человеколюбия, тот победит врагов.
Будьте внимательны к своим мыслям – они начало поступков.
Потеря есть начало размножения, множество – начало потери.
Нравственный человек не красноречив, а красноречивый – лжец.
Кто берет – наполняет ладони, кто отдает – наполняет сердце.
Если народ не боится власти, тогда придет еще большая власть.
Кто, не зная ничего, держит себя как знающий много, тот болен.
Для мудреца почесть и позор от сильных мира одинаково странны.
Беда всего мира происходит из мелочи, как великое дело – из малых.
Когда множатся законы и приказы, растет число воров и разбойников.
Тот, кто пренебрегает своей жизнью, тем самым не ценит свою жизнь.
Если вещь не годна для одной цели, ее можно употребить для другой.
Нельзя быть драгоценным, как яшма, нужно стать простым, как камень.
Нет большего преступления, чем попустительствовать вредным стремлениям.
И убыток может обернуться прибылью, а может и прибыль обернуться убытком.
Хотя война ставит, быть может, целью спокойствие, но она несомненное зло.
Ничего не происходит напрасно, все является подготовкой к следующей сцене.
Кто, зная много, держит себя как не знающий ничего, тот – нравственный муж.
Умный каждый день пополняет свои знания. Мудрый каждый день стирает лишнее.
Никогда не осуждайте человека, пока не пройдете долгий путь в его ботинках.
Сильная любовь кого-то придает сил, а сильная любовь к кому-то придает смелости.
Достойный муж надевает на себя худую одежду, но в себе имеет драгоценный камень.
Дао постоянно осуществляет не деяние, однако нет ничего такого, что бы оно не делало.
Кто, зная границы своей деятельности, не приблизится к опасностям, тот будет жить долго.
Никто не может меня победить, потому что я принял свое поражение и не стремлюсь к победе.
Человек следует земле. Земля следует небу. Небо следует Дао, а Дао следует естественности.
Нет ничего более сильного и созидательного, чем пустота, которую люди стремятся заполнить.
Если вы измеряете свой успех мерой чужих похвал и порицаний, ваша тревога будет бесконечной.
Где бы мне найти человека, который забыл все слова? Я бы хотел перемолвиться с ним словечком.
Воздержание – это первая ступень добродетели, которая и есть начало нравственного совершенства.
Люди высшей нравственности не считают себя нравственными, поэтому они имеют высшую нравственность.
Знающий меру доволен своим положением. Знающий много – молчалив, а говорящий много не знает ничего.
Высказанная вслух истина перестаёт быть таковой, ибо уже утратила первичную связь с моментом истинности.*

Голос истины неизящен, а изящная речь лжива. Нравственный человек не красноречив, а красноречивый – лжец.

Причина того, что трудно управлять народом, заключается в том, что народ просвещается и в нем много умных.

Безграничная добродетель похожа на ее недостаток; распространение добродетельности похоже на ее расхищение.

Знающий людей разумен. Знающий себя просвещен. Побеждающий людей силен. Побеждающий самого себя могуществен.

Хотя в мире нет предмета, который был бы слабее и нежнее воды, но она может разрушить самый твердый предмет.

Кто храбр, не зная человеколюбия, кто щедр, не зная бережливости, кто идет вперед, не зная смирения, тот погибнет.

Будь согнутым, и ты останешься прямым. Будь незаполненным, и ты останешься полным. Будь изношенным, и ты останешься новым.

Совершенство воина – в бдительности, постоянной боевой готовности, в строгости, в искренности, в непроницаемом спокойствии.

Когда вы благополучны, то подумайте, что нужно предпринять во время беды, так как великая беда начинается с незначительной.

Будь способен знать начало и путь древности, и это знание позволит тебе увидеть путеводную нить, ведущую к сегодняшнему дню.

Великий человек держится существенного и оставляет ничтожное. Он все делает по правде, но никогда не будет опираться на законы.

Освободи свой ум от мыслей. Позволь своему сердцу успокоиться. Спокойно следи за суматохой мира. Следи за тем, как все встает на свои места.

Красивые слова не заслуживают доверия. Добрый не красноречив. Красноречивый не может быть добрым. Знающий не доказывает, доказывающий не знает.

Благодарность миру, и не только за хорошее, но и за болезненные уроки, должна быть в сердце человека постоянно, как стержень его жизни. Тогда он растет.

Человек с высшей Силой духа исправляет внутреннее, чтобы контролировать внешнее. Человек с низшей Силой духа исправляет внешнее, чтобы успокаивать внутреннее.

Кто храбр и воинственен - погибает, кто храбр и не воинственен - будет жить. Эти две вещи означают: одна - пользу, а другая - вред. Кто знает причины того, что небо ненавидит воинственных? Объяснить это трудно и совершенно мудрому.

Совершенно мудрый ничего не накапливает. Он все делает для людей, и все отдает другим. Небесное Дао приносит всем существам пользу и не вредит. Дао совершенно мудрого - это деяние без борьбы. Слишком сильно стремление к жизни. Вот почему презирают смерть. Тот кто, пренебрегает своей жизнью, тот ценит свою жизнь.

Вы оцениваете людей по их полезности. Я не говорю, что вы не должны делать ничего полезного. Делайте полезные вещи, но помните, что настоящий и величайший опыт жизни и экстаз приходят от делания бесполезного. Он приходит через поэзию, живопись, любовь, медитацию. Величайшая радость наполнит вас, только если вы способны сделать что-то, что нельзя свести к товару. Награда – духовная, внутренняя, она проявляется энергией. Итак, если вы чувствуете бесполезность – не волнуйтесь. Вы можете стать огромным деревом с большой кроной. И люди, которые вступили в полезную активность... им так нужно иногда отдохнуть в тени.

Тот, кто заставляет себя, не достигнет успеха.

Тот, кто виден всем, не может сам видеть ясно.

Тот, кто лишь пытается начать, никогда не начнет.

Тот, кто жалеет себя, не может совершенствоваться.

*Тот, кто считает себя правым, не может стать лучше.
Тот, кто слишком торопится, тот ничего не достигнет.*

Даосская Притча: «Волочить свой хвост по грязи»

Это одна из моих любимых притч. Про Чжуан-Цзы, предположительно IV век до н. э., который является вторым по известности древним даосом после Лао-Цзы (Урок 521. Лао-Цзы). Вот она:

«Чжуан-цзы удил рыбу в реке, и правитель Чу прислал к нему двух своих сановников с посланием. В том послании говорилось:

— Желаю возложить на Вас бремя государственных дел.

Чжуан-цзы даже удочку из рук не выпустил и головы не повернул, а только сказал в ответ:

— Я слышал, что в Чу есть священная черепаха, которая умерла три тысячи лет тому назад. Правитель завернул её в тонкий шёлк, спрятал в ларец, а ларец тот поставил в своём храме предков. Что бы предпочла эта черепаха: быть мёртвой, но чтобы поклонялись её костям, или быть живой, даже если ей пришлось бы волочить свой хвост по грязи?

Оба сановника ответили:

— Конечно, она предпочла бы быть живой, даже если ей пришлось бы волочить свой хвост по грязи.

— Уходите прочь! — воскликнул Чжуан-Цзы — Я тоже буду волочить хвост по грязи!»

Это очень важная притча, которой я руководствуюсь всю жизнь. Она о том, что жизнь регулярно ставит нас перед выбором:

Оставаться самим собой, т.е. оставаться живым или продать свою душу за ту или иную форму оплаты, гарантий, госгарантий.

Быть спонтанным и соприродным, даже если это сулит бедность и скромную жизнь или играть в чужой игре по чужим правилам и жить не свою уникальную жизнь.

Отстаивать свои ценности даже если это не приносит тебе материальных выгод.

Еще это про то, что честная частная жизнь всегда лучше, чем госслужба.

Гармония в Пути

Человек, стоящий на Пути (т.е. даос) стремится обрести гармонию. Гармонию внутри себя и гармонию со Вселенной. Настоящий даос сам является частью вселенской гармонии. Потому, что он ищет ее и находит. Гармония – это постоянный поиск баланса, равновесия. Динамического баланса. Подлинный даос всегда и везде успевает – потому что он ничему не противостоит, ни внутри, ни снаружи. Он живет долгую и бесцельную жизнь. Долгую, потому что он очень гармоничен и сбалансирован изнутри. Бесцельную, потому что цели бессмысленны: *«хочешь рассмешить Бога – расскажи ему о своих планах»*. У истинного даоса нет планов, отличных от планов Вселенной, рядовым солдатом которой он является. Он не пытается спорить с Дао и, тем более – ему противостоять. Он пытается лишь постичь «неисповедимое» и стать созвучным мировой энергии, которая приводит все в порядок, которая строит дом, называемый МировЗданием.

Открыто смотреть правде в глаза

Настоящий даос всегда адекватен реальности, потому что открыто смотрит правде в глаза, а не пребывает в мире самообмана, симулякров и иллюзий. Он изучает мир в его подлинности, исследует природу составляющих мир стихий. Пытается строить свою жизнь соприродно, со-звучно, со-размерно.

Истинный даос умеет проходить «между струйками», потому что он тонок и прозрачен. Он умеет «поднимать себя за шнурки», потому что душа его легка, а сила Вселенной огромна. Он может быть социальным невидимкой, потому что не подпадает под существующие соци-

альные категории ввиду того, что он вне системы и он ближе к действительности, которая не описывается существующими социальными стереотипами и шаблонами. У него нету трех возрастов, как у обычного человека: паспортного, биологического и психологического – потому что он остановил «внутренние часы» и его время делится лишь на две категории – Настоящее и Ненастоящее. Для него сняты пространственные ограничения, потому что он умеет быть одновременно в нескольких местах и овладел искусством *«странствовать сердцем в первоначале вещей»*.

У аутентичного даоса нет психотипа, потому что у него нет декомпенсации, нет невроза. Он полностью реализован и по-настоящему сбалансирован. Он не идет на компромиссы, потому что ему незачем на них идти. Он сам есть компромисс. Между Небом и Землей.

Он ничего не продает и не покупает. Потому что у него уже все есть. А то, что ему на самом деле нужно – нельзя купить в магазине. Его глубинная потребность – в саморазвитии, в реализации себя, в процветании, в творчестве. А чтобы утолить эти потребности нужно все время быть в поиске, делать открытия, быть на Пути. То, что можно приобрести – мертво. А он любит жизнь и ищет органического роста. Шаг за шагом, день за днем.

Три столпа

Три столпа даосизма:



Спонтанность



Органичность



Соприродность

Счастье даоса

Высшее счастье даоса – быть:

- Ненужным
- Невостребованным
- Непризнанным
- Непонятым
- Некомпетентным
- Непопулярным

Но при этом:

- Сбалансированным
- Здоровым
- Спокойным
- Гибким и мягким
- Соприродным
- Спонтанным

Блажен даос:

не имеющий механического сердца, ибо «где сокровище ваше, там и сердце ваше».

не идущий на суд конфуцианцев и чужую жизнь не проживающий!

живущий среди нектаринов, персиков и черешен, а не среди елок, осин и берез.

Основные характеристики и смыслы даоса

Ты не можешь выбрать или не выбрать Дао. Когда ты готов, Дао само тебя найдет, где бы ты ни был. Ждать нечего, нужно действовать через недеяние – избавляться от шелухи, связанной с ненужными для настоящей жизни хотелками. Если ты готов – то и камень на дороге будет тебе учителем или как говорят китайцы – любой, кто знает больше тебя на три иероглифа.

Для даоса непризнание, непонимание и непопулярность – это важные корреляты правильности избранного Пути. Ведь *«настоящее искусство похоже на неумение»* и *«хороший торговец прячет свой товар и кажется нищим»* – сказано в Дао Де Дзин.

О чем мечтает даос? Быть совершенно бесполезным. Но живым.

Волочить свой хвост по грязи – не проклятье, а мечта даоса. Иной раз недостижимая.

Пустой, никчемный человек – это приговор для человека иудейско-христианской культуры, а для нас, даосов – комплимент и почетное звание! Потому что из Небытия рождается Бытие, из Пустоты.

Когда стоишь на Пути – постоянно расчищай свой Путь и тем самым обновляйся.

Пространство – земная ипостась. Время – ипостась небесная.

Даосский – не значит когнитивно простой. Даосский, значит – непретенциозный, беспонтовый. Даосский, значит – Настоящий!

Настоящий даос должен быть технологичен. Ведь работающая технология основывается на законах природы, а, значит – соприродна. Следовать законам природы – путь даоса.

У даосов нет концепций. Только практики. Потому что в природе нет концепций. А даосы – соприродны.

Самое большое в жизни даоса – это Пустота, Вечность и Несделанность.

Самое важное из Несделанного это любовь, потому что она настоящая. Без её инь – я не ян.

Из всех видов связи для нас важнейшей является связь с Небом.

Лучший способ восстановить свою связь с Небом – научиться испытывать благодарность за свою жизнь.

Небо для даоса – это прежде всего черное Небо со звездами, а потом уж голубое Небо с облаками.

Если Небо спроецировать на Землю, то получается Карта Обстоятельств или Рисунок Судьбы.

Вопрос не в том, какие планы у тебя на эту жизнь. Вопрос в том какие виды на тебя имеет Вселенная.

В сущность весь смысл даосизма полностью выражен в имени его основателя: Лао-Цзы⁷ – Старик-Ребенок.

Высшее наслаждение даоса – смотреть как мимо проходит время. Потому что даосы бессмертны – время их не касается, оно течет мимо. Точнее говоря – для даоса время течет в обратную сторону.

Истинный даос боится по-настоящему только одного: потерять покой. Даоса смертью не испугаешь, потому что смерть – это Великий Покой и Пустота. А даос уважает и то и другое.

Сохранять внутренний покой нужно, чтобы не оказаться внутри приемного покоя!

Сохранять покой среди покоя – это не истинный покой. Сохранять покой среди мятежа и бури, особенно когда они внутри – вот истинный покой!

Чем меньше ты вовлечен в дела Тьмы – тем больше ты сохраняешь в себе внутреннего Света. Вот почему настоящие даосы не отбрасывают тени.

Настоящему даосу все приносит река. Река времени. Река течет сама по себе. Ею никто не командует, у нее нет ритуалов и традиций. Она просто течет и течет. Без остановки, всегда и она никогда не такая как раньше. Всегда меняется. Все в этом мире не навсегда.

Единственное требование, которое даос предъявляет правительству и властям – чтобы его оставили в покое.

Русские даосы. А Пушкин-то, оказывается – тоже был даосом: «На свете счастья нет, но есть покой и воля». Наряду с Кутузовым, Толстым, Пастернаком...

⁷ Урок 521. Лао-Цзы.

У даосов настоящая жизнь начинается после 60 лет. Все, что до этого - подготовка, тренировка навыков и развитие соприродности.

Иной раз, чтобы сохранять внутренний покой – внешне надо быть очень эмоциональным и экспансивным. Это у нас, у даосов - такая маскировка в социальном контексте.

Погодозависимость – это часть даосского комплекса соприродности. Соприродность – это прежде всего сопогодность.

Даос не может быть популярным. Даос не может иметь фолловеров. Потому что Путь можно искать только в одиночку. Поэтому даосы не имеют формальных друзей – потому что они «дружат без мысли о дружбе».

Настоящему даосу все приносит река. Река жизни. Река течет сама по себе. Ею никто не командует, у нее нет ритуалов и традиций. Она просто течет и течет. Без остановки и она никогда не такая как раньше. Всегда меняется. Все в этом мире не навсегда.

Путеводная звезда она всегда внутри.

Есть ли мораль у даосов? Да, есть. Согласно даосскому мастеру Гэ Хуну нужно сделать не менее 300 добрых дел, чтобы претендовать на бессмертие. А в некоторых случаях и 3000 добрых дел.

Даосизм начинается тогда, когда ты перестаешь учиться выживать и начинаешь просто жить...

Статус воспоминаний

Я долгие годы думал – зачем память сохраняет так много, но все-таки выборочно? Наверное, это такой эволюционный механизм адаптации: воспоминания - это кристаллизованный опыт, который помогает ориентироваться в ситуации жизненной неопределенности... Допустим, но почему такое огромное место занимают именно детские воспоминания? Они-то зачем взрослому, а, тем более – пожилому человеку? И тем не менее – они с навязчивостью всплывают в памяти вновь и вновь. И, судя по всему – чем старше человек, тем больше его одолевают детские реминисценции...

И как-то однажды меня просто осенило, когда я посмотрел на статус воспоминаний с точки зрения даосского бессмертия. Ведь, согласно даосской концепции, чтобы обрести бессмертие – надо вернуться в состояние первоначального зародыша. Того самого - из которого мы вышли и которого надо постоянно пестовать в своем киноварном поле – «зародыш бессмертия». Так вот, чтобы вернуться в первоначальное «прежде небесное» состояние – надо повернуть время назад, т.е. развиваться в обратном жизненном времени. Это так называемое движение «ни» - обернуть время вспять, когда ты с каждым годом не стареешь, а молодеешь и рано или поздно доходишь до детского состояния сознания и души. Вот для того, чтобы хорошо ориентироваться в этом состоянии и нужны нам детские воспоминания – именно они являются необходимыми картами для внутреннего навигатора нашей бессмертной души. Именно про это говорит русская пословица: «старый – что малый». Именно про это говорил Будда, когда советовал стереть пыль с зеркала своей души. Именно поэтому имя Лао-Цзы переводится как «старик-ребенок» или «вечно молодой».

Когда практикуешь секретный даосский принцип «ни», суть которого в поворачивании личного времени вспять, обратно в сторону изначального зародыша, то, молодея с каждым годом, вдруг, в какой-то момент обнаруживаешь, что тебя, такого молодого, тридцатилетнего, начинают раздражать старики, в которых быстро превращаются после пятидесяти твои бывшие ровесники. В один прекрасный день ты понимаешь, что уже в твоей жизни много лет назад было это глубинное, инстинктивное отвержение этой старикинской этики, образа жизни старшего поколения...

Трактат «Сто болезней и сто лекарств»

В китайском трактате «Лао-Цзюнь: 100 болезней духа и 100 лекарств» изложена даосская точка зрения на достижение здоровья через совершенствование своих отношений с миром. Приведу лишь несколько строк из этого текста:

Не соблюдать постоянства в радости и гнев - это болезнь.

Восхвалять себя за свои заслуги - это болезнь.

Быть недовольным собой из-за того, что приходится трудиться - это болезнь.

Выставляя напоказ свою моральную силу - это болезнь.

Много ненавидеть и мало любить - это болезнь.

Лао-Цзюнь говорит: «Если способен, читая и помня, устранить эти сто болезней, тогда не будет бед и усталости. Боль и болезнь пройдут сами собой».

Податливость тела и мягкость характера - это лекарство.

Милосердие в действиях и гармония в сердце - это лекарство.

Преодолевая гнев, сохранять любовь - это лекарство.

Перевоспитывать глупых и наивных - это лекарство.

Использовать силу, чтобы помогать людям - это лекарство.

Лао-Цзюнь молвит: *«Это и есть сто лекарств. Болезнь возникает у человека в связи с ошибками и грехами, которые он совершает, не осознавая их сути и не видя истинных причин. Как следствие этого появляются недуги».*

Таким образом – в основе здоровья лежит не только правильный образ жизни, но и, прежде всего – правильный образ мысли. Т.е. путь к здоровому долголетию лежит через развитие осознанности и ежедневные тренировки не только ума и не только тела, но, прежде всего – через помогающие практики, которые заключаются в:

активном взаимодействии со своим телом, осознании потребностей своего организма

заботе о своем теле

заботе о своем духовном благополучии

Даосы и другие конфессии

Даосы и буддисты

Что по-настоящему роднит даосов и буддистов – так это уважение к реальности: такой, какова она есть.

У даосов нет концепции персонального Бога.

Буддисты отрицают концепцию личного Я. А у нас, даосов – крайний индивидуализм.

Буддист, даосу – друг, товарищ и брат!

Если ты средний из трех братьев, то тебе ничего не остается – как исповедовать Срединный Путь!

Даосы работают со всеми стихиями, а не только со своим сознанием.

Даосы практикуют секс, а не безбрачие.

Даосы заняты практикой долголетия и не культивируют «уход в нирвану» как буддисты.

Даосы не имеют своего лидера от слова «вообще». Потому что у них нет никакой иерархии.

Даосы верят, что Дао творит всю тьму вещей, а буддизм вообще не религия, но духовная практика.

Даосы носят длинные волосы и бороды, а не бреются как буддисты.

И, наконец, даосы практикуют не «срединный путь», который часто является моральным релятивизмом, а недеяние (у-вэй), потому что верят, что Дао все расставляет по местам.

Буддистский тезис о том, что жизнь есть страдание – по-моему, никак не вяжется с даосским бессмертием. Зачем бесконечно страдать? Даосы живут по принципу: «то, что сделало прекрасным мою жизнь – сделает прекрасным и мою смерть». То есть жизнь даоса прекрасна по определению и никак не является страданием. Страдание – это жизнь буддиста и конфуци-

анца. Вообще, если бы Будда Гаутама жил сегодня, то он бы выразился примерно так: жизнь есть фрустрация, фрустрация ведет к эмоциональному выгоранию, эмоционального выгорания можно избежать если правильно замотивироваться. Ну, вы поняли: четыре благородные истины)).

Никогда не поймут даоса

Гедонистически ориентированные конфуцианцы

Органистически ориентированные буддисты

Виктимно ориентированные христиане

Даосы и конфуцианцы

Самое интересное, что никто не видел смерти Лао-Цзы и, соответственно, его тупа и могилы. В отличие от Конфуция, могила которого существует и поныне...

Из буддиста можно стать даосом. Из конфуцианца – никогда.

Конфуцианцы не наследуют даосского рая.

Что даосу хорошо, то конфуцианцу – смерть.

Даосы живут в горах, а конфуцианцы – в городах.

Даосу совершенно наплевать на вашу конфуцианскую Систему распознавания лиц. Для даоса важна Небесная система распознавания душ – посленебесное багуа, вот это все.

Не надо ходить в конфуцианские монастыри с даосским уставом.

Даос в конфуцианстве – что мещанин во дворянстве.

Нелепый и смешной конфуцианский фейковый мир.

Не лезь с даосским рылом в конфуцианский ряд!

Даос за конфуцианца – не ответчик!

Даосизм – спасает. Конфуцианство – убивает. Все просто.

Конфуцианец даоса не понимает!

Внешние конфуцианские ритуалы у даоса заменены на внутреннюю алхимию.

Даоса вычислить легко: он никогда не стреляет в людей, даже в конфуцианцев. Так, если только проклянет Вечностью или продаст фальшивую пилюлю бессмертия...

У даосов нет концепции Конца Света. У даосов есть концепция спасения в горах. О принятии поражения как бессмертия. Конец Света – это для конфуцианцев. Они точно все погибнут. В утешение им похоронные ритуалы, с воинскими почестями или без.

Даосы и христиане

Христос не только ни разу не рассмеялся за все четыре Евангелия, но и даже не улыбнулся. А мы, даосы – считаем, что Небо – Великий Шутник!

В христианстве (а, может и еще где-нибудь) молятся: *«Упокой, Господи, душу раба твоего!»*. Для даоса это звучит оксюмороном – ведь если ты не смог сохранять покой при жизни – как же ты обретишь его после смерти? Ведь жизнь со всеми ее тревожностями для того нам и дана, чтобы служить идеальным фоном для практики обретения покоя в любых ситуациях. Если человеку целой жизни не хватило, чтобы научиться сохранять внутреннее спокойствие, то дальше у него шансов вообще нет.

Христос как бессмертный даос

Вот что сообщает нам предание про бессмертного даоса Ге Хуна, автора Трактата Всеобъемлющей Пустоты – «Баопу Цзы»:

Губернатор Гуанчжоу Дэн Юэ обнаружил, будто тело Гэ Хуна остается легким и гибким, не подвергаясь трупному одревенению и окоченению. Во время похорон удивленные легкостью гроба ученики открыли его и обнаружили, что гроб пуст. Так и вошел Гэ Хун в даосский пантеон в качестве "бессмертного, освободившегося от тупа" (*ши цзе сянь*), то есть святого, обретшего бессмертие через смерть и воскресение. А теперь скажите мне – чем это отличается от истории исчезновения Христа из гробницы?

Даосская притча про старика и лошадь

Жил-был в деревне старый человек. Он был очень беден, но даже короли завидовали ему, потому что у него был прекрасный белый конь. Ему предлагали за коня баснословные деньги, но старик говорил: «Этот конь для меня не конь, а личность. Как можно продать личность, друга?»

Человек был беден, но никогда не соглашался продать коня. Однажды утром он не обнаружил коня в стойле. Собралась вся деревня и все осудили старика:

«Ты — глупый старик», — говорили ему. — «Мы знали, что когда-нибудь коня украдут. Уж лучше бы ты его продал. Что за невезение!»

Старик сказал: «Я не знаю всей истории. Я не знаю, ушел ли он, или его увели. Есть факт, все остальное — суждение. Является это невезением или благословением, я не знаю, потому что все это только часть. Кто знает, что последует за этим?»

Люди засмеялись. Они всегда знали, что он немного ненормальный. Но спустя пятнадцать дней конь неожиданно вернулся, мало того, он привел с собой четырех жеребят.

Люди снова собрались и сказали: «Ты был прав, старик, это не было невезением, это — благо».

И опять старик сказал: «Я не знаю всей истории. Знаю только, что коня не было, потом он вернулся. Кто знает, благословение это или нет? Вы прочли единственное слово в предложении — как вы можете судить о целой книге?»

Но люди все равно решили, что он не прав, ведь коней стало больше! У старика был единственный сын. Он начал объезжать жеребят и спустя неделю упал и сломал ногу.

Люди сказали: «Вот ведь невезение! Твой единственный сын лишился возможности ходить, а ведь он был тебе единственной поддержкой! Уж лучше бы ты тогда продал коня, были бы хоть деньги».

И в который раз старик ответил им: «Вы одержимы суждением, не заходите так далеко. Я только знаю, что сын упал и сломал ногу. Никто не знает, невезение это или благословение».

Так случилось, что через несколько недель в стране разгорелась война, и всю молодежь забрали в армию. Только сын старика остался, потому что был покалечен. Все жители плакали, потому что сражения были проиграны и большинство молодежи погибло.

Люди пришли к старику и сказали ему: «Ты был прав, это оказалось благом. Может быть, твой сын и покалечен, но он с тобой, наши сыновья ушли навсегда».

И снова старик сказал: «Вы продолжаете судить. Я не знаю всей истории, и никто не знает. Суждение означает застывшее состояние ума. Не судите, иначе вы никогда не станете едины с целым.»

Глава 4. Психологические принципы у-вэй: деяние через недеяние

Жизнь без целей, но со смыслами

Принцип деяния через недеяние (у-вэй) подразумевает отсутствие целей и планирования. У-вэй ([кит. трад. 無為](#), [упр. 无为](#), [пиньинь](#): wúwèi) — созерцательная пассивность. Это слово часто переводится как «неделание», другим вариантом перевода является «немотивированность» или «спонтанность». К чему стремиться — если Дао всё расставляет по своим местам? Цели возникают от хотелок, хотелки от нужды, внутренней декомпенсации, нужда возникает от отсутствия базового доверия к миру — когда тебе все время кажется, что «пряников сладких всегда не хватает на всех». Но перед тем, как возникает «достиженческая цель» — сначала происходит опредмечивание потребности, когда желание обретает форму. Определенное означает, что возжелать ты можешь только то, что уже существует в виде конкретного предмета, а, точнее говоря — в виде товара в магазине. Или в форме отношений в социуме, которые ты можешь купить. Как, например, секс за деньги. Другими словами — любая цель, намеченная тобой всегда ложна, потому что она придумана не тобой, а за тебя и, стало быть, не отвечает твоим глубинным запросам. Потому что ты ищешь утolenия вовне, в социальном мире, а не

в глубине своей души, которая хочет самовыражения. В предлагаемых обстоятельствах. Здесь и сейчас.

Принципы недеяния

Весь западный мир нацелен на то, чтобы все время что-то делать, активничать, изменять мир. Фишка в том, что все хотят контролировать других, чтобы изменились другие, чтобы мир прогнулся под нас. Никто не хочет менять себя, научиться управлять самим собой, использовать свои собственные ресурсы. Это происходит от того, что с рождения нас пичкают так называемыми достижениями цивилизации, тем самым давая понять, что маленький человек, ребенок - это ничтожество и он всем должен-должен-должен. Так и воспитываются рабы, психологически зависимые люди, жертвы. Через интериоризацию, через усвоение достижений человечества. Потому что исходят из принципа *Tabula rasa* – что человек - это чистый лист, на котором можно написать что угодно.

А это не так. Никто не рождается чистым листом. У нас уже с рождения есть определенная версия биоса (через обстоятельства рождения, через гены, через коллективное бессознательное и т.п.). Поэтому очень часто происходит ситуация, когда «*не в коня корм*» - интериоризация достижений человечества не происходит или происходит криво и получается черти что.

Но главная проблема вовсе не в этом, а в том, что отрицается божественное начало в человеке, он считается просто куском мяса, которое надо образовывать, обтесывать, делать Буратино из полена. И самое плохое – это то, что и человеку внушается вот эта порочная идея собственной ничтожности и «*первородного греха*». Это неправильный подход. Величайшие достижения человеческой мысли заключаются в том, что человек имеет «*природу Будды*», т.е. божественную природу. Недаром христиане несколько веков бились, обсуждая богочеловеческую природу Христа. Это я про то, что даосы называют принципом управления или развития «*изнутри – наружу*» или «*внешнее управляется через внутреннее*».

А теперь переходим, собственно, к принципу недеяния (по-китайски: у-вэй). В основе этого принципа лежит понимание того, что «*Дао все расставляет по местам*» (Лао-Цзы). Что означает, что все в мире определяется его имманентными (внутренне присущими) законами и мы можем их учитывать, сопрягаться с ними (быть соприродными) и тогда нам сопутствует удача или мы можем игнорировать их, испытывать иллюзию контроля и пытаться пробить лбом стену и тогда на нас обрушивается неудача и прочие неприятности.

По другому недеяние можно описать как закон естественности, ненапряжности, осмысленного действия в соответствие со своей познанной природой. Этот принцип говорит нам об избыточности неуместного действия. Он говорит нам о том, что вместо хаотического импульсивного безумия надо научиться быть спонтанным, т.е. действовать только тогда – когда это осмысленно и необходимо. Т.е. недеяние – это альтернатива бессмысленности повседневной суеты. Таким образом - не деяние, а...

- ... размышление
- ... молитва
- ... покой
- ... созерцание
- ... медитация
- ... поиск смысла

Медитация и есть высшая форма у-вэй, т.е. недеяния.

Про недеяние говорят не только даосы, разумеется. Вот известная древнеиндийская притча: «Если долго сидеть на берегу реки, то рано или поздно вода пронесет мимо тебя труп твоего врага». Т.е. это про то, что добиваться результата можно разными путями – вовсе не обязательно быть агрессивным и безбашенным – как к этому призывает архаичный махистский образ.

Также о том, что духовность достигается через благодать, а не через пахоту говорил и Христос: *«Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?»* (Евангелие от Матфея 6:26). Т.е. Христос говорит: что вы все время пашете-пашете, собираете урожай вместо того, чтобы подумать о душе?

Мы как биологические существа живем нервными рефлексам. Психологически очень важно научиться отслеживать и контролировать свои собственные так называемые естественные, т.е. рефлекторные реакции и заменять их на осмысленную реакцию. В нашей биологической прошивке, биосе заложена базовая реакция на опасный внешний стимул: «замри-беги-дерись», т.е. мы должны среагировать и либо притвориться куском мертвой материи, либо бежать, либо вступить в схватку с врагом. В современном мире чаще всего естественные реакции служат нам плохую службу. Куда умнее быстро проанализировать ситуацию и выработать адекватный когнитивно-сложный ответ. Это и есть суть недеяния.

Нереагирование

У-вэй – это способность к гибкому нереагированию. Все наши так называемые «естественные реакции» построены на рефлексах, на вековых природных инстинктах. У-вэй, т.е. принцип недеяния - как раз учит нас тому, чтобы мы научились в соответствии с реальными обстоятельствами такого рода гибкому нереагированию. Это очень сложно, потому что рефлекс первичен. Рефлекс призван обеспечивать выживание по законам джунглей. Но принцип недеяния, основанный на доверии к миру – дает нам возможность проявить гибкость мысли, чтобы увидеть благоприятные стороны в любой ситуации и проявить гибкость в том, чтобы отказаться от примитивных рефлексов и застарелых ментальных схем. Гибкость еще и связана с быстротой, потому что мысль проносится мгновенно и позволяет опередить «естественную» рефлекторную реакцию. Т.е. у-вэй основан не только на доверии к внешнему миру, но и на доверии к своему внутреннему миру, который даст возможность в любой ситуации грамотно избежать неблагоприятных последствий. Избегание примитивной неадекватной реакции – это и есть гибкое нереагирование.

Мои принципы у-вэй:

- не рыпаться
- не дергаться
- не действовать импульсивно
- давать вещам идти своим чередом
- делегировать всем всё
- довериться Бытию
- верить Вселенной
- смотреть на вещи сверху, а не снизу

Иудео-христианские принципы недеяния

В иудео-христианской цивилизации тоже достаточно четко изложены принципы недеяния:

1. Не иди на суд нечестивых.
2. Не стой на пути у грешников.
3. Не садись на седалище губителей.
4. Не прелюбодействуй.
5. Познай Истину и истина сделает тебя свободным.

6. Входи узкими вратами.

7. Не скапливай сокровищ на земле.

8. Не сотвори себе кумира.

9. Не убий.

10. Не лжесвидетельствуй.

11. Не кради.

12. Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего⁸.

Несистемный у-вэй

Абсолютно бесполезно и бессмысленно действовать системно в несистемной среде. Такими действиями ты показываешь свою неадекватность. Более подходящим является стохастическое, случайное действие по принципу соскальзывания и движения внутри потока с использованием возникающих возможностей. Поэтому надо быть внимательным к появлению таких «боковых трендов» и подсказок судьбы. Такие вещи можно увидеть только боковым зрением в состоянии покоя. Уметь расфокусироваться намного сложнее, чем сфокусироваться, но это и есть суть у-вэя – видеть случайные с точки зрения мейнстрима вещи и следовать за ними. Океанское течение Гольфстрим нельзя увидеть глазами, но можно быть в нем, перемещаясь с миллиардами тонн воды и можно увидеть те гигантские изменения, которые оно приносит, «ничего не делая», просто следуя своему назначению.

Мои у-вэйные афоризмы

Одеться в блистательные одеяния недеяния.

Не обязательно бросать камень в пруд, чтобы понять, что это не кусок пенопласта.

Вселенная в реализации своих планов точно не нуждается в нашей помощи. Мы жаждем помощи Вселенной.

- У-вэй: «Меня прибило к этому берегу».

- У-вэй: иди за мечтой.

- У-вэй – это умение остановить «внутренние часы» и при этом чувствовать, что не умер.

Куда спешить? Позади - Вечность, впереди – Вечность...

Какая карма – такой и у-вэй. Какой у-вэй – такой и фен-шуй.

Даосы считают небытие – истинным бытием, также как недеяние – истинным деянием.

Медитация и есть высшая форма у-вэй, т.е. недеяния.

Он пришел к ним в одеяниях из недеяния.

У-вэй не отменяет вай-фай.

У даоса не может быть целевых аудиторий. Точнее, он сам себе целевая аудитория. Потому что внешнее недеяние означает внутреннее самосовершенствование и достижение гармонии с Мирозданием.

Прогибаться под обстоятельства для даоса не позорно, а почетно – потому что у него у-вэй и соприродность.

Даосский оппортунизм

Оппортунисты – это люди, которые исходят из того, что надо использовать любые возможности для достижения своих задач и целей. (лат. *opportunus* — возможность)

⁸ Исход 20:17

Оппортунизм, есть в политике такое понятие со времен Ленина, который ругал оппортунистов, потому что он боролся за «мировую революцию», а они говорили, что не надо лезть на рожон, а нужно использовать благоприятные возможности.

Я считаю себя оппортунистом, потому что стараюсь использовать реальные предоставляющиеся возможности и быть эффективным именно в этом. Это значит – не идти наперекор обстоятельствам, потому что самое глупое, что можно сделать – это идти напролом, пытаться пробить головой стену, идти наперекор, добиваться своих целей во что бы то ни стало. Такого рода подход я считаю неправильным поведением.

Мы, даосы – выступаем за то, чтобы сотрудничать и дружить с реальностью и доверять Вселенной. И одним из базовых свойств этого доверия является способность использования тех возможностей Вселенной, которые она нам предоставляет. По-русски (в православной традиции) такие возможности называются благодатью, Божьей благодатью. Это некие блага, которые тебе даются свыше: кто как понимает источник этих благ – обстоятельства, Бог, Вселенная, Дао и т.д.

Эффективность в том и заключается, чтобы использовать энергию обстоятельств для реализации своей Мечты, т.е. себе на пользу. Это легко сказать, но сложно сделать, потому что такая эффективность состоит из нескольких видов виденья:

Умения видеть ситуацию, всю целиком. Чтобы увидеть ситуацию целиком – нужно над ней уметь приподняться, используя дополнительное измерение. Мы живем в трехмерном мире и чтобы углядеть направление, в котором мы движемся – нужно подняться наверх. Увидеть ситуацию сверху – как будто бы вид с дрона.

Нужно уметь следить за так называемым «рисунком обстоятельств», за тем как развиваются различные обстоятельства ситуации.

Уметь видеть различные факторы, которые влияют на развитие ситуации. И отличать одни факторы влияния от других.

Уметь видеть временные циклы. (Урок 69. Цикл контакта)

Уметь видеть энергию ситуации. Это самое главное. Если ты видишь внутреннюю энергию ситуации, то ты можешь «оседлать волну» и быть в потоке. Вместо того, чтобы идти наперекор обстоятельствам – нужно уметь оседлать энергию волны.

Высшая эффективность это даосский принцип у-вэй - деяние через недеяние. Это значит, что ситуация должна сама сложиться. Но чтобы она сама сложилась – ты должен оказаться в нужном месте в нужное время. Это само по себе искусство, которым мы овладеваем всю жизнь. Оппортунизм – это способность использовать возможности, которые есть всегда. Но мы не всегда их видим. Есть выражение, что «русский мужик задним умом крепок», которое означает, что большинство людей дотумкивают – что надо было делать только когда слишком поздно. На ту же тему выражение «хорошая мысль приходит опосля». Потому что не хватает видения сиюминутного, включенного. В этом вся сложность и заключается. Потому что для своевременного, включенного виденья требуются отточенные навыки:

Рефлексии

Эмпатии

Каузальной атрибуции

Принцип недеяния подразумевает, что мы вкладываем минимальные затраты, но при этом получаем максимальный результат, который достигается за счет нашего виденья ситуации и внутренней ментальной подготовки.

Если ты считаешь, что мир к тебе несправедлив, если ты дико напрягаешься и не видишь возможностей и реального результата – значит, ты что-то делаешь не так.

Верить Вселенной

Основная психологическая проблема нашей жизни – это так называемая проблема базового доверия. Базовое доверие – это изначальное доверие ребенка окружающему миру. И оно

формируется сразу после рождения. Если ребенок рождается желанным, его любят и за ним ухаживают, то у него по умолчанию формируется позитивное отношение к миру и базовое доверие не нарушается. Если же ребенка не любят, часто оставляют одного, и воспитывают его через насилие и наказание, то он начинает бояться окружающего мира, закрывается и пытается искать «пятый угол», чтобы в него забиться.

В формировании базового доверия огромную роль играет материнская любовь и забота. Психологи знают, что девочки, воспитывавшиеся без отцов, в неполных семьях – имеют проблемы с материнскими чувствами во взрослой жизни и поэтому не всегда дают своим детям достаточно эмоционального тепла. Таким образом нарушенное базовое доверие воспроизводит себя во все новых и новых поколениях. И разорвать этот круг смертей и рождений очень сложно, почти невозможно.

Если ты воспитывался в любви и заботе – то у тебя все нормально с базовым доверием. Но от базового доверия до веры в то, что Вселенная к тебе позитивно настроена – очень большая дистанция. Вопрос веры – фундаментальный человеческий вопрос. И работает эта штука следующим образом: на самом деле Вселенная к тебе равнодушна, пока ты не проявил себя и свое к ней отношение. В Дао Де Цзин сказано: *«Если в тебе недостаточно веры, то и бытие не верит тебе»*. Это главный, экзистенциальный принцип человеческого существования – принцип трансцендирования: если ты выносишь свои позитивные чувства и добрые намерения вовне, то они к тебе возвращаются. Вселенная отзеркаливает, возвращает тебе их сторицею. Но в это нужно верить, т.е. сохранить свое базовое доверие, что Вселенная добра к тебе. Как сказано в Библии: *«если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: «перейди отсюда туда», и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас»*⁹. Горчичное зерно в библейские времена, кстати – считалось самым маленьким из всех известных тогда человеку. Т.е. это базовый принцип, что вера рождает чудеса и происходит это потому, что Вселенная отвечает на эту веру. Вера, выражаясь современным языком является кодом доступа и точкой входа в мир чудес. И вырастает она из базового доверия ребенка к матери как горчичное дерево из маленького еле видного зернышка.

Принципиально важно понять, что вера – это не рациональное знание, а именно чувство, ощущение, базовый инстинкт. И поэтому говорится в Библии: Иисус сказал ему: *«Ты уверовал, потому что увидел Меня. Блаженны те, кто верует, не видя»*¹⁰. Иначе это называется *«сердечным виденьем»*. Т.е. ты доверяешь себе, своим чувствам, а не своим глазам, которые зачастую обманывают.

Про то же самое говорит Апостол Павел: *«Надежда же, когда видит, не есть надежда; ибо если кто видит, то чего ему и надеяться?»*¹¹. Т.е. вера – это не рациональное знание (виденье), а сердечное чувство, идущее из глубины души. И именно на него откликается Вселенная, когда творит для нас чудеса.

Откуда же берется базовое доверие? А, вот – откуда: дело в том, что наше появление на этот свет не случайно, у нас есть свой Путь и свое Предназначение, т.е. некий смысл в нашей жизни, которые тебе еще только предстоит открыть. И именно вот это ощущение того, что мы тут, в этой Вселенной не случайно и в этом есть смыслы - и творит чудеса.

Адекватность

В буддистский монастырь за расческой не ходят.

Китайская пословица

⁹ Евангелие от Матфея 17:20-21.

¹⁰ Евангелие от Иоанна 20:29.

¹¹ Послание к Римлянам 8:24.

Недеяние - принцип, исповедуемый последователями Лао-Цзы, согласно которому совершенномуудрый человек поступает сообразно с естественным (природным) порядком вещей, не пытаясь его изменить. Главное здесь – соотносить свои действия, поступки с естественным ходом вещей. Это качество мы назовем – адекватность.

Чтобы быть адекватным (сообразным природе) – нужно правильным образом воспринимать реальность. Обычный человек, руководствуясь инстинктами – не знает реальность, не видит ее. Он видит только объекты, вещи, которые помогают или мешают его интересам, его целям. Обычный человек полон оценочных суждений. Он старается все оценивать по шкале «хорошо-плохо». Его так научили. В школе и дома. Поэтому его реальность – субъективна, оценочна. Для того, кто следует Пути Недеяния важно научиться видеть мир в его наготе, в отсутствие эмоционального оценивания. Надо научиться видеть мир как бы глазами «мертвого человека», человека, лишённого эмоций, который как бы умер для мирских треволнений. Научитесь видеть любые события не сиюминутно, а с позиций Вечности. Тогда вы сможете увидеть их подлинный смысл.

Чтобы увидеть вещи такими, каковы они есть, надо научиться сначала - видеть свой субъективный фильтр, т.е. то, как мы искажаем картину реальности, накладывая на нее свои потребности, интересы, желания. Здесь нам поможет рефлексия – умение видеть ситуацию как бы со стороны. Предлагаю вам овладеть навыком взгляда с балкона: в любой ситуации мысленно в режиме реального времени сделайте следующее ментальное упражнение. Представьте себе, что смотрите на ситуацию как бы с небольшого балкона, находящегося этажом выше. Развивайте в себе этот навык и вы научитесь видеть ситуацию и себя в ней не только «со стороны», но и немного сверху. А сверху и со стороны всегда виднее – что происходит. Т.е. вам придется овладеть тем, что в школах актерского мастерства называют навыком «отстранения». Когда вы овладеете навыком «подниматься на балкон» - то вас ждет интересное открытие: дело в том, что с балкона не всегда слышно – о чем идет разговор. Зато все хорошо видно. И вы сможете в «режиме реального времени» определять тип ситуации, когда речь идет о коммуникациях или другом взаимодействии, в котором вы принимаете участие. Помните в «12 стульях»: *«Со стороны могло показаться, что почтительный сын разговаривает с отцом, только отец слишком оживленно трясет головой»*. Т.е. как раз «с балкона» мы можем хорошо увидеть – на что похожа та или иная ситуация, подобрать к ней подходящий образ, метафору, которая объяснит нам суть происходящего, станет ключом к пониманию.

Рефлексия, умение видеть себя со стороны – необходимое условие, чтобы научиться извлекать себя из ситуации. Окружающая среда без наших субъективных интересов – это и есть объективная реальность. Мысленно «вырежьте» себя из ситуации, как будто ножницами из фотографии. И только тогда вы сможете «овладеть» ситуацией. Я не говорю контролировать, потому что идея контроля над миром - идея бредовая, глубоко невротическая, защищающаяся. Я говорю «овладеть»: это значит – понять истинные законы, по которым развиваются процессы в этом мире, в том числе процессы социальные.

Алан Уотс в своей книге «Дао воды»¹² пишет, что стиль жизни по принципам у-вэй должен рассматриваться, прежде всего, как форма разума - то есть такое хорошее знание принципов, структур и тенденций развития внешнего и внутреннего мира, что во всех жизненных ситуациях человек затрачивает минимум усилий. Адекватность достигается, прежде всего – через знания, через понимание мира. Однако, накапливая знания, следует помнить, что они бывают не только вербально-логическими, но и интуитивно-образными.

Ученые-физики, когда подошли вплотную к изучению ядра материи, обнаружили, что процесс наблюдения над микромиром – меняет те процессы, над которыми ведется наблюдение. То же самое происходит и в социальном мире. Например, социологи прекрасно знают, что

¹² Уотс Алан В. Дао – Путь воды. София, 1996.

такое феномен социально-желательных ответов. Это такие ответы, которые даются в ситуации социального наблюдения (со стороны интервьюера) за дающим ответы человеком. Поэтому часто социологические опросы дают заранее известные результаты. В области психологии мы тем более не можем быть объективны, когда речь идет о процессах, в которых мы участвуем. Поэтому первым делом надо научиться снимать «фильтр субъективности» с той реальности, в которой мы находимся. Только овладев этим навыком в каком-то приближении, мы сможем говорить об адекватном восприятии – необходимом условии, чтобы соотносить свое поведение с естественным ходом вещей. Итак, адекватность миру, ситуации, природным процессам – это первый принцип деяния через недеяние.

Спонтанность

Спонтанность в данном случае означает неспровоцированность, самодостаточность процесса, когда все наступает само в нужный момент. Самым главным качеством неделания является отсутствие побуждения для действий. Вещи рождаются сами по себе, процессы происходят, согласно своей внутренней природе – не из-за размышления, расчёта или желания. Согласно Лао-Цзы, *«если кто-либо хочет овладеть миром и манипулирует им, того постигнет неудача. Ибо мир — это священный сосуд, которым нельзя манипулировать. Если же кто хочет манипулировать им, уничтожит его. Если кто хочет присвоить его, потеряет его»*.

Спонтанность означает полную включенность, присутствие Здесь и Сейчас. Если вы идете против природы – вы боретесь, бьетесь о жесткие и острые края Существования.

В состоянии у-вэй можно мыть посуду, писать книгу, возделывать сад — делать что угодно, если ваше эго при этом молчит. Практикующий недеяние занимает наблюдательную позицию ко всему, особенно по отношению к себе. Ориентироваться в окружающем мире нам помогает интуиция, а не дискурсивное мышление.

Великий русский поэт Пушкин писал:

На свете счастья нет

Но есть покой и воля

Покой и воля – это и есть спонтанность. Следует жить в соответствие с законами Вселенной, пребывая в естественности и природной простоте. Принимайте то, что дает окружающий мир с внутренним покоем, естественно, не противореча своей истинной природе, не ведя войны с самим собой.

Если вы не самодостаточны, то вы пытаетесь кому-то что-то доказать. Если вы чувствуете враждебность окружающего мира – значит, вы живете в разладе с ним, с собственной природой. Это значит, что вы еще не пришли Домой. Если вы боретесь за внешние ресурсы, пытаетесь у кого-то что-то отнять – значит, вы чувствуете голод и опустошенность внутри себя. Такого рода состояние называется декомпенсацией.

Причина действий многих людей – внутренний дисбаланс, состояние психологической нужды, бегство от чувства внутренней пустоты. Такие люди действуют под воздействием стимулов, триггеров, «спусковых крючков» - выдавая реакцию, детерминированную, определяемую системой поведенческих стимулов. Это не спонтанность, это, наоборот – предопределенность. *«Дао мудрого человека — это деяние без борьбы»*.

Чтобы быть самодостаточным – надо глубоко понимать свою собственную природу. Один из законов нашей природы – саморазвитие. Это значит, что мы психологически растем изнутри-наружу.

Самодостаточность – это опора на свои внутренние ресурсы. Это, прежде всего – доверие к себе. Доверие к тому, что Бог сделал человека по своему образу и подобию.

Если вы верите в свою чистую, просветленную, божественную природу – то вы не ищите ресурсов вовне, вы начинаете делиться своими внутренними силами с окружающими, вы ищите того – кому нужна ваша помощь, кто готов ее принять. Вы не ждете любви других, вы

дарите свою любовь. И ваша энергия, ваша любовь и доверие к миру – преобразуют его, совершают действие без действия.

Помните ли вы о том, что волна – это чистая передача энергии без переноса вещества? Так вот: у-вэй это передача энергии без необходимости избыточных усилий – спонтанно, как бы само по себе.

Принятие себя, своей божественной природы означает, что вы самопроизвольны в своих проявлениях, вы действуете сообразно своему Высшему Потенциалу, а не являетесь жертвой чужих манипуляций. В основе любой манипуляции лежат наши комплексы, невротические состояния, наше желание не принимать ситуацию, а выскочить из нее.

У самодостаточного человека нет другого пути как действовать по принципу деяние через недеяние. Потому что он действует в полном согласии со своей внутренней природой, полнотой, а не по причине недостатка и дефицита любви.

Принятие и самопринятие

Принятие – важнейший принцип жизни в соответствии с законами у-вэй. Принятие – это всеобъемлющий способ жизни. Нельзя принять этот мир, не принимая самого себя. Ведь мы – часть этого мира. Очень важная часть. Это та часть, за которую мы несем полную ответственность – за то, как мы проживаем эту жизнь. Поэтому, чтобы по-настоящему принять этот мир – надо принять себя. Принятие – это сердце у-вэй, потому что это состояние, которое противоположно борьбе, сопротивлению. Принятие – это непротivление, адаптация, жизнь в соответствии с миром. Самопринятие – это мир и покой внутри. Принятие себя – это осмысление своей нужности в этом мире. Это значит, что вы верите в то, что родились не случайно, что у вас есть задача в этой жизни – найти свои ценности, смыслы, предназначение. В сущности, на Главных Весах взвешивают только одно – количество и качество смыслов, которые ты приобрел за свою жизнь. Больше то и нечего взвесить...

Принятие мира – это базовое, фундаментальное доверие ко Вселенной. Доверие – это двусторонний процесс, это энергия, текущая в обе стороны. Доверие – основа человеческих отношений. Одно из самых страшных обличений из уст Иисуса Христа звучало как: «маловеры!».

Принимать – это воспринимать эту жизнь – как подарок Судьбы. А как иначе? Вам выпал один шанс из миллионов (конкурирующих сперматозоидов) – получить именно тот генный набор, который есть только у вас. А гены, как говорят в нашем народе – «пальцем не затрешь». Когда вам дарят подарки, например, на день рождения – вы же от них не отказываетесь? Принимать – значит, пользоваться, желательно наслаждаясь. То же самое и с у-вэй: принимаете себя и эту жизнь – значит пользуетесь, в идеале становясь все более счастливым. Когда вы принимаете подарки – вы же не боретесь с теми, кто их дарит. Также и у-вэй: не надо бороться, биться, страдать! Жизнь надо воспринимать как чудо! Ваше личное чудо. Учитесь принимать его каждый день. И если что-то сегодня пошло не так – значит, вы еще не научились полностью доверять своей Судьбе. Осознание того, что нам не нужно противостоять Вселенной, что она не настроена против нас, принесёт ощущение свободы.

Если тебе тяжело, значит - ты поднимаешься в гору. Если тебе легко, значит - ты летишь в пропасть.

Генри Форд

Знаете, почему мы часто не видим подарков, которые дарит нам судьба? Почему мы видим только негатив? Потому что, обладая двоичным мышлением – мы забываем, что позитив находится тут же – рядом. Просто он на другой, на обратной стороне медали. Той медали, которую награждает вас Судьба за мужество и доверие. Поэтому почаще заглядывайте «под крышечку» - а, вдруг, там сюрприз. Но чтобы увидеть его – надо обладать тем, что я называю дополняющим мышлением.

Цени то, что имеешь. Всегда стремись к бесконечному и всегда люби то, что имеешь. Всё, что тебе дали – это подарок судьбы.

Слава Полунин

Есть очень простой способ узнать – принимаете ли вы себя и свою жизнь. У принятия есть хороший коррелят – это чувство Благодарности. Если вы принимаете этот мир – вы благодарите его: Бога, Мироздание, родителей, наконец. Тот, кто принимает эту жизнь как дар – обязательно благодарит. Когда вы берете подарок в руки – вы же говорите спасибо дарящему? Так же и тут. Вспомните – когда вы последний раз испытывали чувство благодарности за свою жизнь...

Принятие – это процесс. Процесс взаимодействия. Помните, что было самое страшное в детстве? Не было ничего страшнее, чем когда тебя «не принимали в игру». Для многих из нас, тех, кто прошел через это, такое воспоминание до сих пор травматично. Поэтому уж когда нас «приняли в игру» – то мы стараемся играть по полной. И не только играть, но и, что лучше всего на свете – выигрывать.

Почему не так в реальной жизни? Потому, что *«жизнь – это игра, главное правило которой – считать, что это не игра»*. Вы замечали, что все люди, у которых проблема с базовым доверием – дико серьезны? Они напряжены. Они тужатся. У них морщины на лбу и на других частях тела... А все потому – что для них жизнь – это не игра, для них жизнь – это серьезная, тяжелая работа, от которой устают. *«Здесь мерилом работы считают усталость»* – пелось в одной известной песне. Однако, те, кто воспринимает жизнь как увлекательную игру, принимают ее правила и подарки – те живут легко, не напрягаясь, у-вэйно. Потому что они 1) адекватны, 2) спонтанны и 3) принимают мир и себя в нем.

Толерантность – это умение принимать других людей такими, какие они есть, точнее говоря – такими какими они себя подают. Принимать других людей сложно, потому что подсознание нам говорит, что от другого человека может исходить опасность (ксенофобия), что *«чужая душа – потемки»* и что *«другой человек – это Ад»* (Жан-Поль Сартр). Поэтому мы чаще предпочитаем избегать, чем принимать других людей со всеми их недостатками (которые многие из них считают своими достоинствами).

Но есть один человек, избежать встречи и принятия которого невозможно – это ты сам. На самом деле даже взрослые люди удивляют самих себя порой своим собственным поведением в различных обстоятельствах. Что уж тут говорить про детей и подростков. Почему это происходит? Ответ прост – мы плохо знаем себя, свои мотивы, что ценно для нас, а чем мы можем пренебречь. Это происходит от того, что ценности рождаются именно в ситуации конфликта, когда ты поставлен перед выбором – изменить себе или пойти на принцип и чем-то пожертвовать ради этого. Именно поэтому многие избегают иметь ценности – потому что это может повредить твоей зоне комфорта. Проще быть как все, не выделяясь, конформистом.

Чтобы эффективно реализовать себя, прожить свою собственную жизнь – надо научиться принимать себя, свои особенности, свои плюсы и минусы, сильные и слабые стороны. А для этого надо это все знать. В этом нам помогает рефлексия, т.е. способность посмотреть на себя со стороны. И не только посмотреть, но и дать себе моральную оценку – соответствуешь ли ты своим собственным принципам и ценностям, а если нет – то почему и что надо сделать, изменить в себе, чтобы твои дела и принципы не расходились. Именно таков механизм самопринятия – на основе самоанализа, рефлексии и анализа собственных чувств. Чтобы понимать себя – надо регулярно высказывать свои чувства, раскрывать свою душу. Хорошо, если есть такой друг, которому можно открыться, но если нет – в современном мире для этого есть психологи. Если ты не анализируешь свои чувства, загоняешь их внутрь, то они могут сыграть с тобой злую шутку: в один прекрасный момент ты можешь сделать такое – отчего тебе самому будет стыдно даже перед самим собой.

Чтобы развивать себя – надо принимать себя, чтобы принимать себя – надо понимать себя, чтобы понимать себя – надо анализировать свои поступки и поведение. Заниматься самоанализом. И благодаря этому – исправлять свое поведение, учиться на собственных ошибках. Мы всю жизнь ошибаемся, не только морально, но и когнитивно. Самоанализ и исправление поведения – это основа для самопринятия. Это сложная наука, но надо научиться жить в ладу с самим собой.

Органичность

Живи, сохраняя покой. Придет весна, и цветы распустятся сами.

Китайская пословица

Жизнь по принципам у-вэй – это органичная жизнь. Жизнь полная роста. Внутреннего роста. Живая жизнь – всегда развивается, растет. Рост всегда идет изнутри-наружу. У североамериканских индейцев есть поговорка: *«Жизнь течёт изнутри вовне. Следуя этой мысли, ты сам станешь истиной»*.

У-вэй диалектичен: как внутреннее, он противостоит внешнему, как естественное — искусственному, как истинное — ложному. Органическая жизнь противоположна механистической жизни. То есть вы либо растете изнутри, либо пытаетесь контролировать себя при помощи внешних «репертуарных решеток»: тайм-планов, органайзеров, разного рода кнотов и пряников. Саморазвитие – это рост изнутри, естественный рост, в соответствии со своими внутренними законами. Пока мы живем – этот рост неостановим.

Поскольку недеяние присутствует всюду, способности человека становятся безграничными. Мы развиваемся, расширяемся, самореализуемся. Некоторые из нас дорастают до больших высот. Вот как этот процесс описывает наш великий современник, основатель Всемирного Конгресса Дураков - Слава Полунин: *«Расширять свой мир. Изнутри себя вылезать наружу: сначала в причёску, потом в одежду, потом в комнату, потом в друзей, потом в город... Когда ты понял, что ты такое есть, важно заполнить этим как можно большие пространства, то есть выявить себя, реализовать себя»*.

Органический рост – это, как правило, медленный рост. Понемногу, по чуть-чуть, но каждый день. В теплый, благоприятный для роста период года, разумеется. Это развитие по принципу «шаг за шагом», т.е. последовательное и неуклонное.

Органический рост – это рост вверх, к свету, к источнику тепла, энергии. Для человека рост вверх означает продвижение с физического, телесного уровня через эмоциональный уровень, далее преодолевая умственный, интеллектуальный уровень и выходя на метакогнитивный, духовный волевой уровень – высший уровень роста, к которому неуклонно стремится саморазвитие. Личностный рост – естественен, т.к. отвечает базовым человеческим законам жизни. Противоречие между принятым логическим постулатом о несуществовании "я" и реальным существованием индивидуального субъекта находит свое разрешение в воле как смысловом ядре недеяния. Волевая концентрация "не-я" лишена индивидуализма, чувства собственной важности, всех тех гносеологических и психологических характеристик, которые Эрих Фромм обозначил как "иметь"¹³.

Еще один существенный момент заключается в том, что органический рост – не логичен. Жизнь вообще труднообъяснима с точки зрения рационального, так называемого «здорового смысла». Органический рост – не континуален, он, как правило – скачкообразный, импульсивный, оппортунистический – потому что использует любую благоприятную возможность, любой подходящий ресурс. Как растения – используют для роста солнечные деньки, а не дол-

¹³ Эрих Фромм «Иметь или быть»

гие зимние ночи. О такого рода органическом росте в мета-когнитивных процессах (таких как стихосложение) хорошо написано у Анны Ахматовой:

*Когда б вы знали, из какого сора
Растут стихи, не ведая стыда,
Как желтый одуванчик у забора,
Как лопухи и лебеда.*

Творчество

Создай свою жизнь, как ты создаёшь произведение искусства.
Слава Полунин.

Жизнь по у-вэй – всегда творчество. Те, кто живут согласно принципам у-вэй – творят свою жизнь. Жизнь – не логична, творчество – не логично. Важной особенностью именно человеческой деятельности является наличие в ней случайности, иррациональности: необъяснимые поступки и сумасбродные решения часто лежат в основе оригинальных и неожиданных идей. Мы склонны очень сильно преувеличивать роль логики и вообще сознательных действий в своем проживании. Авторы нового исследования, опубликованного в журнале *Frontiers of Psychology* предполагают, что наше самосознание не создает и не выбирает наши убеждения, чувства или ощущения. Его содержимое генерируется «за кулисами» быстрыми, эффективными и бессознательными системами в мозге, не требующими вмешательства сознания, которое, как пассажир в автобусе, пассивно ждет в углу, пока все это происходит. В качестве доказательной базы в работе были использованы исследования в области нейропсихологических и нейропсихиатрических заболеваний, а также недавние открытия когнитивной нейробиологии, которые показали, что настроение, убеждения и восприятие человека можно изменить при помощи внушения¹⁴.

Антитезой Человеку Потребляющему, на мой взгляд, является Человек Творящий. Творчество не требует ничего, кроме творца, т.е. творящего субъекта. Творить (как и молиться) можно всегда и везде - и даже на работе. Творчество - это риск, это неконформизм по определению.

К тому же творчество тяжело оценить в деньгах - сколько, например, стоит ЭТА твоя картина или сколько стоит родить ТАКОГО ребенка? Если же творчество делается на продажу - то оно делается по шаблону, причем копировать и тиражировать легче самого себя. Всегда есть соблазн отказаться от творчества - скатиться к конформизму, так легче. Творческий процесс - это не привилегия высших классов, скорее наоборот. Всегда поражался: какой огромной энергетикой заряжено т.н. "примитивное" творчество - начиная от пещерных рисунков эпохи палеолита! У тех первобытных и примитивных художников не было у никаких шаблонов, вот они и творили всерьез, как говорится «по-взрослому».

Творить можно из любых подручных материалов. Художник Анатолий Зверев по воспоминаниям современников – рисовал помидорами на скатерти. Великий режиссер, любимый мною Сергей Параджанов, находясь на зоне – делал медальоны-барельефы из алюминиевых кефирных крышечек. Творить можно из всего что угодно.

Основной вид творчества все-таки носит антропоморфный характер, т.е. имеющий отношение к человеку, к его восприятию. Потому что большинству людей с их зеркальными нейронами интересно только то, что касается их человеческой жизни. Принципиальное отличие

¹⁴ Источник: <https://hightech.fm/2017/11/27/consciousness>

человека от компьютера – это то, что человек – аналоговая система, воспринимающая все по аналогии, т.е. по подобию. Образу и подобию.

В творчестве интереснее всего наличие некоей каденции, т.е. настроения. Через творчество можно передать человеческое настроение, чувства, состояние – через музыку, живопись, танец и т.п. Обычных людей интересует то, что они могут понять. А прежде всего они понимают и воспринимают всякие эмоциональные состояния. Человек хочет примерить на себя некое состояние.

Когда человек говорит: «я хочу есть» - это никому не интересно. А, вот, показать в образах, в чувственных картинках или звуках – что такое жажда, что такое голод, что человек в таком состоянии готов на все, даже на преступление... Как это выразить, в каких образах? Поэтому искусство всегда рождается изнутри, из глубины чувств.

Великая сила искусства заключается в том, что древние греки обозначали как катарсис. Катарсис – это очищение, освобождение. Это и есть корень творчества: что ты, выражая, изображая некое состояние, настроение – освобождаешься от него. И у тебя высвобождаются внутренние силы для того, чтобы творить что-то новое.

Если ты берешь искусственную тему, взятую из головы, а не от сердца, то, во-первых – это будет обречено на неуспех, потому что никому не интересна твоя заумь. А во-вторых, это трудно будет довести до эстетически ценного вида. Все что идет из головы - больше похоже на шизофрению, на схематические наброски, а не на настоящее творчество, чувственную вещь.

Настоящий художник творит бескорыстно, но его выгода в том, что он освобождает внутренне место для нового творчества. Таким образом творец развивается изнутри-наружу как это сказано про Мюнхгаузена, который сам себя за парик вытащил из болота. Это и есть метафора творчества, поскольку мы сами себя развиваем изнутри, спонтанно.

Синергия

Будь текуч, как вода, покоен, как зеркало, отзывчив, как эхо, и невозмутим, как тишина.

Китайская пословица

У-вэй – это вдохновенное состояние человека, который наполнен жизненной энергией и посвящает свои действия только высшей цели. Этот человек не расходует энергию по мелочам и действует, лишь когда для этого наступает лучшее время. И тогда весь мир поддерживает его.

Человек живущий согласно принципам у-вэй не зависит от прихотей своего эго. Он умеет смотреть на все события жизни как будто это кино на экране. Согласно у-вэй, успокоить важно не только тело, но и мозг. Иначе невозможно понять, действуем ли мы в соответствии с замыслом Вселенной или потакаем своему эго. У-вэй – это умение остановить «внутренние часы» и при этом чувствовать, что не умер. Куда спешить? Позади - вечность, впереди – вечность...

У-вэй – это действие без усилий, без напряжения, естественное как природа.

Являясь действием особого, внутреннего стиля, у-вэй призывает следовать естественным законам природы и не принуждать природу самого человека. Как внутреннее, у-вэй противостоит внешнему, как естественное - искусственному, как истинное - ложному.

В переводе с греческого синергия означает сотрудничество, содействие, помощь, соучастие, сообщничество. Синергетический эффект заключается в том, что результат

взаимодействия двух или более факторов приводит к тому, что совместное действие этих факторов существенно превосходит простую сумму действий каждого из них по отдельности.

Синергия – это объединение энергии разных стихий, разных людей и разных обстоятельств. Умение объединять различные энергии, которые присутствуют здесь и сейчас – это мастерство управляемых совпадений.

Действия по принципу у-вэй – это действия без соперничества, это – сотрудничающие действия. Каждый из нас знает, что совместное творчество – один из самых захватывающих, самых мотивирующих видов взаимодействия с другими людьми.

Алан Уотс в книге «Дао – путь воды»¹⁵ пишет, что в контексте даосских писаний слово «вэй» вполне определенно означает "принуждение", "вмешательство" и "искусственность" – другими словами, попытки действовать поперек естественного хода вещей. Поэтому у-вэй как "непринуждение" подразумевает действия в направлении природного, натурального хода событий: падение в сторону толчка, плавание по течению, установка паруса по ветру, использование прилива для практических целей и уступку с целью победить. Лучшей иллюстрацией у-вэй, по-видимому, могут служить японские искусства дзюдо и айкидо, в которых противника побеждают, используя энергию его нападения.

Синергетический эффект – это увеличение мощи, силы, возникающее в том случае, когда различные энергии созвучны, синхронистичны, совпадают по своей направленности. Мастер у-вэй умеет оказываться в нужном месте в нужное время.

Жить в согласии с принципами деяния через недеяние – это умение быть на гребне волны, оседлать волну. При этом важно не пытаться «толкать реку». Чтобы хорошо чувствовать реку, надо самому стать ее частью. И тогда сопротивление исчезает, и река "ведет" тебя сама. Другими словами, "быть в потоке", значит, быть частью этого мира и принимать его полностью, во всех проявлениях.

Синергетический эффект – это ощущение потока. Такого потока, который несет тебя по жизни. Но для этого надо быть в потоке, не обязательно посредине, но обязательно плыть по течению, а не против него. И совсем оптимально, когда этот поток направляет вас все ближе и ближе к вашей мечте. Если доверяешь потоку, то тебя обязательно прибьет к нужному берегу.

Есть древняя индийская поговорка, выражающая суть созерцательного отношения к миру: *«Если долго сидеть на берегу реки, то рано или поздно течение пронесет мимо тебя труп твоего врага»*. На своем личном опыте я обнаружил, что если долго сидеть на берегу реки и смотреть на воду, то начинает казаться, что плывет берег, а река стоит на месте. Ты плывешь вместе с берегом. Мечта настоящего у-вэйца – плыть по течению жизни (лучше всего плыть, оседлав cash flow, т.е. денежный поток... Но это у-вэй 10 уровня. Бывает и так, что если долго сидеть на берегу реки, то начинает казаться, что сидишь на острове, а вода реки течет по кругу вокруг тебя...

Как в нужное время оказываться в нужном месте? Как подготовить все обстоятельства таким образом, чтобы в *нужный* момент они вступили во взаимодействие, и цель была бы достигнута легко, как бы сама по себе, без надрыва и почти играючи... Для этого необходимо постоянно протирать свое внутреннее *«зеркало осознания»* и тогда вы сможете увидеть разные подсказки от Мироздания или то, что иначе называется Знаки Судьбы.

Собирайте приходящую к вам информацию о реальных обстоятельствах места и времени. Как пишет в книге «Интуиция знает все» Робинсон Линн¹⁶: *«Будьте готовы к тому, что сбор информации заведет вас немного дальше, чем вы ожидали. Вы обнаружите, что как только вы двинулись в направлении своей цели, Вселенная начинает помогать вам, подбрасывая нужных людей, неожиданные совпадения и ценные сведения»*.

Основные процессы жизни происходят невидимо, подспудно, как бы «за кулисами». Ваша задача – приглядываться, присматриваться, накапливать сведения. Помните, как в русской сказке: *«одну ягодку беру, на другую смотрю, а третья – мерещиться»*. Мерещиться – это значит грезится, представляется, мечтается. Синергетический эффект возникает – когда ваши грезы, мечты, видения сопрягаются, соприкасаются с явью, входят в контакт с реальностью. Только созерцая свою мечту и идя за ней – вы сможете узнать, куда приведет вас ваша мечта и как она вас преобразит. На этой дороге вас ждет много неожиданностей, много совпадений и синхронистичности. Но самое главное открытие у вас впереди – только осилив эту дорогу к

¹⁵ Уотс Алан В. Дао – Путь воды. София, 1996.

¹⁶ Робинсон Линн А. Интуиция знает все. Что подсказывает ваш внутренний голос? Минск: Попурри, 2008

мечте, обретая силы для достижения Мечты и, в конечном итоге, обретая самого себя – вы поймете, что дорога как процесс постижения себя, идущего к своей Мечте – не менее важна, чем конечная цель. А, как известно *«дорогу осилит – идущий»*. А найдет свою дорогу – ищущий.

У-Вэй по-русски: национальная ментальность недеяния

«Высший у-вэй не стремится быть у-вэй и поэтому есть подлинный у-вэй»

Дао Де Дзин

У-вэй по-русски это жизнь по принципу: *«как Бог на душу положит»*. Лично мне мой Бог кладет на душу только хорошее - за что я испытываю большую у-вэйскую благодарность. Кстати, жизнь с искренним чувством благодарности – это жизнь по принципу деяния через недеяние, ведь благодарность это чувство, а не действие. Благодарность возникает, когда ощущаешь, что все *«идет как надо»*. А когда обстоятельства складываются в твою пользу или, точнее, ты учишься видеть свой собственный смысл в рисунке обстоятельств – это и есть у-вэй. Другими словами, у-вэй – это осознанная жизнь, жизнь со смыслом, когда ты понимаешь – для чего ты живешь именно здесь и сейчас, в этих обстоятельствах. И тогда ты начинаешь ценить каждый момент проживания, а не ждать, когда придет *«твое мгновение, большое как глоток»* - как пелось в советском телесериале. Вот это ощущение ценности проживания в конкретных, реальных условиях – и есть такое недеяние, которое меняет всю твою жизнь без внешних усилий, но меняет раз и навсегда. Это понимание и есть озарение, которое порождает чувство благодарности – Мирозданию, Дао, Пути.

Русский путь недеяния изложен в пословицах, поговорках и современных идиомах. Давайте рассмотрим их суть. Начнем с выражения национальной мысли про судьбу:

«От судьбы не уйдешь»

«Кому суждено быть повешенным – не утонет»

«Чему быть – того не миновать»

Как видите, тут речь идет о предначертанности, о том, что суeta, избыточные действия и прочие потуги – ничего не изменят в твой судьбе, потому что так *«тебе на роду написано»*. *«Пусть будет что будет, пусть все идет своим чередом»* – чисто у-вэйская философия. Все что должно произойти – произойдет само и твои действия тут ничего не изменят. Великая русская сценарная матрица хорошо выражена в словах песни Бориса Гребенщикова: *«Вышел, чтоб идти к Началу Начал, но выпил и упал – вот и весь сказ»*.

А вот идиомы про бессмысленность сопротивляться природным силам:

«Катиться по наклонной плоскости»;

«Плыть по течению»;

«Идти по пути наименьшего сопротивления»;

«Я живу под горой: ко мне все само катится»;

«Как аукнется - так и откликнется».

Это опыт взаимодействия с природными стихиями – что есть течение в реке, наклонные плоскости, горки и это все течет или катится как-бы само по себе. Только русские с их 6-месячной снежной зимой могут понимать истинный смысл выражения *«весна сама приходит и трава сама растет»* - также как и юмор анекдота про представителя северной народности, которого спросили:

- Как же вы моетесь?

- Летом в море.

- А зимой?

- А сколько там той зимы?

Еще важны императивные умозаключения:

«Не лезь на рожон»;

«Плечью обуха не перешибешь»;

«Не беги впереди паровоза».

Понятно, что в этих выражениях кристаллизован многовековой опыт безрезультатных противодействий реальности – кто-то многократно бросался в воду против течения, а кто-то ставил эксперименты с обухом и плетью... Ну, не читали наши предки «Дао де дзин» - что поделаешь. И после серии таких многовековых экспериментов национальный дух настраивается на философский лад:

«Человек предполагает, а Бог – располагает»;

«Что ни делается – все к лучшему»;

«Все будет как оно должно быть, даже если будет иначе»;

«Не знаешь: где найдешь, где потеряешь».

Все-таки в поговорках содержится мудрость поколений или, можно сказать – беззвучный крик души тех бедолаг, что так и не смогли перешибить обух плетью, бежали перед паровозом и упорно лезли на рожон...

Русский фатализм и бессмысленность борьбы за существование выражен в следующих аффирмациях:

«Будет день – будет и пища»;

«Будет роток – найдется и хлеба кусок».

И, ведь, находится! Те, кто верят в *«манну небесную»* - ее получают. Ведь нефтегазовые доходы, которые почти самотеком вытекают из земли под давлением геологических пластов – составляют более половины всего национального дохода. Ну, чем не *«скатерть-самобранка»!*

У-вэй по-русски означает:

- не рыпаться
- не действовать импульсивно
- давать вещам идти своим чередом
- отказываться от любой ответственности
- довериться начальству – ему видней...

И если уж ты практикуешь у-вэй, то такие слова как: *«Давайте сделаем это побыстрее»;*

«Это необходимо сделать до конца этой недели» - лучше даже не брать в свой рот, т.к. это нелепо, бессмысленно и ни на что не влияет, т.е. неэффективно во всех смыслах. Дедлайн (deadline (англ.) – крайний срок) - для русского человека – это действительно «линия смерти» - лучше умереть сразу, чем ждать прихода «дедушки лайна».

Великая Триада настоящего русского у-вэя это: Авось, Небось и Как-нибудь. Эти три вездесущих демона русской национальной ментальности и поныне с нами. Им мы воздаем наши жертвы в виде падающих ракет и последствий езды на красный свет.

Синхронистичность

Синхроничность — термин, введенный швейцарским психологом и мыслителем Карлом Густавом Юнгом в одноименной статье. Юнг противопоставляет синхронистичность фундаментальному физическому принципу причинности и описывает синхронистичность как постоянно действующий в природе творческий принцип, упорядочивающий события *«нефизическим»* (непричинным) путём, только на основании их смысла.

Несмотря на то, что термин синхронистичность, на первый взгляд, предполагает одновременность, Юнг использует его в гораздо более широком смысле, относя к любой «нефизической» (неочевидной) взаимосвязи событий, независимо от их разделённости во времени и пространстве. Введение синхронистичности Юнг использует при рассмотрении различных спорных, с точки зрения современной академической науки, явлений и теорий, объясняющих эти явления: телепатии, астрологии, странных совпадений, ясновидения, действия магических практик, поведения пчёл и даже переживаний пациентов в состоянии клинической смерти.

Юнг констатирует, что объяснение этих феноменов должно начинаться с критики наших концепций пространства, времени, сознания и бессознательного. Анализируя известные ему

факты, Юнг выдвигает концепцию, согласно которой смысловые связи между событиями выступают как дополнение к причинным связям. Современная физика не запрещает этого, потому что события в квантовом мире (например, радиоактивный распад) могут происходить без причины, и лишь их вероятности строго рассчитываются. Тем самым случайность принципиально неустранима из современной картины мира. Смысловое упорядочение физически независимых (случайных) событий Юнг называет синхронистичностью.

В результате анализа Юнг приходит к выводу о наличии в природе самосуществующих объективных смыслов, которые не являются продуктом психики, но присутствуют одновременно как внутри психики, так и во внешнем мире. В частности, любой предмет наделяется психоидными свойствами. Этим и объясняется, согласно Юнгу, возможность странных смысловых совпадений. Концепция самосуществующего смысла близка концепции Дао в философии Китая, идее о Мировой Душе, а также к психофизическому параллелизму и изначально установленной гармонии всех вещей по Лейбницу.

Осмысленность

Мысль – это самая эффективная форма недеяния. Согласно физиологу Сеченову: мысль – это разорванное рефлекторное кольцо. То есть, когда рефлекс, основанный на принципе Стимул-Реакция, на какое-то время приостанавливается, чтобы увидеть/отзеркалить/осмыслить ситуацию, то в этот промежуток времени возникает новое звено, посредник между Стимулом и Реакцией. Этот посредник эволюционно из примитивного импульса между нервными клетками перерастает в полноценную мысль, а потом и в развитое мышление, которым мы, собственно говоря, и отличаемся принципиально от кольчатых червей.

Но нас в данном случае интересует то, что, благодаря появлению такого звена между Стимулом и Реакцией как Мысль – мы можем не только эффективно управлять своей деятельностью, но и, что особенно важно – заменять мыслительной деятельностью вообще какое-либо рефлекторное действие по принципу отзеркаливания реальности!

Будда Гаутама говорил, что нам надо регулярно протирать зеркало нашего сознания от пыли накопившихся наслоений (за время предыдущих жизней).

Итак, это очень важно понять, что мысль – это не только управляющий сигнал, а самостоятельная, самодостаточная активность, заменяющая реальное действие. Вы можете управлять своим усилием, а можете мыслить вместо совершения усилия. И особенно приятно то, что мыслить так легко, поскольку в голове совсем нет мускулов, которые надо напрягать! Хотя и говорят, что некоторым людям мускулы головного мозга необходимы для шевеления извилин. Но в то же время мышление является одним из самых энергозатратных процессов в человеческом организме. Именно поэтому консультанты рекомендуют самые сложные умственные задачи, такие как нешаблонные решения и расстановка приоритетов – решать в первую очередь, в начале дня - пока мозговые ресурсы еще не истощены рутинными процессами дня.

Мы должны принять во внимание, что все наши действия, которые при определенных усилиях перерастают в то, что называется деятельностью – вообще имеют рефлекторную, инстинктивную, биологическую природу. Даже если стимулом является не реальная, а лишь воображаемая угроза – наш организм заранее готов к реактивному действию – замереть, дать сдачи или убежать. Эволюция наградила нас огромным количеством физиологических реакций – инстинктов, главное предназначение которых – защищать и сохранять нашу жизнь. Все они должны происходить на автоматическом, рефлекторном, неосознаваемом уровне.

И, все бы ничего – но человечество давно вышло из леса и по большей мере живет в цивилизованных городских условиях, где шорох в кустах уже вряд ли означает что-то, что угрожает нашему существованию. Скорее в такой ситуации надо быстро достать из кармана свой смартфон, чтобы успеть сделать трансляцию чего-то прикольного, что здесь и сейчас происходит в тех самых кустах...

Итак, мышление дано нам Вселенной для того, чтобы мы думали, прежде чем действовать, а, в большинстве случаев – ВМЕСТО того, чтобы действовать. Ведь мышление, ум – это лучшее, что есть у нас. И всегда лучше хорошенько подумать вместо того, чтобы сломать себе фаланги пальцев, пытаясь дать кому-то в зубы или бежать нелепыми зигзагами, пытаясь спасти «свой зад» и быстро теряя свою репутацию.

Именно мышление – один из главных самодостаточных процессов нашей жизни. Когда мы погружены в собственный мыслительный процесс – весь мир превращается в иллюзию, остается за дверью нашего внутреннего бытия. И у нашей способности мыслить есть удивительное свойство – уходить из парадигмы времени: когда мы погружены в свои мысли – время останавливается, исчезает. Как оно исчезает для человека, находящегося в состоянии недеяния, а высшей формой недеяния является созерцательное мышление. Поэтому состояние просветленного сознания и является состоянием внутреннего Царствия Небесного, когда ощущение времени, т.е. детерминированного биологического состояния растворяется в мыслесозерцании как блаженном состоянии не делания, то есть не реагирования по инстинктивным законам.

Но главное в мышлении – это не остановка времени. Самое важное, что продуктом, результатом нашего мышления являются смыслы. Благодаря тому, что вместо инстинктивного делания, мы включаем свой мыслительный аппарат – мы, наконец, начинаем понимать смысл того, что мы оказались здесь и сейчас. Ведь если у нас появляется возможность мыслить, а именно мы находим время на этот процесс – значит, мы находимся в относительной безопасности, и мы не умираем от голода или потери крови.

Мышление как придание смыслов своему существованию, как осознание своей аутентичности и уникальности – это и есть необходимое условие для самореализации. Умение порождать смыслы – вот, что дает нам возможность найти себя, сделать свою жизнь. Но умение искать – еще не означает найти...

А чтобы найти что-то настоящее, подлинное, чего нет в виде ментальной схемы у тебя в голове – надо перестать заниматься поисковой деятельностью. Надо разрушить свои шаблоны, поскольку все они построены на опыте прошлых сражений, а, значит, не помогают найти, а, наоборот - заслоняют собой то, что мы можем только узнать. Узнать с помощью сердечного видения, а для этого необходимо открыться миру, протереть свое внутреннее зеркало отражения реальности, а не пытаться видеть мир сквозь окружности прицела, сквозь контуры своей цели. Просто потому, что вы не знаете – в каком направлении идти. А, может, надо не идти, а копать в глубину или лететь в высоту? И только раскованный, открытый, не-делающий иллюзий ум может вам помочь. И в идеале вместе с сердечным виденьем. Потому что у сердца свои датчики. Датчики любви.

Сходную мысль о том, что личность, излишне сосредоточенная на себе, не может достичь более высокого уровня развития, потому что вся ее психическая энергия направлена на достижение уже поставленных целей, вместо того чтобы обнаруживать новые – я читаю в книге «Поток» Михая Чиксентмихайи¹⁷. Другими словами самодостаточность личности означает открытость к поиску и видению нового, а не зашоренность на шаблонных типах восприятия ситуации и стереотипного реагирования.

Соприродность

Соприродность – это один из базовых принципов подхода к жизни. Это жизнь в соответствии с природными законами. Но дьявол как обычно сидит в деталях. Что такое природные законы? Это законы Космоса, законы Вселенной, законы человеческой природы. Чтобы быть соприродным - надо знать свойства своего мозга, уметь ими грамотно пользоваться, чтобы он работал, был креативным, не переутомлялся. Наш организм – одна из главных ценностей нашей жизни и им надо уметь пользоваться и если ты живешь в соответствии с законами, по

¹⁷ Чиксентмихайи Михай. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина Нон-фикшн, 2018.

которым существует наше тело, то оно служит тебе верой и правдой и помогает тебе реализовать себя и свои таланты, намерения и Мечты. Это ближайшие элементы природы, которые нам доступны. Помимо этого, надо знать законы Вселенной, причем не только физические, которые мы изучаем в школе (астрономия, гравитация, устройство ядра), но и базовые принципы, по которым существует Вселенная. Вера в доброту Вселенной – это один из базовых законов природы. И жить соприродно означает уметь получать или говоря по-русски стяжать благодать, блага, подарки Вселенной. Если ты стяжаешь благодать – значит ты испытываешь благодарность. Благодать всегда нисходит с Неба.

Помимо этого – соприродность, это жизнь в соответствии с жизненными циклами, с природными циклами. Циклы бывают разные, но в их основе лежит астрономическое время, связанное вращением Земли вокруг Солнца, мы настраиваем свои внутренние часы по движению Солнца по небу. При жизни в большом городе соприродные циклы сильно зашумлены – мы не ориентируемся по солнцу, живем в искусственном мире. Поэтому наши внутренние биологические часы и ритмы сбиваются, ломаются. Из-за этого возникают разного рода заболевания, которые называются болезнями образа жизни. Потому что у людей, живущих в большом городе не соприродный образ жизни.

Врачи рекомендуют регулярно смотреть на закат, чтобы «откалибровать» свои внутренние часы. Жизнь в деревне намного более соприродна, чем в городе. Чем больше солнца – тем больше активность. Летние месяцы китайцы называют янскими (мужскими), зимние – иньскими (женскими).

Один из базовых законов соприродности – это умение правильно накапливать и расходовать энергию, чередовать различные виды активности, создавать балансы. Балансы бывают самые разные, чтобы уравнивать себя, нужно также знать законы балансировки.

Быть соприродным означает не только знание законов природы, но и умение ими пользоваться, т.е. быть релевантным, соответствующим этим законам. Если ты знаешь законы природы и умеешь извлекать из них пользу – то тогда ты можешь действовать на благо себе и другим людям. И тогда жизнь твоя протекает содержательно и эффективно.

Жизнь в соответствии с принципами у-вэй означает отказ от тщетных попыток контролировать события, пытаться остановить цунами. Жизнь по у-вэй – это понимание того, что воля, как организующее начало, как закон саморазвития – есть не только у тебя, а у всех процессов и если ты не мешаешь им происходить – они развиваются лучше, чем если бы ты пытался *«помочь росткам, вытягивая их из земли»*. Даже такой яркий представитель западного, практического ума как Генри Форд говорил: *«Когда я не могу управлять событиями, я представляю им самим управлять собой»*. Это перекликается с тем, что говорил Лао-Цзы примерно за 2,5 тысячи лет до того: *«Лучше ничего не делать, чем стремиться к тому, чтобы что-либо наполнить»*. Постигание вещей природы и согласованность с ней позволяет *«мягкому победить твердое»*, *«слабому преодолеть сильного»*. Действия, противоречащие Дао, ведут к неудаче и гибели. Процветает то государство, в котором правитель ничего не делает для того, чтобы управлять страной. Для даоса Чжуан-цзы недеяние означает в том числе и не-служение. Быть социально ангажированным, служить на государственной службе – значит, действовать вопреки внутренней природе, совершать насилие.

Путь нельзя купить

Природа безгранична, бескрайня. У нее много измерений. Даже больше, природа состоит из бесконечного количества миров. И мы сами живем одновременно в нескольких мирах. В таком количестве, которое мы способны осознать. В клиническом случае жизнь в нескольких измерениях сразу называется диссоциативным расстройством. Это когда ты имеешь несколько субличностей и они не знакомы между собой. Но если ты осмысленно одеваешь разные социальные маски для разных жизненных ситуаций, если ты включаешь голову, когда играешь ту или иную роль, то это, скорее, вариант нормы.

Человеческая проблема заключается в том, что природа безразмерна и безгранична, а мы имеем свои личные границы и пределы применения своей силы. Порой на осознание своих личных границ уходит целая жизнь. А до этого момента просветления мы бьемся о невидимые перегородки разных миров как муха о стекло. Зачем мы это делаем? Мы ищем свой Путь. Жизненный Путь. Свою траекторию или Дао как это называл Лао Цзы.

Наблюдения за природой показывают, что хотя на первый взгляд – муха летает хаотично, бессмысленно и тупо ползает по оконному стеклу, но на самом деле при этом она ориентируется на солнечный свет, ведь по ночам мухи не бьются о стекло. Так и мы интуитивно ищем свой Путь, ориентируясь на свой притягательный источник света и мотивации, которыми являются наши жизненные ценности и личностные смыслы. Кстати, вблизи мухе стекло не кажется таким уж гладким и прозрачным, потому что стекло при увеличении пористое и неровное. Такое же – как и наш жизненный Путь.

Чему мы можем научиться в поисках жизненного Пути? Вот основное:

Ориентироваться на свет.

Наши выработанные ценности и смыслы являются своего рода компасом в мире Хаоса Жизни. В любые штормы и бури надо смотреть на этот внутренний компас. И не забывать протирать его от грязи и пыли. Именно наличие внутреннего виденья позволяет нам найти выход из лабиринта обстоятельств. Это называется образ цели.

Питаться от ресурсов.

Ресурсы природы бесконечны. Но надо уметь их находить и умело использовать. Этому надо учиться и развивать этот навык.

Сохранять баланс.

В природе все уравновешено и находится в балансе. В динамическом равновесии. Поэтому нужно учиться сохранять, уравновешивать свои самые разные стороны. И делать это в динамике, в развитии и саморазвитии. Это как велосипед – пока ты крутишь педали, ты не падаешь. Чтобы найти свой уникальный Путь, нужно уметь накапливать энергию и уметь ее извлекать, когда нужно. Если у тебя есть энергия – ты можешь ее использовать для себя и для своих близких, для тех, кто слабее тебя.

Культивировать свою уникальность.

Вся проблема в поиске своего личного Пути – в его уникальности. Это означает, что его нельзя найти на какой-либо карте, потому что там нарисованы уже открытые другими пути, а свой собственный Путь тебе еще предстоит открыть. Построить свою личную траекторию и нанести ее на собственную Карту Судьбы. Именно поэтому свой Путь нельзя получить в готовом виде, нельзя заказать другому человеку и нельзя купить.

Знаки на этом Пути – это найденные личные смыслы. Остановки на Пути – это реализованные Мечты. Конечная цель – обретение бессмертия или Вечного Виденья, как его называют даосы.

Глава 5. Помогающие практики недеяния

Игнор как помогающая практика у-вэй

- *Мастер, а как вы справляетесь со своими врагами?*
- *Уничтожаю.*
- *Но каким образом?*
- *Я перестаю о них думать. Совсем.*

Буддистская притча

У меня богатый опыт проведения тренингов коммуникативной компетентности с активными людьми на тему публичных общественных коммуникаций. Знаете, какой вопрос самый

актуальный на этих тренингах? Я вам скажу: - *Как вести себя с провокаторами и агрессивными оппонентами?*

Когда люди задают этот вопрос, то они подразумевают, что я дам им секретную технологию, такой способ манипулирования, чтобы они смогли бы переманипулировать провокатора. И я даю им такой секретный способ! Хотите знать – что я им говорю?

А, вот, что: самый лучший, самый эффективный, самый надежный способ выиграть битву с врагом – это не вступать с ним в сражение!

Найдите 9 способов как избежать такого столкновения – и в каждом из этих девяти способов вы выйдете победителем. Самое действенное оружие в борьбе с вашими оппонентами – это игнорирование. Потому что если это действительно ваши враги, то они используют каждую вашу ошибку, каждый ваш неосторожный шаг для того, чтобы опозорить вас, для того чтобы победить вас. Именно поэтому всегда ищите способы как НЕ оказаться в ситуации, где вы можете встретиться с врагами лицом к лицу. И если вы оказались случайно в такой ситуации – это означает, что вы плохо подготовлены, что вы неадекватно воспринимаете реальную жизнь вокруг вас.

А хотите я скажу – почему вы оказываетесь в таких ситуациях и в таких угрожаемых положениях? Отвечаю: только в результате вашей собственной активности, только в результате избыточных и неуместных ваших *действий*. Ну, ведь, не насильно же вас притащили на то или иное мероприятие, чтобы спровоцировать на что-то дискредитирующее. Нет-с, вы сами и пришли туда. А если вы ожидали чего-то другого, так «обман на доверии» - это самый распространенный вид психологического мошенничества. Изучением этого дела целая наука занимается – виктимология называется (изучение поведения жертв).

Великий русский писатель Лев Толстой сказал про всё про это так: «*Лучше ничего не делать, чем делать ничего*». Воистину Лев Николаевич был одним из первых русских у-вйцев. Итак, друзья – всегда ищите способы не делать лишних и избыточных телодвижений, чтобы не оказаться в нелепых и неуместных для вас ситуациях.

Обычно в этом месте моей нравоучительной речи раздается вопрос: - *А если нам надо переубедить своих политических оппонентов!?*

Одно из завоеваний прогресса человеческой мысли – каузальная атрибуция, учит нас судить о мотивах человека по его деяниям, поступкам. И, вот, этот замечательный вопрос показывает нам в наглядном, развернутом виде весь процесс попадания жертвы манипуляций в заранее приготовленный капкан. Оказывается (и вы это видите сами) – жертву в капкан никто не затаскивает – она туда рвется сама. Именно наличие идиотского, абсолютно фейкового мотива и является главным двигателем виктимного поведения!

В таких случаях я спрашиваю: - *А вы уверены, что вам это надо – переубедить каких-либо оппонентов и тем более – враждебно к вам настроенных?*

В результате нескольких последовательных обсуждений – выясняется, что этот мотив ложный, противоречивый и потенциально опасный. И, вообще – складывается ощущение, что человека как магнитом тянет ситуация, когда он может легко и просто оконфузиться, как будто бы подсознательно он специально хочет оказаться в таком положении, чтобы сказать себе:

- *Ну, что я говорил, ничего не получается! Кругом враги и они не дают мне никуда продвинуться!*

То есть каузальная атрибуция показывает нам, что это, хотя и не сознательное, но по своему последовательное саморазрушительное поведение. Так что не думайте, что у вашего активного поведения обязательно позитивные намерения. В том то и заключается порочная природа непродуманной активности, что у нее есть тайная, неосознаваемая часть – которая и толкает на всякие безрассудства.

Но все же бывают ситуации – когда встреча с потенциальными оппонентами не только неизбежна, но и необходима. Какие это ситуации? Это ситуации, в которых вы развиваетесь

и становитесь сильнее. И есть только одна стратегия стать сильнее – это расширять свою компетентность и свое осознание реальности. Самый эффективный способ повышения коммуникативной компетентности – это анализ и осознание своих мотивов. Только тогда вы сможете стать эффективным коммуникатором – когда будете ясно осознавать – что вами движет, когда каждое ваше действие будет продуманным и осознанным.

Дело еще и в том, что вопрос о мотивах человека – это один из главных вопросов, которые интересуют публику. А для оппонента – именно обвинение в нечистоплотных мотивах – является одним из основных инструментов дискредитации. Поэтому ясная и четкая демонстрация своих истинных намерений, подлинных мотивов является главной обезоруживающей коммуникативной компетенцией.

Самый надежный способ узнать свои настоящие мотивы действия – это рефлексия, это размышление вместо действия, а, в идеальном случае – вместе с действием, одновременно с ним. Лучше всего вы узнаете себя изнутри – когда будете выключать свое импульсивное реагирование, а вместо него включать размышление о действии – о его качестве, мотиве и природе. Этим лучше всего заняться – когда вы будете искать 9 способов избежать стычки с разъяренным оппонентом. Именно тогда вы обнаружите, что большая часть ваших шаблонных, привычных реакций являются результатом внешнего научения и наведенных состояний. Они не ваши. А, вот, чтобы обнаружить свой подлинный мотив, а уж, тем более – **предназначение**, придется потрудиться. Но оно того стоит!

Когда вы найдете свои подлинные драйверы, свои движущие силы – можете смело выходить на поединок с противником. Теперь вы вооружены. Ваше знание себя – ваше оружие. Вы вооружены смыслами и компетенциями. Одна из них такая – не нападайте первым, наоборот – используйте энергию и силу противника. Дайте ему возможность расчехлиться и саморазоблачиться. Противник принес столько ненужного хлама на бой с вами в надежде вас дискредитировать. Дайте ему устать от самого себя и своей нелепости. Он не может нанести вам никакого ущерба, потому что он вас не знает, а вы себя знаете. Все его знания – из вчерашнего дня, когда вы были другим. Но теперь, в результате внутренней работы – вы стали иным, обновленным, более совершенным человеком. И этот поединок вы используете с тем смыслом, чтобы проявить себя, показать свое новое лицо, что особенно выгодно на фоне перекошенной физиономии этого обессиленного провокатора, выглядящего столь нелепо со всем его ненужным никому ментальным бараклом.

Ментальная подготовка – главная практика недеяния

Воображение важнее, чем знание. Знание ограничено тем, что мы знаем и понимаем, а воображение охватывает весь мир и всё, что мы когда-либо будем знать и понимать.

А. Эйнштейн

Готовь сани летом, а телегу – зимой

Это великая народная мудрость, которая сообщает нам о том, что мы эффективно проживаем свою жизнь – когда мы готовы к ситуации. Мудрость состоит в том, что ко всему нужно готовиться. Но при этом надо понимать, что подготовиться ко всему сразу, к любой возникающей ситуации заранее невозможно. Если ты все время всего боишься – каких-то опасностей, рисков, то ты не сможешь к этому подготовиться. Потому, что страх тебе застит глаза, он тебя парализует, он мешает тебе сосредоточиться.

Поэтому самая лучшая подготовка к любой ситуации – это научиться сохранять свой внутренний покой в любых обстоятельствах. Сохранять хладнокровие, выдержку. Это самая главная и самая сложная подготовка.

Но для определенных ситуаций, например, в горном походе – чрезвычайно важна физическая подготовка. В чем смысл поговорки «*Готовь сани летом, а телегу – зимой*»? В том, что все надо готовить заранее. И физическую форму нужно обретать заранее – нельзя ее набрать за неделю. Это делается за месяцы как минимум. Мы в горном походе встречаем на тропе много

разных людей – разного пола, возраста и т.д. и по их моральному и физическому состоянию сразу видно – готовы они к горному походу или нет. Идея, рождаемая безудержным потреблением, что все можно купить – застит людям глаза. И тут мы вспоминаем известную притчу про «*царские пути в математике*»:

Знаменитый математик Древней Греции Евклид (III в. до н. э.) ответил царю Птолемею 1, когда тот спросил ученого, нет ли более легкого пути изучить геометрию, чем тот, который предлагает своим ученикам Евклид: «*Нет царских путей к геометрии*». Это величайшая притча о том, что подготовка должна быть реальной и ее нельзя обойти. Также как говорится, что, если посадить девять беременных женщин – они за месяц не родят ребенка. Это нельзя «*проплатить*», также как знания в математике.

Подготовка чаще всего бывает недостаточной, но никогда не бывает чрезмерной. Физическая подготовка – это лишь малая часть подготовки. Самая мощная, самая важная и эффективная подготовка к ситуации – это ментальная подготовка. Точнее говоря – это подготовка самой ситуации. Любые ситуации, тем более сложные – нужно и можно заранее готовить. Прежде всего нужно искать различные варианты, пути решения проблемной ситуации в благоприятном для тебя русле.

Телегу, которую ты будешь использовать летом – нужно готовить зимой, т.е. минимум за полгода, а сани – летом, т.е. тоже заблаговременно. И это большая мудрость, выработанная предками. Есть и обратная поговорка: «*На охоту ехать – собак кормить*». Это про людей, которые не готовятся заранее и поэтому охота у них не заладится, т.к. сытые собаки не побегут за дичью.

Главный секрет заблаговременной подготовки – это то, что ты должен заранее знать: чего ты хочешь и что ты будешь делать. Потому что хотелки приходят и уходят, а мечты – это то, к чему ты идешь долго и поэтому можно успеть подготовиться.

Ментальная подготовка как мета-когнитивная практика

Ментальная подготовка является одним из фундаментальных способов управлять событиями. Прежде всего, с помощью ментальной подготовки вы помогаете себе правильно и эффективно реагировать на разного рода сложные ситуации. Ментальная подготовка – это подготовка своего мозга, своего сознания к всевозможным сценариям развития событий. То есть ваш мозг готовит сам себя к нестандартной ситуации. Поэтому такую помогающую практику мы называем мета-когнитивной, т.е. как бы находящейся над обыденным состоянием сознания, являющейся своего рода «капитанской рубкой» нашей психики, ее управляющей структурой. Таким образом, ментальная подготовка – это, прежде всего, подготовка своего мозга к управлению ситуацией в полезном для вас ключе.

Для меня, как для человека исповедующего недеяние, ментальная подготовка является предпочтительной еще и потому, что позволяет вместо неэффективного, нелепого, неадекватного действия, зачастую приводящего к таким последствиям, о которых вы потом будете сожалеть – выбрать наиболее подходящий путь для саморазвития, как вода прокладывает себе русло с учетом особенностей ландшафта.

Ментальная подготовка как внутренний театр

Ментальная подготовка похожа на разыгрывание некоей ролевой игры, только не на сцене, а в умственном, ментальном плане, на умозрительной площадке. Возьмите конкретную ситуацию, к которой вы должны подготовиться (например, вам нужно провести сложные переговоры) и мысленно представьте возможные варианты развития событий. Прежде всего, продумайте сценарий – как вы обычно действуете в такой или схожих ситуациях, как обычно действуют другие участники процесса. А теперь рассмотрите возможные варианты развития процесса переговоров:

Вариант А: благоприятный.

Вариант Б: наиболее вероятный.

Вариант В: негативный.

Мысленно рассмотрите каждый из трех вариантов и ваши возможные действия в нем. При этом важно отметить то, как вы обычно реагируете и к каким неблагоприятным событиям это может привести. Чтобы проводить эффективную ментальную подготовку – хорошо бы предварительно сделать SWOT-анализ своей личности. Еще лучше, если вы играете в шахматы (тогда у вас есть навык смотреть на 2-3 хода вперед) или хотя бы участвуете в ролевых играх (это вырабатывает навык видеть себя со стороны). Но начинать можно с любого уровня – подготовка своего мозга полезна всегда.

Когда вы продумали план возможных сценариев развития событий – вы должны увидеть: какие ваши сильные личностные качества помогут вам вывести ситуацию в благоприятное русло, а какие слабые стороны могут вам помешать действовать позитивно. Ну, например, вы слишком эмоциональны и знаете про себя, что ваша излишняя горячность может все испортить. Тогда ядро вашей ментальной подготовки должно заключаться в том, что вы подробно и в красках представляете себе свою самую сильную эмоциональную реакцию. Именно такое дотошное представление даст вам возможность в реальности реагировать спокойно, потому что природа эмоций такова, что, высказав их по-настоящему единожды – в другой раз вы уже сможете ими управлять. Любая спонтанность имеет свои корни. Корни эмоциональной несдержанности – в неподготовленности, в подчинении импульсам инстинктов, а не разумным аргументам. В этом одно из главных преимуществ ментальной подготовки. В том, что вы управляете ситуацией через управление собой, заранее зная – каким эмоциональным импульсам вы подвержены. И как не стоит реагировать, потому что это неразумно и невыгодно для вас, в конечном итоге. Таким образом, с помощью ментальной подготовки вы получаете возможность реагировать наиболее оптимальным для вас и для ситуации образом.

Отводим вероятные угрозы

Мой гений состоит в том, что я одним быстрым взглядом охватывал трудности дела, но и в то же время все ресурсы для преодоления этих трудностей. Этому обязано мое превосходство над другими.

Наполеон Бонапарт

Мысленное проигрывание возможных сценариев развития ситуации обязательно должно включать в себя оценку вероятности негативных последствий того или иного действия, т.е. осмысление угроз ухудшения ситуации, нарушения ваших интересов. Только когда вы увидите такие угрозы и поймете, что может привести к такому неблагоприятному сценарию – вы сможете выработать приемлемую альтернативу негативному развитию событий. Если мысленно вы не разыгрываете ситуацию – вы не видите реальных угроз. Если вы не видите угроз – вы не можете управлять ситуацией в благоприятном для вас ключе. Итак, ключевое слово – виденье.

На этом этапе ментальной подготовки сосредоточьтесь, сфокусируйтесь на негативе. Предупреждаю: это сложно. Особенно, если эта ситуация для вас эмоционально значима. Многие люди «залипают» на этой фазе, оказываясь во власти собственных страхов. И не могут пройти дальше. Чтобы им помочь существуют специальные тренинги и консультации. Но сейчас вы должны попробовать сделать это самостоятельно.

Вам поможет развитие навыка рефлексии – умения видеть ситуацию как бы со стороны. Когда эмоции от увиденных вами вероятных угроз захлестывают вас – мысленно поднимитесь на балкон и посмотрите на ситуацию как бы сбоку и сверху. Такое ментальное дистанцирование помогает охладить свой «закипевший процессор». Начиная развивать навык отстранения от эмоций в ходе ментальной подготовки – вы со временем научитесь пользоваться им и в режиме реального времени, т.е. находясь в гуще эмоционально значимой ситуации. И тогда вы удивитесь своему самообладанию и порадуетесь от скольких возможных неприятностей этот навык вас уберег.

Создание лучшей версии себя

В этом мире каждый ищет счастья, и существует только один способ, один верный способ, чтобы найти его. Это — контроль над своими мыслями. Счастье не зависит от внешних условий. Оно зависит от условий внутренних. [...] Нарисуйте в своем воображении образ того одаренного, достойного и полезного человека, каким вам хотелось бы быть, и поддерживаемый вашей мыслью образ будет ежедневно и ежеминутно преобразовывать вас в такую именно личность

Дейл Карнеги, из книги «Шесть способов располагать к себе людей»

Когда вы оценили все основные сценарии возможного развития ситуации, свои сильные и слабые стороны и увидели вероятные угрозы – приступайте к самому важному этапу ментальной подготовки. Самый важный этап – это мысленное написание оптимального сценария. И это не так просто, как может показаться непосвященному. Ключевое слово здесь – написание. То есть этого сценария еще нет, его еще надо увидеть, прежде чем написать. И это самое важное, но и самое сложное. Для этого нам поможет техника управления будущим. Представьте себе такую ситуацию, которая находится в будущем – когда сложная для вас ситуация благополучно разрешена. Постарайтесь увидеть, визуализировать в деталях это благоприятное решение. Запомните его. А теперь, когда вы увидели свое желанное будущее и оно вас мотивирует к достижению этой благополучной ситуации – вам надо мысленно наметить путь к этому позитиву. Продумайте пошагово – что нужно сделать, чтобы оказаться в этом «прекрасном далеко». И особенно – не забудьте продумать – чего вам следует не делать, т.е. каких реакций избегать, потому что они несут в себе риски и вероятность попасть в то будущее, которого вы себе не желаете.

Именно и только ментальная подготовка позволяет нам сначала создать, а потом и действовать в так называемой «лучшей версии себя». Выработывая навык мысленного анализа сложных ситуаций и оптимизирования своих реакций – вы сами создаете свое лучшее будущее. Таким образом вы реализуете ваш внутренний позитивный потенциал. Вы повышаете свое самоуважение и доверие к себе, своим способностям к самоуправлению и управлению обстоятельствами. Научившись сначала базовым навыкам ментальной подготовки, вы будете совершенствоваться, усложнять ее вместе со своим личностным ростом. Вы будете применять ее снова и снова, радуясь тому, что Фортуна повернулась к вам лицом, а Вселенная, оказываясь, тоже рада вам помочь, когда вы встали на правильный Путь. Но главный бонус ждет вас впереди. Главное, это не то, чего вы добьетесь с помощью ментальной подготовки. А главное – это то, что вы перестанете делать столько всего ненужного, избыточного, глупого и нелепого в этой жизни. Потому что вы увидите, что это – не ваше и отпустите это от себя.

Ментальная подготовка – это тренировка

Тяжело в учении, легко в бою.

А.В. Суворов

Конечно, необходима регулярная тренировка этих сложных когнитивных навыков – с первого раза не получится. Это, прежде всего, тренировка как повторение с улучшением и отягощением, раз за разом. Кстати, ментальная подготовка широко применяется в спорте для развития сложных моторных навыков, перед выполнением которых надо мысленно представить сложное движение по частям. Поэтому делайте ментальную подготовку везде, где это возможно – от спортивных тренировок до репетиции своего публичного выступления. Если делать это регулярно, как спортивное упражнение, то результаты просто поражают. Если живо представить себе некое действие, то организм выдаст на эту визуализацию точно такой же метаболический ответ, как и на реальное действие. Одно из исследований показало, что если регулярно представлять себе, что тренируешь, к примеру палец, то мышечная масса может увеличиться на 22%, что довольно близко к 30%, достигнутым реальным выполнением тех же упражнений.

Почему это происходит? Потому что повторение и тренировка формируют в мозгу новые нейронные связи, которые быстро активизируются в реальном «бою», согласно мудрому русскому полководцу А.В. Суворову.

Создание «лучшей версии себя» или промывка своего мозга

«Промывка мозга» – это психогигиена

Какая это замечательная вещь – промывка мозгов! Ну, почему же все говорят об этом как о чем-то плохом и ужасном!? Наверное, потому что занимается промывкой мозгов у нас, в основном, государство, небезуспешно пытаясь манипулировать мнениями больших масс податного населения, пытаясь запугать и зазомбировать его. Википедия нам сообщает, что термин «промывание мозгов» возник в 1950-е годы. Это понятие тесно связано с развитием и распространением государственной пропаганды. Однако определённого термина не было до того момента, как эти более ранние методики не были упорядочены в Китайской Народной Республике для их использования в борьбе против внутренних классовых врагов и иностранных захватчиков. Китайский термин хǐ nǎo (##), что на китайском языке буквально означает «промыть мозги», сначала применялся к тем методикам принудительного убеждения, которые использовались для искоренения так называемого «феодалского» склада мышления китайских граждан, воспитанных ещё в дореволюционную эпоху.

В современном исполнении нужно говорить вовсе не о промывке мозга, а о его активном засорении всяким информационным мусором и фейковыми новостями. Таким образом – китайцы пытались промыть мозги, засоренные «феодалским наследием» – это означало принести в мозг более современное, актуальное содержание.

Мы же говорим о том, что промывка мозга – это очень нужная и современная процедура, необходимая каждому человеку, идущему по пути саморазвития и самореализации. Свои мозги надо промывать регулярно – также как вы моете волосы или чистите другие части вашего тела. А мозги-то для многих из нас будут поважнее, чем внешние кожные покровы. Особенно это важно делать в наступившую пост-ковидную эру, когда для собственной безопасности надо мыть и обеззараживать руки по 10 раз на день. К сожалению, мозги даже более подвержены воздействию информационных вирусов, чем наша кожа, которую даже легче уберечь от токсичного воздействия.

Перепрограммирование себя

Что же на самом деле представляет из себя процедура промывания мозгов? Если сравнить наш мозг с компьютерным процессором, то эта процедура сродни перепрограммированию компьютера – т.е. замене устаревших и небезопасных программ на новое программное обеспечение, так сказать на улучшенную версию себя.

Так от чего же нам надо промывать наши мозги? Вот самый минимальный перечень психологической токсичности, подлежащей регулярному удалению:

Ложные представления о действительности, навешанные госпропагандой, бот-фермами и агентствами «фейковых новостей».

Продажа страхов: социальные страхи и фобии, которые нам навязываются с тем, чтобы нами было проще манипулировать.

Наш собственный негативный опыт, который снижает нашу самооценку и парализует волю.

Устаревшие ментальные схемы, которые уже не приносят успеха.

Виктимные чувства: вины, неисполненного долга, ложных обязательств, собственной важности.

И, разумеется, многое-многое другое.

Делать перепрограммирование (промывку) мозгов надо регулярно. Особенно, если вы хотите быть эффективными в самореализации, в осуществлении своих жизненных планов, в достижении своих Мечтаний.

Методический арсенал

Итак, какие помогающие практики я использую для промывания мозгов:

Персональный SWOT-анализ

Перепросмотр ситуации

Использование интуиции - управление из будущего

Создание режиссера своего фильма Судьбы

Перепрограммирование старых шаблонов – избавление от лишнего «жира мозга»

Избавление от ложных целей

Знакомство с Высшей версией своего Я

Продолжая компьютерную аналогию – важно провести еще и «*дефрагментацию диска*», т.е. восстановить целостную картину мира, интегрированную версию своей личности. А это возможно только через поиски своего подлинного Я, своих личностных смыслов и ценностей, своего Предназначения.

Конечно, различные помогающие практики работают по-разному для разных людей. У каждого свой уникальный опыт и свой не уникальный психотип. В-общем, хочу вам напомнить, что *«если у вас нет паранойи – это не значит, что за вами не следят»*. А применительно к нашему случаю скажем: если вы сами сознательно не занимаетесь мытьем и очищением своего мозга, значит, кто-то другой промывает вам мозги и это вряд ли делается вам на пользу...

Как научиться отпускать?

Если вы отпускаете голубя и он к вам возвращается — он ваш, если нет — он никогда ваш не был.

Китайская пословица

Кто хочет удержатъ — тот теряет. Кто готов с улыбкой отпустить — того стараются удержатъ.

Э.М. Ремарк

Очень важной помогающей практикой недеяния является умение отпускать. Отпускать людей, ситуации, события, воспоминания. Как и любому другому навыку этому надо учиться.

Знаете, как в Африке в старину охотники ловили обезьян? В земле выкапывается ямка размером немногим больше кокосового ореха. В ямку кладется кокосовый орех и сверху закрывается толстыми жердями так, чтобы можно между прутьями просунуть вытянутую ладонь. Обезьяна, сидя на дереве - видит как люди прячут в ямку орех, спускается за ним, когда они уходит, просовывает ладонь между жердей, хватает орех и... А дальше обезьяна так и сидит неподвижно на одном месте – потому что она не может разжать руку и оставить свой трофей, никак не может с ним расстаться. Приходят охотники и берут обезьяну голыми руками, потому что та находится в беспомощном состоянии – ведь она не овладела практикой отпускания!

Мы очень часто цепляемся за все, что считаем своим, за то, что нам дорого, забывая о том, что то, что мы ценим, как правило, дается нам бесплатно: любовь, дружба, счастье. А, знаете, почему мы цепляемся за важные для нас вещи? Мы это делаем потому, что не верим, что это по-настоящему наше, потому что в глубине души считаем, что если мы не будем канатами привязывать это к себе, то тут же это и потеряем. Может быть и так. А, может, и нет. Надо проверить. Просто отпустите это от себя, позвольте уйти тому, кто или что вырывается из всех сил из ваших рук. Дайте свободу тому, кого любите и цените. Верните ему его права. И если этот человек или ситуация вернется к вам – то уже навсегда будет вашим, а если не вернется – значит, это никогда и не было вашим. Проверено на практике.

Отпускание – это у-вэйная практика потому, что это самое настоящее недеяние. Ведь чтобы удерживать кого-то нужно тратить массу сил и энергии. Это истощает вас. А чтобы отпустить, не нужно делать ничего – просто разожмите ладонь, раскройте объятия, снимите

палец с курка. Казалось бы – как просто. А на деле это сделать так страшно. Страшно остаться одному, страшно остаться наедине со своей внутренней пустотой, со своим неверием, своим бездействием.

На самом деле мы не держим других людей, мы держимся за них. Попытками контролировать других – мы компенсируем недостаток самоконтроля и страх перед постоянно меняющимся миром. Помните анекдот, как одного молодого человека все уговаривали жениться: *«Мол, проживешь всю жизнь один, помирать будешь, а тебе никто стакан воды не подаст».* Напугали парня, женился он в темпе, наплодил детишек. *Те - внуков, те - правнуков. Короче, лежит он помирать, а вокруг толпа родни. Лежит он и думает: "А пить то и не хочется, ну совсем не хочется..."*

Мы цепляемся за других потому, что думаем, что они наша страховка на черный день. А на самом деле мы своими руками и создаем этот черный день, потому что уже здесь и сейчас живем в страхе, чувстве одиночества в окружающей нас враждебной Вселенной.

Лучше отпустить все эти ненужные отношения, искусственные ситуации пока не поздно, пока есть силы создать что-то новое и настоящее...

Хотя, когда поздно – тоже можно еще что-то отпустить, как в том анекдоте про Гиви:

Гиви стоит на балконе с женой на вытянутых руках и говорит ей: - Я самый добрый, самый терпеливый... Ваню что с женой сделал? Придушил. Котэ что с женой сделал? Зарезал. А я тебя просто отпускаю.

Конечно, речь не идет про «физическое» отпускание, как в этом анекдоте. Нужно научиться отпускать внутри себя, учиться "ослаблять хватку". А это можно сделать только через понимание того, что попытка удержать идет из страха, из слабости, а не от силы. Еще нужно доверять другим людям, что они способны сами принимать свободные решения и они вернутся к вам с чувством благодарности за то, что вы поверили в них - потому что тогда вы станете источником их внутренней уверенности. И они будут приходить к вам снова и снова, чтобы почувствовать себя сильнее рядом с вами, внутренне сильнее. Ваша внутренняя сила обладает огромной магнетической, притягательной энергией для других людей.

Чудо как психологический статус

Есть два способа прожить жизнь: первый - как будто чудес не существует, второй - как будто вокруг одни чудеса.

Альберт Эйнштейн

Чудо всегда нас ждет где-то за углом отчаяния.

Эрих Мария Ремарк

Случаются ли с вами чудеса? Видите ли вы чудеса вокруг себя? И есть ли у вас потребность в чуде?

Потребность в чуде

Чудо – это что-то такое необыкновенное, нерукотворное, то, что мы воспринимаем как сверхъестественное, потустороннее. В любом случае чудо это какое-то внешнее событие, которое мы не можем не заметить. Чудо обязательно происходит само по себе, в лучшем случае – под действием потусторонних сил. Если же мы подозреваем, что какое-то необычное явление является результатом чьих-то ловких действий, то называем это фокусом или волшебством, а иногда – магией.

С психологической точки зрения – мы сами наделяем те или иные события статусом чудесных. Таким образом, мы воспринимаем их как особые, отличающиеся от повседневной жизни.

Нуждаемся ли мы в чудесах? Конечно! Ведь по нашим представлениям – чудо есть доказательство присутствия божественного в нашей жизни. Новый Завет рассказывает нам о том,

что от Христа люди ждали чудес, которые докажут его божественное происхождение. Более того – сам Дьявол искушал Иисуса, требуя от него чудес (превратить камни в хлебы, полететь). Ожидание чудес и знамений – это суть человеческой природы, поэтому сам Христос говорит простым людям: *«Вы не веруете, если не увидите знамений и чудес»* (Ин 4:48).

Чудо как архаика

К сожалению, я должен признаться, что отношусь к тем недостойным индивидам, в присутствии которых духи прекращают свою деятельность, а сверхчувственное улетучивается, так что я никогда не имел возможности самому пережить нечто такое, что побуждает веровать в чудеса.

Зигмунд Фрейд. Психопатология обыденной жизни

Для современного человека вера в чудеса – признак архаичного мышления. Он исповедует веру в науку и рационализм, как и основоположник психоанализа Зигмунд Фрейд. Однако делает ли человека сильным и счастливым такой сугубо левополушарный взгляд на вещи? Нет, потому что такой односторонностью и отрицанием присутствия божественного в повседневной жизни человек себя обкрадывает, редуцирует, самооскопляет.

Неверие в чудеса – это неверие в силу окружающей Вселенной, это неверие в свою уникальность, свое предназначение и свой особый Путь. Социализация лишает нас детского мировосприятия, учит нас жить по навязанным правилам, которые удобны лишь для того, чтобы нами было легче манипулировать.

«Чудес не бывает!» - каждый из нас слышал эту фразу, и она звучит страшнее, чем приговор, потому что лишает нас веры и надежды. Эта манипулятивная формула означает, что смысла в нашем жалком существовании нет, надеяться на чудо не стоит: *«ведь мы живём для того, чтобы завтра сдохнуть»* - как поется в одной песне. И это, конечно, для многих - очень плохая новость.

Но есть и хорошая новость! Она заключается в том, что чудеса есть! Они случаются - и вы можете научиться их видеть. Чтобы научиться видеть чудеса – надо понять, что мы наделяем все феномены окружающего мира определенным психологическим статусом. То есть мы навешиваем на проявления реальности те или иные ярлыки, бирки, лейблы. И, как правило, делаем это априори, то есть еще до того, как то или иное событие произошло. Таково свойство нашего мозга – он ко всему любит готовиться заранее. Именно из-за того, что мы заранее не настроены на то, что с нами может произойти что-то необычное, а тем более – хорошее, мы и не видим больших и малых чудес, которые происходят вокруг.

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.