

18+

Владимир Гилясов



ЗОНА КОМФОРТА

Житие как Бытие

Владимир Гилясев

Зона комфорта. Житие как Бытие

«Издательские решения»

Гилясев В.

Зона комфорта. Житие как Бытие / В. Гилясев — «Издательские решения»,

Зона комфорта — это сфера в нашей жизни, которую мы формируем своим Образом жизни, своим отношением к себе и миру, своим мышлением. Повествование о том, как нам выйти или войти в свою зону комфорта. Часть материалов ранее публиковалось в книге «Точка сборки. Идея. Принцип и правила». На обложке фото автора

© Гилясев В.

© Издательские решения

Содержание

ЭПИГРАФ	6
Предисловие	9
Введение	17
Общая формула	20
Понятия и определения	25
Введение	25
Реальность и действительность	26
Структура человека	27
Модель человека	29
Измерения жизни	32
Внутреннее. Внешнее	35
Образ в жизни	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Зона комфорта Житие как Бытие

Владимир Гилясев

© Владимир Гилясев, 2026

ISBN 978-5-0071-4621-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЭПИГРАФ

*«Меня приводит в движение Свет.
Он основа моего Движения.»*

«Истинно, истинно говорю тебе, если кто не родится свыше, не может увидеть Царствия Божия» [Ин.3:3]

*«Человек только сам себе враг бывает,
Человек только сам себе друг бывает.
Пусть себя он собою поднимет,
Пусть себя он собой не уронит» [БхГ]*

Дом можно строить тремя способами:
Таскать кирпичи. Класть стены или возводить Храм.

«Не знаете ли, что тела́ ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?»

«Или не весте, яко тела́ ваша храм живущаго в вас Святаго Духа суть, Егоже имате от Бога, и несте свои?» [1Кор 6:19]

На Холме есть Закон Храма:

«На вершине горы всё пространство его вокруг — Святое Святых; вот закон храма» [Иезекииль 43:12]

Вершина Холма — Благодать: Безмолвие. Покой и Радость

«Истинно говорю вам, что вы свяжете на земле, то будет связано на небе, и что разрешите на земле, то будет разрешено на небе» [Мат 18:18]

«Если будем жить с Богом здесь на Земле, то и пребудем с Ним всегда и везде, и ныне, и присно, и во веки веков»

«Я есть путь, истина и жизнь» [Ин 14:6]

«В Нём была жизнь, и жизнь была свет человеков. И свет вот тьме светит, и тьма не объяла его» [Ин.1:5]

«Я есмь дверь: кто войдёт Мною, тот спасётся, и войдёт, и выйдет, и пажить найдёт». [Ин.10:9]

«Что тебе до того? Ты иди за Мною» [Ин.21:22]

«Вот, выбрали направление и идём»
Если не с Образом, то это значит без Образа.

«Кто [со мной] не собирает, тот [своё] расточает»
«Я с тобой, если ты со Мной»

«Духа не угашайте» [Фес.5:19]

«Утешитель же, Дух Святой, Которого пошлет Отец во имя Моё, научит вас всему и напомнит вам все, что Я говорил вам» [Ин.14:26]

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо он печётся о вас» [1СП Петра 1:7]

«Дары различны, но Дух один и тот же. Но каждому даётся проявления Духа на пользу» [1Кор 12:4,7]

«Если мы живём Духом, то по духу и поступать должны» [Гал 5:25]

«Духом ходя, Свет Твой храня. В Покое, Радости и Благодати»

«Благодарение Богу за неизреченный дар Его» [2Кор. 9:15]

*«А Вы, ноктюрн сыграть могли бы
на флейте водосточных труб?»*

*«Освой инструмент. Освой музыку.
А потом забудь всё это и просто играй.»*

«Тот, кто видит красоту, становится частью ее появления.»

«Поселите мир в своём сердце, чтобы он смог проявиться снаружи»

Любовь — это действие Благодати в нас.

Посему прославляйте Бога в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии. В мыслях, словах, делах своих и поступках своих... и Жизнь Ваша преобразится.

«Для каждого из нас предел или основа: в движении покой, в молчание лишь слово, а в чувстве есть Любовь».

«Безмолвие, бесстрастие и покой — основа жизни человеческого существа, включая ум, чувства и движение»

«Слова нужны нам лишь только для того, чтобы услышать от другого, что он нас понимает и любит. Человек хочет знать, что он не оставлен, что он не один, поэтому и говорит свои слова. Он хочет слышать от Него ответ на свой зов и отклик на движение своей души к Нему.»

«В сим шуме дня услышу голос твой:

Безмолвие покоя.

Звук слов моих и суета души —

Всё станет знаком для меня

Твоей любви во мне и для тебя.

И подвиг мой, души моей, к тебе навстречу

Движением своим, стремлением своим

Дыханием тебе отвечу: Тобой живу, тобой дышу.

Тебе внимаю и молчу.»

«Лишь в молчании Слово»

«Каждый пишет, как он дышит. Как он дышит, так и пишет». «Будущее меняется только тогда, когда ты сам становишься этой переменной прямо сейчас»

Слушать северный ветер — радость для других. Я же предпочитаю мягкое дыхание юга для себя. Борьба с самим собой отнимает время у Любви к Миру.

Я бы мог жить и без цветов, но они помогают мне сохранять уважение к себе, показывая, что обычные заботы не сковывают меня. Цветы напоминают мне о своей свободе.

«Старинный пруд. Лягушка прыгнула. Всплеск воды». [Басё]

Путеводитель по жизни — это Любовь к себе. Любовь не как к отдельному существу, а как к Сыну Отца.

«Вечность не заключается в том, что когда-то после смерти, мы будем жить без конца. Вечность — это наша приобщённость к Богу».

«Каждый человек — это икона, которую нужно отреставрировать, чтобы увидеть лик Божий»

«Свет нашей жизни озаряет других, не тратьте себя на борьбу с темнотой оставайтесь пламенем и несите свет»

Картина мира не случайна: всё то, что замечается снаружи, сначала было выбрано и признано внутри. Мы видим не то, что есть на самом деле, а то, на что настроены наш ум, чувства и стремления. Если внутренний образ настроен на тьму, то мы будем постоянно видеть её во всём. Если нами выбран Свет, то мы распознаем его везде и во всём, даже в мелочах.

Образ Мира внутри нас есть.

Сам же Мир к нему не имеет никакого отношения.

«Радость — это особая мудрость»

Секрет Мастерства. Бди. И будь готов. В духе Его, смиренно и кротко, естественно и просто прими всё как Дар Его.

«Лишь в молчании — Слово Его, в безмолвии — Звук о Нём, в покое — Движение к Нему. Своё Слово проверь тишиной, мысль — безмолвием, движение — покоем»

*«В жертвенном акте-Брахмане. приношение — также Брахман
приносится в жертву Брахманом на огне энергии Брахмана.
Кто созерцает действие-Брахмана, тот достигает Брахман»*

«Человек свободен выбирать свою судьбу. Но в конце времени, если он не обусловил свою судьбу определенным Образом, то жизнь его прошла мимо»

«Если речь не о Любви, то она не имеет смысла»

Приглашаю Вас постоять со мной и посмотреть на Мир с Вершины Моего Холма. На свой Вы всегда сможете вернуться. «Сидя на вершине холма. Храните в дне торжественность»

Мудрый сказал: **Радость заповедана Миру.**

Предисловие

Здравствуйте, дорогой, мой читатель. Многие из нас уже давно поняли, что наша жизнь образуется вокруг нас в зависимости от нашего отношения к ней. Каждый человек является творцом своей жизни. Как мы мыслим — так и живём. Какой образ мысли — такой и образ жизни.

В этой книге собраны идеи и мысли мудрых людей разных времён и народов для того чтобы напоминать нам о главных ориентирах на нашем пути по реализации своего задуманного. Как мы знаем, вся наша жизнь определяется и формируется нашим мышлением. Поэтому *главной темой* этой книги будет рассказ о *принципах нашего мышления*. Не вообще философские размышления о мышлении и о том, что оно из себя представляет, а конкретные методы, способы, приёмы и правила мышления в нашей повседневной жизни самим собой, по месту своему, прямо в гуще житейских событий каждого дня.

Несколько замечаний по поводу текста.

Первое. Эта книга не художественное произведение, а собрание мыслей под одну общую идею — преобразование самого себя. Как самому, своим мышлением, своим отношением к самому себе и миру совершить это преобразование.

Второе. Текст не простой, а очень сложный. Поэтому постарался написать его простыми словами, вольным стилем, с определённой долей юмора к своему повествованию. В книге, действительно, много сложных многозначных идей и смыслов. Однако, при этом, Вас несколько не должна смущать эта простота изложения. Разговор идёт о «серьёзных вещах»: принципиальных механизмах нашего мышления, о том, как мы думаем и почему именно так, а не иначе. По мере возможности, стараюсь не использовать псевдонаучные термины, «иностранные» слова из различных учений, верований и философий для объяснения событий нашей жизни.

«Сложность» этого текста заключена не столько в логических «наворотах» о «понятиях высших материях», вымышленных нашим умом, а в том, что их нужно осознать «самому для себя на самом себе», проверив на личном опыте в житейской действительности дня. Просто прочесть и попытаться понять не получится. Нужно действительное действие всего нашего существа, включая тело, ум и душу. К примеру. Это как попытка рассказать о тепле огня, описывая его всевозможными красивыми и доходчивыми словами. Мы не сможем понять, что такое тепло, прочитав о нём множество слов. Чтобы понять, что такое «тепло», нам нужно самим развести костёр, своими руками, своим умом, своими чувствами.

В этом вся сложность — слово, идея, принцип, отношение, мысль, должна быть прочувствована всем своим существом, а не только принята на веру. Все идеи, принципы и правила, приведённые в этом тексте «нужно проверять» самому на самом себе. Иначе они будут пустым звуком. Эта книжка не для чтения, чтобы что-то узнать «новое». Она всего лишь указатель для Вашего наблюдения за самим собой. Если хотите понять хоть что-то, придётся испробовать эти правила на себе. К сожалению, никто не гарантирует, что у Вас это получится как получилось у меня. У Вас всё будет по-другому: и понимание, и озарение, и откровение, но будет что-то и «общее», принципиальное. Вот об этом «общем» и фундаментальном здесь речь и идёт.

Темы, которые мы здесь рассматриваем — от философских идей «космического масштаба» до простых житейских, постарайтесь воспринимать, опираясь на свои знания и опыт, через своё мировоззрение, своим умом и сознанием, а также своим отношением к жизни.

Третье. Как понимать текст. В тексте нет готовых ответов на Ваши вопросы. Все ответы находятся внутри Вас, в Вашем сознании. Текст — это всего указатель для Вашего размышления. Ответы на свои вопросы появятся у Вас в процессе этого чтения. Потому что всё знание и понимание мира находится внутри Вас.

Совершенно убеждён в том, что каждый из нас, с момента своего рождения, знает об Истине. Это знание и будет служить основой для нашего понимания между нами.

Основное содержание книги — это важные и нужные мысли, которые необходимо периодически напоминать самому себе. Ибо всё возвышенное, высокое и прекрасное замусулькивается повседневностью нашего дня, суетой и шумом обстоятельств, теряет свой блеск и привлекательность. Вот поэтому, и приходится периодически «протирать пыль с зеркала истины» ... каждому из нас, кто достиг определенного понимания своей жизни. Кто стремится стать лучше, красивее, совершеннее, мудрее и спокойнее.

Хочется уточнить направленность наших размышлений о себе самом. Нас будет интересовать наше внутренне преобразование, а не внешнее. Потому что именно оно является источником всего нашего окружения: обстоятельств, событий, людей, проблем, успехов, конфликтов, удач, решений, достижений. ***«Внутреннее состояние» нашего существа определяет и формирует всё наше внешнее.*** Мы — центр и источника своего мира, в котором живём. Поэтому в первую очередь нас будут интересовать ответы на вопросы как нам преобразовать своё внутреннее, ***чтобы затем последовало соответствующее внешнее.***

Ещё раз, всё внешнее вокруг нас — это следствие нашего внутреннего состояния, знания, энергии. Значит, «управляя» каким-то образом, своим внутренним состоянием мы «попадаем» в соответствующие ему обстоятельства. Не формируем, как думается некоторым, не создаем «силой мысли», а находим в своём окружении и попадаем туда, куда нас и притягивает. Вот, такая есть точка зрения. Её не нужно сразу отвергать или внутренне оспаривать. А просто сейчас принять на «веру». В дальнейшем Вам станет ясно почему такая точка зрения имеет место быть. Впрочем, как и все другие остальные. Типа «материализации чувственных идей», «трансерфинг по реальности», «аффирмации силой своих мыслей». Каждый как хочет, в том и живёт. Никто никого не неволит. Кто куда попал, тот там и «барахтается». Так что и Вы, мой дорогой читатель, не принимайте мою точку зрения за абсолютную. Она такая же «относительная», как и Ваша. И так же имеет право быть, как и Ваша, абсолютная, проверенная Вами на всём своём жизненном опыте. С которой Вы, конечно, никогда не свернёте, несмотря ни на что. Однако, замечу сразу, её никто у Вас и не отбирает. Она всегда будет с Вами, Ваша «точка зрения».

Здесь всего лишь уточним какие вопросы мы обойдём своим вниманием. Небольшой список вопросов как... добиться успеха, найти денежную работу, построить карьеру, оказывать влияние на людей, стать независимой, решить все свои проблемы, стать счастливой и успешной, построить успешный бизнес... Это всё внешнее, не серьёзное, не имеющее решающего значения для нашей реальной жизни. Все они «автоматически» решаются для нас после нашего внутреннего преобразования. Потому что внешнее — это следствие внутреннего. Исправляя внутреннее, мы исправляем внешнее. Как это сделать? Об этом и рассказано в этой книге. Как вариант. Для расширения Вашего познания о мире и о себе.

Важное примечание. Книга эта не для всех, а только для избранных самим собой для себя. Кто хочет понять себя и преобразовать своё существо и свою жизнь в лучшую сторону. Для тех, кто верит себе. знает в чём смысл его жизни и старается жить по-человечески, а это значит по-божески. Не сказать, что это совсем просто: знаешь формулу и следуешь ей, знаешь заповеди — исполняешь и всё будет хорошо. Не всё так легко как кажется на первый взгляд. Всё, вроде бы понятно, известно и уж совсем «завязло в зубах», поэтому не верится, что это возможно — стать лучше, следуя известной и понятной заповеди, определённого способу мышления, определённого образу жизни, поменяв своё отношение к миру. Да, это не просто. Поэтому эта книга для избранных, настойчивых и целеустремлённых, которые понимают, что за простыми словами, написанными здесь на бумаге, следуют личный, персональный, собственный труд над самим собой. Своими усилиями и стараниями. Повседневными, ежедневными, непрерывными, несмотря ни на что, веря только самому себе, своей интуиции, сво-

ему чутью и пониманию. Потому что никто кроме Вас по этой тропинке еще не ходил. Нет здесь протоптанных дорог. Есть только нехоженное заснеженное поле впереди. Есть только своя некая тайная, тихая уверенность, в том, что делаю так как нужно. Не так всё просто. Даже сложно. Это Вам, батенька, не штангу в 100 кг поднять. Потренировался пару месяцев и результат можно получить. Он осязает и виден. А со своим внутренним преобразованием никаких ориентиров нет. И сравнить не с кем. Всё индивидуально и всё в тайне от других. Внутренняя работа над самим собой трудна, сложна, невидима никому снаружи. Много сил, времени и старания нужно приложить, чтобы понять хоть что-то о себе. Но, уверяю, Вас, ничто из этого не пропадет даром. Каждое усилие над собой возвернется с торицей. *Потому что цель этих человеческих утруждений того стоит.*

Книга для «избранных», не потому что они какие-то особенные, а потому что «избранный» это тот, кто трудится над самим собой вместе с собой. Редко кто на это способен. Поэтому он и «избранный» сам собою. Сам по себе. Сам для себя. На свой «страх и риск».

Главную тему о **принципах нашего мышления** раскрываем посредством размышлений о...

1. Образ мира. Какое представление о нём есть у нас. Образ мира — как Мировоззрение и основа для определения своего местоположения в жизни.

2. Место в мире. Персональное личное индивидуальное местоположение моего я в окружающей меня действительности Бытия. Моё отношение к себе, людям, обстоятельствам и Богу.

3. Цель и смысл жизни. Цель — идея причастности своего существа к божественной природе Бытия. Сотворчество и согласие с жизнью Бытия.

4. Действия. Деятельность по сопричастию к Бытию посредством своего жития. Самостоятельное движение к Нему, с Ним и для Него. Как и что делать, чтобы реализовать идею жизни.

Примечание. Поскольку эта книга для «избранных». Для тех, «кто в курсе» или «в теме». И которые понимают о чём здесь будет идти речь, то все основные идеи, мысли, методы, способы, приемы и правила изложил кратко, не впадая в подробное и детальное описание сути происходящего. Однако, если Вам будет интересно развёрнутое представление о той или иной теме, Вы можете прочитать о них дополнительно в книгах серии **«Точка сборки»** и **«Житие как Бытие»**. Перечень этих книг с кратким описанием содержания приведён в главе «Приложение».

Небольшое дополнение к сказанному, для того, чтобы Вам было понятней и проще воспринимать изложенное здесь.

Материал построен таким образом, что после его прочтения у Вас появятся новые знания о самом себе и окружающих Вас обстоятельствах. Нам нужно научиться жить радостно и правильно, несмотря на все сложности, которые иногда возникают в жизни. И основания для этого у нас есть. Один мудрый человек сказал: *«Радость заповедана Миру. Она есть основа его»*. Это простое знание и понимание даёт нам веру в себя и уверенность в своих силах, что у нас есть шанс и возможность **быть причастным** к такому мироощущению. Поверьте, это не так уж и мало. Потому что от этого **причастия** у нас возникает вера в свои силы и возможности. Это именно, та опора, которая нужна каждому из нас: **быть причастным к Бытию**. Да, не покажутся Вам пафосными эти слова. В них суть нашей человеческой жизни. Они были сказаны бесчисленное множество раз, посвященными людьми, в разных временах и культурах.

Знания, о которых рассказываю в этой книге, собрал для себя. Для того, чтобы периодически возвращаться к ним и восстанавливать в памяти то, что забывается. Поэтому никого не убеждаю, не уговариваю, не доказываю, не настаиваю, не завлекаю. Пишу для себя и о себе. Однако, хочется надеяться, что может быть и Вам что-то здесь будет созвучным и понятным.

Книга написана специально для тех, кто сознательно и самостоятельно, желает понять происходящее вокруг себя. Такой поиск обычно называют самоусовершенствованием и духов-

ным развитием, но это не совсем так. Здесь будет идти речь о простом житейском понимании жизни с определенной точки зрения, с определенной «точки сборки сознания». Суть, которой: как простому обычному человеку, со всеми своими достоинствами и недостатками, увидеть свою жизнь в новом лучшем свете. С надеждой и верой в себя прожить её лучше, чем прежде жилось. Одним словом, книга для посвященных, а также тех, «кто в теме» по-настоящему, повзрослому, без всяких заумных выдумок о «Разумной Вселенной и Высших Мирах», о тайнах Мироздания, о секретах Великих Гималайских Гуру. Для понимания своей жизни нам никуда не нужно идти: каждый из нас находится в том месте, где ему необходимо. Осознание своего местоположения в пространстве и времени будет для нас целью нашего наблюдения.

Для этого у нас с Вами всё есть: наш ум и сознание, вера и чувства, наше знание и понимание самого себя и мира нас окружающего. Этого вполне достаточно для того, чтобы самому идти по своему жизненному пути, в меру своего знания и понимания.

Сверхзадача, которую попытался рассказать Вам в этой книге — это описать, при помощи простых житейских понятий и слов, практический метод, способ, приём и правила управления самим собой в окружающих повседневных обстоятельствах. Для того, чтобы им можно было пользоваться каждому из нас и применять его без всяких надуманных тренировок, тренингов, медитаций и аффирмаций. Прямо по месту, в житейской обстановке с окружающими нас людьми.

Сложность задачи заключается в том, чтобы дать Вам ясное и понятно представление о «механизме работы» этого образа и правил его применения в условиях различных мировоззрений внутри каждого из нас. Попытаться простыми словами рассказать о максимальной духовной цели человека в жизни, не исключая его житейских мирских целей. Рассказать простыми и общеизвестными словами, не прибегая к всевозможным теориям, учениям и наукообразию. Понимая при этом, что у каждого из Вас своё представление о мире и своя сфера знаний, которая является основой Вашего мировоззрения и Вашей жизни. Нисколько не подвергая её сомнениям, а только в стремлении дополнить Ваше представление о мире, предложив взглянуть на него с моего холма. На свой холм, Вы всегда сможете вернуться. Он внутри Вас и никуда не денется — это опора Ваша. Сложность изложения заключается ещё и в том, что простые слова, которыми объясняются сложные смыслы нашей с Вами жизни, трактуются Вами по-разному, в зависимости от Ваших знаний и пониманий. В зависимости от Вашего внутреннего контекста, от сферы знаний, от сознания. В изложении материала сознательно не прибегая к «новомодным» духовным понятиям из различных культур и вероисповеданий. Стараюсь объяснить наше взаимодействие с окружающим миром простыми житейскими словами, чтобы не засорять Ваше сознание ненужными для нас в действительной жизни «иностранными» «духовнопродвинутыми» словами о Высших мирах, сферах, уровнях и планах. Они, по моему мнению, в настоящей повседневной нашей жизни, не нужны. Когда будем «там», там и будем думать и говорить теми словами, которые соответствуют той среде, куда мы попадём. Всему своё время. А пока, сейчас и здесь о житейском, простыми понятными словами. Чем проще слова, тем яснее жизнь. Проще — это не значит примитивнее. Поэтому простые слова — это очень сложно. Потому что в простоте всегда кроется безмерная глубина. Её нужно суметь рассмотреть и увидеть. «Лишь в безмолвии Слово».

Главная идея этой книжки — наблюдение за своим мышлением и поведением самого себя в обстоятельствах нас окружающих. Речь пойдёт не о своём развитии или духовном самосовершенствовании. *Про это мы и так все и всё уже давно знаем: **нужно быть хорошим и не нужно быть плохим**, нужно постараться делать так, чтобы нам было хорошо и другим не было плохо. Это очевидно, известно и понятно.*

В этой же книжке будем размышлять — почему мы делаем так, а не иначе. Что заставляет нас делать то, что мы делаем. Точнее, почему мы так живём, а не иначе. Почему наша жизнь складывается именно таким образом, а не так, как мы этого зачастую хотим или мечтаем.

Почему нашим мечты и планы не сбываются, а реализуется нечто «другое». Почему живётся не совсем так как хочется? Что «мешает» нам планировать свою жизнь правильно? И правильно ли мы понимаем своё «правильно»? Такие вот риторические вопросы, которые периодически возникают в нашей голове. Правда, ответы на них давным-давно известны, однако, несмотря на это, мы им не следуем. Почему?

Как ни странно, причина этих несоответствий тоже давно известна. Всё, как оказалось, лежит на «поверхности», но мы, почему-то, на «это» не обращали внимания. Причина проста: мы смотрим не в ту сторону, куда следует смотреть, для того чтобы видеть. Именно, от **направленности нашего внимания и формируется наша жизнь**. Как, куда нам нужно смотреть чтобы видеть. Одна из важных тем в этой книжке. Надеюсь, что наши с Вами размышления по этому поводу, помогут нам разобраться в своей сложившейся жизненной ситуации и организовать свою жизнь лучшим образом.

Мне бы очень хотелось, чтобы Ваше время, которое Вы проведёте за чтением этой книжки, не пропало впустую.

Для этого могу предложить Вам простой способ. В этой книжке нет ничего такого, чтобы Вам не было бы известно. Вы всё это знаете. Идеи, мысли, факты, изложенные здесь давно всем известны. Однако, все они не имеют для нас никакого значения до тех пор, пока мы сами у себя не спросим: «А какое это имеет отношение ко мне?». И тогда известный всем факт превращается для нас в открытие. Мысль в тексте становится тем ключом, который открывает наши знания. Мы начинаем воспринимать текст, не как источник знания, а как символ, который указывает нам на то, что мы уже внутри у себя знаем. **Таким образом, у нас активируется наше мышление**. Мы начинаем осознавать не сам текст, а те знания, которые находятся у нас внутри. Ведь истинная **наша цель** это не прочесть какую-то книжку, **а узнать о себе что-то новое**.

Наши знание и понимание, гораздо важнее для нас чем тот текст, который мы читаем. Мы стремимся развить своё сознание, научиться чему-то новому. Это возможно только в одном случае: **когда мы активно воспринимаем текст**. А именно, мы, с самого начала, задали себе этот вопрос: «*Какое отношение эта мысль имеет ко мне? Что она значит для меня?*». Совершенно не важно, правильная она или неправильная, по Вашему мнению, плохая она или хорошая, понятна она Вам или непонятна. Важно попытаться осознать: «*Что она хочет сказать мне? Что стоит за этой мыслью? Как я могу применить её для себя?*».

При таком подходе к чтению начинают происходить удивительные вещи. Мы, внутри себя, получаем ответы на свои вопросы, на которые долгие годы не могли найти ответ. Какое-то незначительное слово текста или случайная мысль его, могут послужить для нас катализатором ответа на наш внутренний вопрос. Это происходит от того, что изначально, мы сам себе, задали направление восприятия информация. Мы поняли, что все знания лежат не в самом тексте, а внутри нас. А текст всего лишь указатель, активатор, наших знаний.

Только при таком подходе Вы не потеряете своё время впустую. И Вам будет не жаль потраченных минут на чтение этой книжки. Тем более, Вы постараетесь не пропустить ни одной мысли в этом тексте, потому что он уже будет служить для Вас, для Вашего развития и открытия именно Ваших знаний. По сути, любой текст- это «пустышка», до тех пор, пока Вы сами себе не начнете задавать вопросы: «*Что хочет сказать мне этот текст? Может быть в этих строках есть то, что именно мне поможет мне понять себя? Какое отношение эта мысль имеет ко мне?*». Вот такой поход к чтению этой книжки. Приятного Вам прочтения и размышления о себе и жизни в ней.

Небольшое примечание. Попробую, высказанную ранее мысль, изложить другими словами, для лучшего её понимания и усвоения. Потому что, от осознание этой мысли зависит многое: потеряете Вы своё время или приобретёте.

Эта книга продолжает серию книг «Точка сборки» и «Житие как Бытие», которые рассказывают о том, как мы смотрим на себя и свою жизнь. В них нет готовых ответов, но есть ссылки, указатели на Ваши ответы. Идея книг основана на уникальном подходе в познании самого себя. В приобретении нужных знаний для самого себя. С целью правильного существования в своей повседневности дня.

В отличие от традиционного подхода, где внимание сосредоточено исключительно на тексте, эти книги предлагают сфокусировать внимание на самом себе, используя текст лишь как катализатор для внутренней работы. Текст — это не источник готовых ответов, а своеобразный маяк, указывающий на важные аспекты личного опыта, на вопросы, которые нужно задать самому себе. Это путь самосовершенствования, путь к более глубокому пониманию себя и своего места в мире, а также в конкретной обычной повседневности дня. И только Вы сами сможете определить его цель и найти свои собственные, уникальные ответы на свои вопросы, выявленные Вами при помощи этого текста.

Обычно мы читаем, чтобы узнать что-то новое, накапливаем информацию, запоминаем факты и идеи. Это хороший способ учиться, особенно если хочешь стать умнее, узнать многое и расширить свои представления о мире. Это внешний способ познания.

Но есть и другой способ, внутренний. Можно видеть в книге не только информацию, но и инструмент для самопознания. Жизнь, как и книга, становится способом общения с самим собой. Мы читаем не только чтобы узнать новое, но, и чтобы задуматься о себе, своих желаниях, страхах и мечтах. Через книгу постараться понять себя. Использовать мысли, которые в книге, как активаторы своего внутреннего знания.

В обыкновенной жизни, мы не просто запоминаем события, которые происходят с нами, но и пытаемся ответить себе на вопрос — почему оно произошло, что послужило его причиной. Стараемся увидеть взаимосвязи события с остальным окружением. Это похоже на «чтение» книги. Каждый момент, каждая встреча, каждая ситуация — это текст, который нужно понять. Мы видим в этом тексте отражение себя, своих чувств и переживаний.

Таким образом, есть два подхода к чтению книги и жизни: внешний и внутренний. **Внешний** — это когда мы ищем знания и факты, как будто смотрим на «книгу» со стороны. **Внутренний** — это когда мы уверены в том, что любая «книга» может рассказать о нас самих. Это более глубокий и личный процесс. Невидимый никому, но являющийся основой в нашей жизни.

Внешний подход помогает нам узнать больше о внешнем окружении, а внутренний — лучше понять себя. Интерпретируя каждое событие в жизни как некий знак самому себе, мы становимся более внимательней к своей жизни. Находим и открываем новые аспекты нашего существования. Более правильно оцениваем свои действия и поступки. Когда мы читаем жизнь таким образом, она превращается в диалог с самим собой. Каждая страница, событие, явление, каждый опыт может чему-то нас научить, если мы готовы слушать. Вслушиваться и внимать. Такой подход позволяет увидеть причины наших мыслей, чувств, действий и поступков. А значит позволяет правильно ориентироваться в своей жизни.

Если мы хотим не только учиться, но и духовно расти, попробуем читать эти книги по-новому. Попробуем взглянуть на свой мир по-новому. Не со стороны и параллельно, а **включённо** в каждое событие своей жизни. С осознанным отношением к себе. Это будет увлекательное путешествие в глубины собственного «я». Могу Вас заверить, что с каждой страницей здесь открывается что-то новое в себе, находятся скрытые возможности и способности жить по-новому. Мир становится светлее, яснее и прозрачнее. Не потому что я такой умный. А потому, что здесь собраны прекрасные идеи и умные мысли многих мудрых людей

Для того, чтобы Вы понимали о чём будет идти повествование, постараюсь кратко изложить основную генеральную идею всего замысла. *Подробно о ней рассказано в книге «Точка сборки. Отражение и преображение».* В тексте будут встречаться некоторые условные понятия,

которые определены для более ясного понимания содержания. Они описаны в главе «Понятия». Перед чтением, пожалуйста, ознакомьтесь с ними. Это позволит Вам лучше понять о чём будет идти речь.

Наша действительная жизнь, в которой мы находимся, *формируется нашим отношением к себе*. Это главный **источник** формирования и преобразования нашего окружения. Последовательность такая: наше отношение к себе, создаёт внутри нас определенное психическое состояние. Это состояние отражается во вне и «выделяет», высвечивает, обнаруживает то, что ему соответствует. Некоторые называют это «притяжением подобного». Не важно, как назвать, важно одно, что мы «ведёмся» по жизни этим внутренним состоянием. Находим те или иные обстоятельства, попадаем в них, живём в них, существуем благодаря нашему внутреннему состоянию. В сознании это состояние отображается, понимается нами как мировоззрение.

Отношение к себе формируется нами с самого рождения от гена до самообразования, внутренней работой или внешнем влиянием. В итоге у нас, в сознании, образуется некий образ самого себя. Образ, который служит для нас Путеводителем Персональным Навигатором по жизни. *В основе его — отношение к себе, людям, миру, Богу*. Это отношение к себе или образ самого себя для себя является источником наших мыслей, целей, устремлений, желаний, намерений, хотений, убеждений, знаний, пониманий и всего прочего что есть в нашем сознании. Отсюда следует простой логический **вывод** — как мы для себя сформируем свой образ, такова и будет наша жизнь.

Не важно какое мы имеем в сознании представление о мире, важно, что при искреннем к нему отношении, оно позволяет нам *сознательно соединяться* со Вселенной, с Живым Богом, быть причастным к природе Бытия. Осуществить цель всей своей жизни — стать причастным к Божественному Бытию. Замечу сразу, здесь же и по месту. Это не моя мысль. Я узнал её у Антония Сурожского, затем прочитал у Феофана Затворника, далее нашёл её у многих православных священников. И подумал, если они это знали и понимали, то почему я не смогу понять этого и последовать тому что им открылось и стало ясным. Почему мне не попытаться достичь их вершин, а не прозябать в серых буднях своей действительности. И я решился последовать их мыслям и попробовать проверить на своём опыте то, о чём они говорят. Вот именно поэтому я и пишу эти строки.

Сожаления...

Каждый раз, когда начинаю писать очередную книгу из серии «Точка сборки», очень сожалею об одном моменте. Невозможно в данной книге, прямо здесь на этой странице, изложить всё то, что было сказано ранее, в предыдущих книгах. Физически и практически. Повторять снова то, чтобы было уже рассказано, с целью пояснения и разъяснения некоторых понятий в этом тексте — не целесообразно. В связи с этим, приношу свои извинения, за то, что у Вас могут возникнуть непонимание тех или иных идей, мыслей, понятий, определений, отношений, слов, терминов, доказательств, убеждений, верований, учений, приёмов, способов, наставлений, примеров... Невозможно повторить в одной книге всё то, что было сказано ранее.

Примечание. У нас, человек, так заведено: понимание значения или смысла слова определяет, формирует «контекст» этого слова. И чтобы понять любое слово, нам нужно знать о «чём идет речь». В каком контексте мы его слушаем, понимаем и представляем. Придерживаясь этого правила, так была и написана серия «Точка сборки». В которой, каждая книга как «слово» и её «значение и «смысл содержания», формируют и определяют другие книги из этой серии.

К чему это всё я. А к тому, что если у Вас возникнут, по ходу чтения этой книги, вопросы или недопонимания по тем или иным мыслям, утверждениям, понятиям, формулировкам... то знайте, что все ответы на них изложены в предыдущих книгах. Уверяю Вас, именно, на все Ваши вопросы. Не сомневайтесь.

Почему так? И об этом тоже рассказано в серии «Точка сборки». Так что, в этой книге рассказано только то, что рассказано, всё остальное в других, которые определяют контекст данной книги. Там много чего есть обо всём, что встречается в нашей жизни: о понимании и внимании, о повторах и возвращениях, о целях и смыслах, о знании и незнании, о чувствах и отношениях, о плохом и хорошем, о добре и зле, о том, как себя вести и чем себя вести, о том куда идти и куда не стоит идти.

Здесь, в этом предисловии, могу лишь кратко описать содержание серии. Главная идея — *наша «Точка Сборки» там, где наше внимание*. Кому мы внимаем, тем и живём. Где наше внимание — там мы.

Более подробно о темах, которые были рассмотрены в серии, можете ознакомиться в главе «Приложение».

И ещё. Важное. Прошу Вас извинить меня, мой дорогой читатель, за мои опечатки в тексте, которые не увидел и не смог исправить. За мои несуразности, нестыковки, оплошности, логические противоречия, бессмыслицу, нелепицу, чрезмерную простоту и надуманную сложность, занудность, повторяемость, технарский подход или гуманитарный излишек... Очень надеюсь, что они не помешают Вам понять смысл сказанного и не вызовут у Вас неприятия. Мне думается, что не только в «букве» дело, а в том, о чём эта «буква» пытается Вам рассказать.

Введение

В настоящее время, многим из нас, начинает осознаваться новая парадигма мира. Меняется точка зрения на самого себя и мир нас окружающий. Суть которой. Мы начинаем понимать и ощущать себя не отдельным существом, а воспринимать себя как живой элемент Живого Организма Вселенной. И это «ощущение» осознается нами во всей нашей жизни — в наших мыслях, в наших чувствах и интуитивных догадках. Здесь нужно понимать, что мир, сам по себе не меняется, он остаётся прежним, меняется наше отношение к нему, меняется наш взгляд на самого себя и мир. В этом суть перемен, а не в том, что появились некие «духовные» вибрации и поэтому люди стали преображаться. Никаких «новых» вибраций и переходов из одного состояния в другое нет. Вибрации, как «вибрировали» испокон веков, так и остались «вибрировать», уже порядка 14 миллиарда лет. С того времени, как родилась Вселенная, всё «вибрирует и живёт», как оно было и «задумано» и «сотворено». Никаких принципиальных изменений в сторону «духовности». Потому что всё сотворено из Духа и Дух есть, только разной степени «концентрации». Всё изначально уже было духовно. С самого начала творения человека. Человек, сам по себе, духовное Существо. Ибо, он сотворен про Образу и Подобию. Сотворён совершенным изначально, не идеальным, но совершенным существом. Это значит — что Жизнь человека обусловлена Духом Его. И никак иначе. Все проблемы человека начались тогда, когда он отвернулся от Бога и ушёл от Него. Позже он написал сказку в оправдание своего ухода — дескать Бог выгнал его за непослушание. Но это сказка, вымысел человека. Бог дал ему свободу воли, вот он и решил воспользоваться по своему ограниченному уму и ушёл от Бога, отклонился от своего Божественного состояния. Почему отклонился? Кто ж нас знает. Возмнил себя очень, возгордился, стало скучно, захотелось драйва, надоел покой и умиротворение, захотелось движухи или просто самостоятельного творчества. Теперь уже не узнать почему он так поступил, но факт остался фактом — он ушёл от Бога, отклонился. В результате этого ухода и получил свою жизнь человеческую по «полной программе», на все сто, со страстями, страданиями и переживаниями. И мы за ним унаследовали эту мирскую жизнь. По той же простой причине, что отвернулись от Бога. Точнее, мы и не знали, и не догадывались, что нужно жить с Богом, а мы живём с самим собой. Теперь-то чего уж винить его. Так исторически сложилось. Спустя некоторое время, много веков или тысячелетий назад, некоторые мудрые из нас стали догадываться о причине нашего плачевного состояния. Они проверили эту догадку своей жизнью на самих себе и рассказали нам эту «тайну»: *жить нужно в Боге, с Богом и для Бога*. Иными словами, для того, чтобы «хорошо» жить нам нужно понимать, осознавать, ощущать, следовать, стремиться к Богу. Тогда наша жизнь для каждого из нас будет такой как нам нужно, каждому из нас. Это если кратко. Нужно снова повернуться и идти к Богу, не от Него, а к Нему. Они это поняли, проверили, написали и постарались передать эти знания нам. Передавали устно и письменно, во всех народах и культурах, во всех веках и временах. Кто это понял, осознал и последовал, тот живёт так как нужно, по-Божески, а, значит, по-человечески. Кто не понял, не захотел понять, тот и мыкается, ищет, страдает, мучается, переживает, думает, выдумывает неведь что. Кто не понял, тот по-прежнему живёт в стороне от Бога, а не с Богом. А кто начал это осознавать, тот повернулся к Богу, поменял свой взгляд на самого себя, поменял своё отношение к самому себе. Стал рассматривать себя не как «отдельное независимое тело» в пространстве, а как духовное существо, рождённое от Бога и связанное с Ним, тот открыл для себя эту «новую» (изначальную) парадигму: Я и Отец Одно. Другими словами: Я как капля в океане. Сотворён из того же материала, что и океан. А мой «размер», как капли, определяется моим *сознательным отношением* к себе: либо я капелюшка, отдельная и независимая от океана, либо я капля единая с Ним. В зависимости

от этого отношения к себе — так и складывается моя жизнь: либо малюсенькая и никчемная, либо великая и прекрасная, как Океан.

Так что, никакой «новой» парадигмы нет, как и нет новых «духовных вибраций». Всё старо и известно давно, как этот наш Вечный Мир: изменения происходят не в мире, а в наших головах. Мир, по-прежнему, был и остаётся всегда таким как есть — Абсолютным и Неизменным Бытием. Только мы, люди, как рябь, на поверхности этого Бытия, волнуемся своим осознанием самого себя. Пытаемся что-то себе вообразить и представить по своему уму, ограниченному своим Я, потребностями и желаниями мирского тела, забыв о своей духовной сути и содержании. Запылились мы в мирских желаниях, ограничили себя своим же мировоззрением на самого себя, как на материальную частичку бытия, исключив из неё свою духовную составляющую. Всё своё внимание оборотили во вне, на внешнее благоустройство, забыв о душе. Больше стали думать умом, а не сердцем. Жить стали рационально, логически и расчетливо, а не душевно, сердечно и сочувственно. Почему это важно знать? Рациональный взгляд на мир — разделяет, душевный — объединяет.

Рациональный взгляд в основе своей определяется логическим восприятием мира. Это значит, при помощи ума он разделяет, сравнивает, сопоставляет, анализирует. Мир, при таком подходе, делится на части и предстаёт перед нашим глазами, в нашем сознании раздробленным, не связанным, случайным, хаотичным. Мы рассматриваем самих себя как отдельные частички, не связанные никак друг с другом. Частички, которые находятся в состоянии противопоставления и противоречия.

Душевный, сердечный взгляд — объединяет, потому что он старается найти нечто общее между нами. На основании того, что всем мы от Бога. А значит у нас есть что-то общее. И это общее — Душа. Душа, которая знает Бога. Это нас и объединяет. Если акцент нашего внимания установлен на «душевном» восприятии мира, то мы стараемся жить в согласии и единении, в общем устремлении. Если акцент нашего внимания установлен на рациональном, на умственном анализе действительности, то мы живём в противоречиях. Такой расклад жития нашего. Такая суть «новой» парадигмы мира. Она следует из осознания своего отношения к самому себе. Оно источник всего в нас: мыслей, чувств и действий. Как относимся к себе — так думаем, так чувствуем, так живём. Принципиально есть два «предельных» отношения к себе: Я есть и Я есть Сын Отца. Такая «формула» отношения. Я, как обособленная единица от всего, включая Бога, и Я, как взаимосвязанная, взаимозависимая, единая частичка Бытия. Как проявление Божественного Бытия. Как Сын Отца. Сын, который, проявился в мирском, но знает, кто он, откуда он и зачем он: Он в Духе Его, с Духом Его и для Него, а не сам по себе.

Таким образом, у нас имеется два принципиальных взгляда на мир. На основании которых мы приобретаем, формируем, накапливаем знания и применяем их для себя. Все наши знания о всём — это наше понимание, которые мы выразили своими представлениями, мыслями, словами. Это, можно сказать, наши ограничения, которые мы обнаружили в сфере более широкого поля незнания. Незнание оно «шире» и «больше» знания. Наши знания — это всего лишь маленькая частичка незнания, неизведанного, которое вокруг нас. И чем больше наше знание, тем... всё равно незнание «больше», Оно безмернее и бесконечнее, чем все наши знания. Знания — это наша зона комфорта, по отношению к тому, что мы не знаем. Если знаем — то ведём себя по жизни уверенно. Если не знаем, то уверенности нет и мы сомневаемся. Не так ли? Так что, знание — это благо, хоть оно и ограничено нашими представлениями о самих себе. Однако, дело не в размерах наших ограничений, дело в нашем отношении к этим ограничениям. Они могут быть «тюрьмой и рабством», а могут быть «возможностью и потенциалом» для преобразования самого себя. Как на это взглянуть, с какой стороны, как к этому отнестись. Точнее, как себя позиционировать — затворником по своей воле или узником по чужой воле. Затворник — это тот, кто сам себя затворил, по своей воле. Узник — это тот, кого посадили по чужой воле и чуждому для него закону. При этом, «закон» может быть наказанием, а может

быть спасением. Об этом всём и поговорим в этой книжке. Не балабольштва ради, а практической жизни для. Поговорим о том, как наше обыкновенное ограниченное существование превратить в свободную и счастливую жизнь. А вся «тонкость» этого преобразования лежит именно в осознании своих свобод и ограничений, своих зон комфорта и дискомфорта, кои были заложены в нас при рождении и сформировались по жизни нашей: генами, воспитанием, образованием и самообразованием.

Общая формула

Основная, главная и генеральная идея этой книги — это продолжение размышлений о мышлении. О чём бы мы с Вами ни думали и ни говорили, дорогой мой читатель, мы стараемся рассматривать всё наше повествование через призму своего мышления, наблюдая как бы со стороны, за своими мыслями, словами, чувствами и пониманиями. Любая мысль в этом тексте для нас это не «источник информации» сам по себе, а всего лишь указатель направления для нашего размышления. Это нужно помнить всегда, когда мы пытаемся понять или узнать что-то «новое» для себя из этого текста. В самом тексте нет «информации». Вся «информация» внутри Вас самих. Текст, как указатель, помогает Вам раскрыть её для себя. А как это сделать об этом здесь и речь. Для этого мы рассматриваем общие идеи, принципы и конкретные приёмы мышления. *Подробно об этом изложено в книге «Точка сборки. Образ мышления».* Здесь напомним кратко.

***Примечание.** К сожалению, приходится повторяться и неоднократно возвращаться к пройденному материалу. Потому что никто из нас уже не помнит о чём говорили несколько страниц перед этим. Так устроено наше человеческое восприятие и усвоение новой информации — она не воспринимается сразу, её необходимо повторять, для того чтобы запомнить, а тем более постараться ей следовать. Для человека это практически невозможно — последовать правилам другого человека, применить для себя его знание и умение. Потому что первое, что он делает при чтении любого текста — отвергает то, что читает. Такой закон нашей самости, индивидуальности, неповторимости и уникальности. О нём несколько позже. Как его использовать для своего блага.*

Кратко напомним принципы мышления, которых мы придерживаемся.

1. **«Путь сверху».** От общего к частному и конкретному.

Общее содержит «суть», конкретное выражает эту суть через «форму». Суть и форма взаимосвязаны. Как Отец и Сын. Пример. Книга: Идея автора («суть») выражается текстом (предложениями, словами, буквами), «формой». Танец: идея танца выражается через движения танцора. Песня: состояние души выражается мелодией и текстом песни.

Ключ к пониманию. Зная и понимая «общее» мы понимаем «частности» и «конкретное», которые следуют из этого общего. Поэтому, нам для «нашего мышления», вначале его размышления целесообразнее понять суть, а затем «наблюдать» частное, конкретное в котором проявляется суть. Это один из самых главных «механизмов» мышления. Необходимо себя приучить к нему. «Смотреть сверху», идти верхним путём. От духа к его проявлениям. В общеизвестной логике мышления это называется метод дедукции — от общего к частному. Дополнительно можно использовать и обратный процесс — «метод индукции» — от частного к общему. Не хвататься сразу за частности, а попытаться найти «нечто общее» в многочисленных явлениях и тем самым понять суть происходящего. Но здесь есть сложность: в начале не понятно, что может послужить «точкой сборки», «интегратором», «критерием» для объединения частных случаев в общий. И так первый принцип «Путь сверху». От общего к частному и конкретному.

Почему общая? Потому что, зная нечто общее, главное и основное можно понять частное и конкретное. Общее проявляется в конкретном. Точнее так, общее становится конкретным применительно к чему-то, в контексте чего-то. Конкретное определяется условиями применения общего... Понимаю, что это совершенно Вам понятно и известно, но без этого никак невозможно о чём-либо говорить. Потому что любое наше слово всегда должно быть сказано в контексте. И поэтому для того чтобы «сказать слово», нам обязательно нужно определить контекст, в котором будет существовать то слово, которое мы хотим сказать, так и мысль, которую мы хотим высказать, для того чтобы она была понятна Вам. Так что без контекста никак нельзя,

точнее «неможно никак». Вот именно поэтому мы и пойдём «сверху — вниз», от общего к частному.

При этом нужно учитывать одну важную особенность или свойство связи общего и частного. Смысл частного события или явления будет всегда находится выше той плоскости, в которой находится само событие. Он будет складываться из соотношениями между другими событиями и обозначаться неким общим понятием для этих событий. Это свойство называется эмерджентность. Иными словами, у системы появляется новое свойство, которого нет у отдельных её частей. При этом отдельные части не могут, никаким образом «понять» идею, замысел, конструкцию, устройство системы. Как «кирпичи» не могут понять уют и тепло дома, который они сложили. Как нота не может понять смысл симфонии, как буква не может понять смысл и идею произведения, как мазок не может понять смысл картины. Все эти смыслы понимает только человек, который сотворил свои творения. Заметим при этом, что все смыслы жизни понимает только Господь Бог, который нарисовал картину жизни для нас. И мы в ней находимся, со всеми своими смыслами, телами и душами, каждый на своём уровне существования, помещенными сюда Господом Богом. Ни выше, ни ниже, а как раз по нашему местоположению, которому мы соответствуем, в меру своего понимания и осознания самого себя. Сложно, надуманно? Как мог, так и попытался высказать эту не простую, а сложную мысль. Если у Вас получится сформулировать её для себя более понятно, буду несказанно рад. Думайте, размышляйте, запоминайте следуйте своим убеждениям и пониманиям. Для этого мы тут и собрались. Продолжаем об общем и частном.

Общее — это суть, частное — это форма, через которую проявляется суть, в которой явлена суть, которая содержит суть. Суть и форма — это фактически «одно и тоже». Только суть не явлена и не видна, а форма — проявлена и видна. Через форму мы выражаем суть. Пример-аналогия. Писатель излагает свою идею, замысел, мысли, которые у него в голове и не видимы никому, через слова в тексте книги, которые становятся видимы всем. Читая эти слова и предложения, мы в своём сознании восстанавливаем, активируем, воображаем, понимаем замысел и идею Автора. Такая вот взаимосвязь «видимого и невидимого», формы и сути, проявленного и неявленного. И так во всём. Нашу идею никто не понимает и не слышит, до тех пор, пока мы не заговорим и не расскажем о ней своими словами. Идея — общая, слова — частное. Идея и слова соотносятся как «один ко многим». Идея одна, но она может быть выражена бесчисленным количеством мыслей и слов. И каждая мысль будет «нести» в себя отражение общей идеи. Точнее, она будет выражать общую идею, для того она и думается, и говорится. Идея — это некий образ того, о чём мы хотим рассказать. Он многомерен, объёмен и бесконечен. Слов о нём мы можем сказать тоже бесчисленное множество. Объединяет их образ и слова, то что они сознательно связаны друг с другом. Между ними мы устанавливаем соответствие: смысловое, логическое, эмоциональное.

Важное примечание. Связь общего и частного существует по «вертикали», как суть и явление, как солнце и лучи его. Общее — это причина, суть. Частное — это следствие, форма. Общее представляет собой компоненту виртуального, духовного мира. Частное представляет собой компоненту материального мира и явлено в нём. Общее и частное «связаны» между собой нашим сознательным представлением о них. Наше сознательное отношение формирует между ними определённую связь и наше понимание. Общее существует вне времени, частное проявлено во времени. И поэтому между частными явлениями нами устанавливается причинно-следственные связи: было — стало, раньше — позже, вчера — сегодня — завтра. И понимается нами по «горизонтали», что было вчера и раньше — это причина, чтоб ест сейчас и будет завтра — это следствие. Такой расклад нашего восприятия окружающей нас действительности.

Частная тема для нашего размышления — зона комфорта. Попробуем для себя сформулировать некое общее представление о том, что мы подразумеваем под этим понятием. Для

этого нам нужно рассмотреть его в различных контекстах с определённой целью. Это ещё один принцип мышления.

2. «Понятие — контекст — цель». Смысл и значение.

Смысл любого понятия определяется отношением к контексту. Смысл и значение понятия определяется контекстом, а так же, с какой целью и для чего оно применяется конкретно для каждого из нас. Это соотношение и формирует в сознании наше понимание о явлении. Такая вот общая формула «Понятие — контекст — цель». Рассмотрим «зону комфорта» в различных контекстах, для того, чтобы яснее понимать, что мы под этим понимаем.

Исходная позиция. Все слова и понятия, включая и нашу «зону комфорта» интересуют только нас, человек. Это очень важное замечание. Камни и животных это «понятие» не волнует. Это мы выдумали его для обозначения своего какого-то состояния. Состояние, когда нам хорошо и приятно, когда мы получаем удовольствие, когда нам тепло и уютно, когда мы испытываем блаженное состояние, когда мы знаем, как себя вести и что из этого получится, когда мы управляем или контролируем ситуацию. Когда исполняется всё по нашей воле, тогда мы чувствуем себя уверенно и стабильно. У нас нет опасений и страха, мы в полной безопасности. Такое приблизительно наше внутреннее состояние, которое мы и называем «зоной комфорта». Удобное и понятное состояние для нас. Ничто нас не волнует и не беспокоит, мы не расстраиваемся и не переживаем. Нам всё известно, ничего необычного вокруг не предвидится, а если и возникает мы знаем, как с этим справляться. Такое некое «блаженное» состояние. И так...

Контекст первый — материальный, физический, мирской. «Зона комфорта» для нашего тела. Это совершенно понятно. Когда телу хорошо — тепло, уютно и приятно, не голодно, сытно, пьяно, легкое прикосновение и дуновение нежного морского ветерка. На душе покой.. и вот тут в понимание вступает...

Контекст второй — душевный, сознательный, умственный. Это когда никакая мысль нас не тревожит. Нам всё «пабарабану, фиолетово и далампачки». Никаких забот и тревог, всё по плану. Внутри — покой. Мы в домике. Тело особой роли уже не играет: где оно находится, что оно делает, главное — на душе покойно. Внутреннее состояние «комфорта» определяется состояние души, а потому уж тела. Первичнее внутренний покой. Он «главный». Не так ли? Значит комфорт зависит не только от телесного состояния, но и от душевного. Это когда душе хорошо. А когда душе хорошо? С телом понятно — для него тепло и уют. А душе? Когда сбывается всё то что надумали? Когда тебя никто не дёргает и не тревожит? Когда все планы исполнены? Когда... забегая наперёд скажу, ответ на это вопрос уже давно дан многими толковыми, умными и даже мудрыми людьми. Открывать снова «америку» или «изобретать велосипед» здесь не будем. По этому поводу — покоя души можно написать много слов и томов, но мы остановимся на одной краткой формуле: *Душе покойно когда она с Богом*. Проверено многолетним опытом многих поколений человек, теми кто верит в Бога и теми, кто не верит в Его. Можете поверить сейчас на слово, а потом на своём личном персональном опыте сами уверуете и поймёте, когда прижмёт. Когда окажитесь в безвыходном положении, или останитесь одни, без друзей и товарищей, когда внутри возникнет смятение и страх и не будет понятно, что делать и как жить, тогда обратитесь к Богу и Он успокоит Вас, поможет Вам, Ваша душа поймёт, что не одна и обретёт внутреннее успокоение. Это вовсе не значит, что для того чтобы ощутить внутренний комфорт души нам нужна критическая ситуация. Это просто пример предельного случая, чтобы было понято когда мы обычно обращаемся к Богу. Можно и без «нагнетания» обстановки обратиться к Нему, в обычный день и душа приобретёт покой. В любой миг, в любой момент, где бы мы не находились. Мы тут же, как только обратимся к Богу, окажемся в «зоне комфорта» и душа начнёт постепенно успокаиваться и перестанет волноваться. И тогда мы внутренне обретаем покой. Иными словами, попадем в «зону комфорта». Правда, нужно сказать, что по привычке всё время суетиться и искать что-то во вне, мы не сразу ощущаем изменения своего внутреннего состояния. Потому что наше

внимание обращено на внешнее, а не на состояние своего тела и души. Что в этом случае, могу посоветовать. Для этого нужно просто быть внимательным, подождать немного, пока внутренние процессы волнения придут в успокоение. Прислушаться к себе, и всё. Всё придёт в норму, в покой. Не нужно вовсе никаких усилий со своей стороны: медитаций, аффirmаций, мотиваций, уговоров, тренингов и практингов. Нужно просто своё внимание оборотить к Богу. А как это сделать? Это уже Вам решать и думать. Об этом написано бесчисленное количество книг и писаний, толкований и учений, начиная от священных писаний до эзотерических познаний.

Резюмируем. Попадание в «зону комфорта» зависит от нашего внутреннего состояния, от нашей души: «активирована» ли у нас связь с Богом ли нет. Первично душевное состояние нашего существа. Попадание в зону комфорта зависит от нашего настроения души. На что он настроен на материальное, внешнее или внутреннее, духовное. Обретая покой в душе, мы получаем и покой в теле. Тело реагирует на это состояние и нам становится совсем хорошо и покойно, где бы мы ни были.

Продолжаем наши наблюдения по поводу зоны комфорта и как мы её для себя понимаем. Напомним себе: кто это я такой? Для того чтобы понимать как мы на мир смотрим и что мы видим в нём. *Об этом подробно в книге «Точка сборки. Образ Жизни», здесь кратко.* Я, как и все человеки, существо материально-духовное, тварно-духовное, как говаривали в древности. Если точнее, то сместив несколько акцент, можно сказать, что мы существо Духовное, проявленное в мирском. Суть наша и нашей жизни — Дух, который через Душу, своим Образом ориентирует нас по жизни. И мы перемещаемся по ней, живём в ней, своим телом, с душой и духом, сообразно этому нашему Духу. Сложно? А что делать? Проще не объяснить. Здесь нужно самим дополнять эту генеральную схему нашего устройства: Дух — Душа — Тело. Так устроено наше существо. Заметьте, это не я придумал, это так думают и знают многие миллионы человеков. Они и живут так — Духом по жизни. Кто из них не принимает и не знает этой «формулы», тот так и живёт — телом в мирском, в страданиях, поисках и исканиях лучшей жизни для себя самого. Мучается, одним словом, если представляет себе, что его жизнь ограничена только телесным существованием. И о «духовной жизни» у них помыслов нет. Они, такие люди, считают это вымыслом... до тех пор пока не припрёт их жизнь своими обстоятельствами. И так «устройство» нашего существа выглядит примерно так: Дух — Душа — Тело. Дух, проявленный в теле. Душа — интерфейс между духом и телом. Мы по жизни ведёмся своим Духом. Ещё раз, прошу Вас понимать, что это совершенно условная схема в человеческом алфавите. Она условная и нужна всего лишь для передачи «сути дела» и понимания.

Примечание: Физическая интерпретация о зоне комфорта. *Степень проявленности Духа в нашем теле зависит от нашего контакта с Живым Богом.* Таким образом наше существо можно отобразить на три уровня нашего существования: духовный, душевный и телесный. И каждый имеет свой потенциал, имеет своё энергетическое взаимодействие с миром: духовное, душевное и телесное. На каждом этом уровне у нас есть связь с миром. Мы взаимодействуем с ним, обмениваемся энергиями, информацией и ещё незнамо чем. Каждый уровень получает своё от мира и отдаёт миру своё. У нас есть связь. Энергообмен. Этот энергообмен и определяет степень «комфортности» для каждого из уровней. Если «канал» открыт, то энергия поступает хорошо, если закрыт, то — плохо. Для нас нет «питания» через этот канал. И в результате этого у нас возникает дискомфорт, нам не комфортно. Мы вне зоны комфорта. Надеюсь понятна физика и основа нашего комфорта нашего существа, в соответствии с уровнями. Их этого представления мы понимаем, что как только уменьшается связь с Богом через Дух, Душу у нас уменьшается приток энергии жизни от Него, мы начинаем ощущать дискомфорт и для того чтобы его убрать, начинаем искать «питание». Иными словами, искать зону комфорта, где нам бы было удобно для всего нашего существа, включая духовную, душевную и телесную составляющие. И долго не находим. Потому что вся наша проблема в том, что мы ищем не там где нужно: мы ищем в мирском, в удовлетворении потребностей тела, в лучшем случае

потребностей души и... не находим. Потому что это «вторичные» компоненты нашего существования. Мы ищем «комфорт» в следствии, а не в причине. Причина — Дух. Затем идёт — Душа, затем — Тело. Дух первичен. Душа и тело — вторичны, они инструменты нашего Духа. Они «форма», через которую струится наш дух.

Отсюда вывод. Для того чтобы было комфортно душе и телу, нужно чтобы было комфортно Духу. А когда комфортно духу? Тогда, когда он в Духе Господнем. Тогда, когда наш личный, персональный, индивидуальный дух устремляется к Божественному Духу. Именно тогда начинает появляться, осознаваться, ощущаться и присутствовать в нас состояние комфорта. Мы попадаем в зону комфорта. Иначе никак. Кто не соблюдает эту последовательность у того существуют проблемы не только с «зоной комфорта», но и со всей жизнью.

Резюмируем. Такое общее представление о нашем мышлении и способе размышления по поводу «Зоны комфорта». Далее мы будем рассматривать это состояния в различных пониманиях, интерпретациях и представлениях для того, чтобы мазками дополнить картину маслом о «зоне комфорта», как о некоем внутреннем состоянии и ограничении нашего существа. Потому что для нас нет в жизни худшего ограничения, чем наше стремление и желание оказаться в «зоне комфорта», как ни покажется это Вам странным. Уточню, не сама «зона комфорта» как таковая, а наше стремление попасть в неё. Вот об этом подробнее в следующей главе «Зона комфорта»

Понятия и определения

Введение

Для ясного понимания содержания книги необходимо дать пояснения некоторым понятиям, которые используются для описания сути явлений. Это не «абсолютные» обозначения явлений. У Вас могут быть свои представления о них. Понятия представляют собой «условные определения» или символы, необходимые для раскрытия содержания, в данном изложении.

Их нужно понимать и принимать как символы, как условные обозначение наших каких-то наших представлений и пониманий. По сути, любое слово, есть символ объекта, явления или события. Понятие не выражает саму суть, а является всего лишь указателем на неё, символическим обозначением, условным знаком.

Пример. Когда мы говорим слово «Река», каждый из нас понимает его по-своему, и представляет по-своему Реку в своём сознании. Река одна, а представлений о ней, мыслей, образов множество. Сколько людей столько и представлений. И так с каждым словом, не говоря уже о самой жизни. Каждая у нас разная, потому что Единую Жизнь мы понимаем по-разному. Наши представления о единой жизни разные, и, именно, поэтому одинаковые слова по написанию мы трактуем каждый по-своему.

Отсюда небольшое примечание. Понятия, которые мы используем в этом тексте, нам нужны для пояснения смысла деятельности Мастера. Они не имеют абсолютного значения и не отражают «истинное положение вещей», а всего лишь являются условными обозначениями некоторых пониманий нашей жизни. К самой жизни они не имеют никакого отношения. Это всего лишь «мазки краски» на холсте картины маслом о Реке Жизни. Жизнь же, сама по себе, течёт своим потоком жизни, через всё наше существо, включая ум, душу и тело. Это есть Река жизни. А всё то, что мы думаем, чувствуем, говорим, пишем, делаем — это всего лишь мелкая рябь на толще Океана. Нужно понимать, что наше слово есть отражение нашей связи с Реальностью. Какие слова, такая и степень нашего соответствия с Реальностью. Такая и жизнь. Вот такое предисловие о словах и понятиях, которые использую в тексте для описания более высоких смыслов нашего существования.

Реальность и действительность

Привожу краткое описание наших представлений о Мироздании, которое составлено по основным идеям мудрых мира сего. Оно необходимо для контекста главной мысли о Мастерстве и для Мастера, чтобы он знал где он находится и где собирается творить. *Подробно об этом рассказано в книге «Образ мира. Капля в океане».*

«Мироздание», для краткости Мир, который включает в себя всё, что может только быть и не быть: явленное и неявленное, тайное и открытое, духовное и материальное, видимое и невидимое. Нам, для изложения и понимания материала, из всех этих человеческих определений Мироздания нужны только два понятия — Реальность и Действительность. Более того, точные, ясные и чёткие определения этих понятиям давать не будем: неблагоприятное это занятие. Покажем только их отношения между собой. Потому что, именно *«отношение понятий»* содержит *информацию* о самих понятиях. И так, начнём это сложную «дефиницию».

На «вершине» человеческих понятий по описанию Мира стоит «понятие», слово — Абсолют. Он никак не может быть «прямо» представлен и не может быть описан в человеческих терминах, понятиях и представлениях. Вообще никак. Человеческое понимание не может дать ему определение. Поэтому определяют его «косвенно», через другие понятия. *Потому что так заведено у нас, человек.* Абсолют ещё называют Реальностью. Эта та «субстанция», которая лежит в основе Мира и из которой Мир сотворён. Реальность есть Первооснова. Она не видима, не ощущаема, и вообще, трансцендентна по отношению к видимому миру — Действительности. Если Реальность — Океан, то действительность — волны на нём. Основа волн (действительности) вода океана (Реальности). Реальность — едина, действительность — множественна. Если сказать кратко, то их можно описать как Суть и Форма. Как бублик: дырка — суть, тесто — форма. Соотношение между Реальностью и Действительностью как соотношение между Сутью и Формами. Реальность — это содержание форм Действительности. Реальность вне времени, есть и будет всегда в вечности и бесконечности, действительность существует во времени и пространстве. Реальность «разворачивается» посредством действительности во времени и пространстве. Реальность — это как духовная составляющая мироздания, действительность как материальная часть этого же мироздания. Действительность потому так и называется потому что она существует через «действие», она проявляется через движение. «Покой» «ближе» к Реальности. Движение к действительности. В материальной части мира живёт то, что движется. В Духовной части мира «живёт» то, что находится в Покое. Свойство Реальности — Покой, свойство действительности — движение. Вот такое приблизительное соотношение Реальности и Действительности. Оно пригодится нам в наших дальнейших повествованиях. В этой «атмосфере» живёт и существует всё, в том числе и мы, люди. Ещё раз. Все эти слова — это условные обозначения человеческого понимания о Мире, в котором он живёт. Это его представление о Мире, но не сам Мир.

Структура человека

Человек и мир. Человек это физическо-духовное существо. Это две его взаимосвязанные составляющие «компоненты» нашего существа. «Физика» человека связана с материальной частью Мира, духовная часть связана с Духовным Миром. Материальная жизнь человека определяется и формируется его внутренней духовной жизнью. Человек связан со Вселенной «тонкими» невидимыми нитями бытия, через которые струятся жизненные потоки и силы. Человек физически и духовно связан с миром, вселенной как капля с океаном. Они из одной «субстанции». Вот такое представление о человеке в общих чертах.

В «народе» есть много представлений о строении человека и его местоположения в мире. В данном изложении возьмём всем известную «православную модель». Она поможет нам лучше ориентироваться в своей жизни. Остальные модели — индуистские, брахманистские, даосистские, чань-буддийские, малазийские, бразильские, нормандские, славянские, египетские и др. не рассматриваем. Нет времени.

Человека можно представить символической структурой. *Дух — Душа — Тело*. Мы, по своей сути, существа духовные, а затем уж «материальные». Источник нашей жизни — Дух, который проявляется в нашей деятельности через нашу душу и тело. Тело, как физическая компонента, нашего цельного существа служит нам для проявления Духа. В этом нашем цельном существе можно выделить две составляющих: физическая и виртуальная, а также три «центра». Мозг с умом и сознанием. Сердце с Душой. Живот с «Движем». Вот такое незатейливое представление о нас с Вами.

Мозг с умом формирует для нас наше представление о мире в идеях, мыслях, понятиях, словах. Сердце с Душой, формирует нам представление о мире в чувствах. Живот с «Движем», обеспечивает нам умение и способность ориентации в жизненном пространстве.

Тело, душа и дух связаны между собой. В теле эти три «центра» являются сосредоточием жизненной энергии: мозг, сердце и живот. В мозге — разум и сознание. В сердце — душа. В животе — жизненная основа. Мозг — это средоточие сознания. Сердце — это средоточие души. Живот — это средоточие жизненной силы.

Подробно и красиво о человеке описано в книжке «Точка сборки. Отражение и преобразование».

Далее кратко дадим определения основных понятий текста.

Дух Душа Ум Сознание Внимание Образ

Дух — это вселенская вечная неизменная живая Сущность, основа всего существующего и несуществующего. Описанию и определению в человеческих понятиях, терминах и определениях не поддаётся. Он исходит от Первоисточника Жизни и распространяется по всей Вселенной, проникая во все её части, включая и нас с Вами. Находится в высших сферах и нисходит на нас сверху по своей воле. Это дар Божий. Однако, каждому из нас дана возможность понять его и быть с Ним. Но не каждый развивает эту способность.

Душа — это «тонкая материя», подобная вселенскому Духу, персональная часть его, находится внутри нас. Центром её «обитания» является сердце. Органами души являются чувства. Основа её жизни — энергия от духа и тела. Является связующим звеном между духом и телом. Можно сказать, что это есть некий «Интерфейс» между телом и Духом. Душа живёт в теле, но всегда стремится вверх, к небесам, к тому что ей ближе и понятней. Душа проявляется в нас через свои чувства нашими эмоциями, переживаниями. Соучаствует в нашей мирской и духовной жизни. Существует несколько версий её происхождения. Если это интересно, можно обратиться к священникам, они подробно изучили этот вопрос. Для нас сейчас важно то, что она есть и живёт внутри нас. Она составляет нашу сущность и влияет на наше состояние, а значит, и на наши мысли.

В свою очередь, в мозгу, как на физиологической основе, существует виртуальная составляющая ум и сознание.

Ум — это некая виртуальная способность нашего сознания, ориентированная на рациональное, логическое восприятие мира на основе определённых алгоритмов, правил и способов обработки «входящей» информации. Наше умение оперировать понятиями, символами, определениями, информацией, знаниями, которые хранятся в памяти нашего мозга. Один из элементов мышления. Ум руководствуется определёнными правилами, которые он усвоил, выработал и запомнил от рождения и процессе своего развития. Набор своих штампов ум создаёт и накапливает на основе практического опыта своих «размышлений». Правила работы с этими штампами он формулирует сам по принципу целесообразности (логической, рациональной). Основной процесс, функция ума — это анализ, сравнение и выводы. Он рассматривает явление с различных сторон, «разделяет целое на части» и анализирует их, с целью познания мира. Затем формирует собственное представление о мире в образы и «системы», на основе определённых признаков и критериев для развития нашего сознания и своих размышлений.

Сознание — это некая виртуальная, комплексная, системная составляющая компонента в нашем мозгу, которая управляет процессами накопления, преобразования, обработки и отображение внешней информации во внутреннюю. Один из элементов нашего мышления. В общем случае, сознание — это некий взаимосвязанный набор знаний, умений, навыков, плюс способы его обработки, с определёнными целями и установками. Короче, не вдаваясь в научные определения, это то, что мы знаем в общем виде о себе и мире. Знаем, воображаем, представляем и осознаём. В основе сознания лежит наше отношение к миру. Мы сознательно можем сформулировать его и высказать словом или делом. Сознание — это некое системное, комплексное, целостное наше Отношение к самому себе и миру.

«Живот» — условное понятие «центра движения» человека. Для простоты изложения, здесь в книжке, называю его иногда «движем», понимая под этим комплексную сферу организма человека, аналогично психической структуре. По восточным знаниям центр движение находится в районе пупка, называется сферой дань-тянь. По индийским, эта часть называется — витал. По славянским традициям он называется по-нашему, по понятному — живот. Живот — это то что живет, то что дает жизнь, то что органически связано с миром. Это наша жизнь, в прямом и переносном смысле слова. По новым научным открытиям оказалось, что внутренности живота ничуть не меньше влияют на мыслительные процессы чем сам мозг. Даже по виду наши кишки похожи на извилины мозга. Это без всяких шуток. Потому что структура, строение живота обеспечивает питание мозга не только химическими элементами, но и «структурами» самой еды, которую мы едим. Эти «структуры» являются так же информацией для мозга. Вот поэтому-то в древних индийских йогических традициях уделялось внимание всем видам питания: пищевому и духовному. Об этом есть отдельный разговор.

Внимание — это способность человека обращать внимание на объекты, предметы, явления и события. Это умение концентрировать или рассеивать направленность своего внимания на чем-то или ком-то. Внимание — это способность концентрироваться и сосредотачиваться на чем-либо, будь то реальный объект или вымышленный образ. Внимание — это умение внимательно вслушиваться, отождествляться, сливаться и объединяться всеми фибрами души, энергетическими потоками, чувствами и мыслями. Оно позволяет взаимодействовать с чем-то или кем-то на уровне мысли, чувств, представлений и объединений. Внимание — это от слова внимать. Отождествляться, соотноситься с чем-нибудь или с кем-нибудь, с предметом, явлением, с внутренним образом или своим представлением, пространством или временем. *Подробнее об этом важном свойстве человека в книге «Точка сборки. Внимание о внимании»*

Модель человека

Сам по себе человек, его суть, не меняется и остается для себя загадкой. Однако, люди стараются понять самих себя, поэтому они придумали множество представлений о самом себе. Мы в своих размышлениях ограничимся **«православным» представлением о человеке**. Подробно о других образах человека, рассказано в книжке «Точка сборки. Отражение и преобразование». образов и представлений есть очень много в разных культурах и традициях. К примеру. Индийской, китайской, японской, тибетской, шумерской, египетской, скандинавской, эзотерической... Можно выбрать для себя на любой вкус и предпочтение, кому что нравится. Мы же остановимся на православной. Она понятнее и роднее.

Модель. «Православная»

Тело — это то, что мы видим и чувствуем. Оно рождается, живёт и умирает, в пространстве и времени.

Душа — это тонкая субстанция, находящаяся внутри нас. Это наше «внутреннее тело» чувств и переживаний, является интерфейсом между Духом и телом. Душа живёт в теле, но одновременно связана с высшими сферами. Участвует своим «фибрами» в жизни нашего физического тела, но постоянно стремится вверх, в небо. Она переживает за нас и волнуется вместе с нами, находясь внутри нас. Управляется нашим вниманием и Духом сверху.

Существует три версии её появления:

Первая Она появилась вместе с телом и является неотъемлемой его частью. Она сформирована наследственностью и воспитанием. Когда тело умирает, душа уходит в мир иной, и никто из живущих здесь не знает, что это такое.

Вторая Душа — это целостная субстанция, которая приходит сверху и вселяется в нас. До нашего появления она жила в другом теле, но не помнит, в каком именно. Теперь она переселилась в нас и живёт так, как знает. Именно поэтому иногда она заводит нас туда, куда мы и не предполагали. После того как тело умирает, душа переселяется в другое тело или в баобаб, но этого нам уже не узнать.

Третья Сам Господь вдыхает в нас душу, сеет семя в наше тело и доверяет нам её на попечение, надеясь, что мы не испортим её, а разовьём и привлечём к ней ещё таких же милых и хороших душ. Чтобы потом, после смерти, сказать Господу, что мы исполнили свой долг и обязанность: умножили любовь и вернули её как дар Господу.

Дух — это Вселенская Сущность, которая везде была, есть и будет во времени и пространстве. Он вечен и неизменен. Трансцендентен к нашему видимому миру, но иногда нисходит на нас сверху, по своей Воле. Это дар Божий. Каждому из нас дана возможность понять его и быть с Ним. Но не каждый развивает эту способность.

Тело, душа и Дух взаимосвязаны. В теле есть центры жизненной энергии: мозг, сердце и живот. В мозгу — ум и сознание. В сердце — душа. В животе — жизненная основа. Мозг — сосредоточение сознания. Сердце — сосредоточение души. Живот — сосредоточение жизненной силы.

Примечание. В православной традиции, к которой мы себя относим, третья часть — живот — обычно, не рассматривается. Она не является центральной, а основное внимание уделяется душе и заботе о ней. В другой модели, называемой «восточной», третья часть (живот) имеет важное значение. Так же, как и душа, она используется для развития человека в целом.

Детальные пояснения о «строении человека», его «структуре», Вы можете найти у святого Иоанна Златоуста, преп. Феофана Затворника, отца Крестьянкина, отца Дмитрия Смирнова, богослова Осипова и других, знающих и посвященных в тайны мироздания, людей.

Общая модель. Триада

Объединяя все концепции и представления о человеке, можно создать общую модель, которая поможет лучше понять и анализировать человеческую природу. Человек может быть представлен некой моделью, включающей принципиально три части, три центра:

Мозг, как основа Сознания и Ума. Мозг — это ум, сознание и мысли, формальное знание.

Сердце, как основа Души. Сердце — душа, чувства и эмоции, отражающие знание сути.

Живот, как средоточие живой энергии. Живот — жизнь, действие, проявляющее силу.

Современная модель

Взаимодействие человека с самим собой и окружающим миром можно представить моделью «Компьютер в Сети». Человека условно обозначим как компьютер, а окружающий мир, Вселенную, как «Сеть». Такое вот, грубое приближение к реальности. Думается, что такое представление будет правомерным. И вот почему. Вселенная может быть отображена как совокупность «Тонких энергетических связей» наподобие сети. Если Вы посмотрите фотографии Вселенной во «вселенском масштабе», то можно будет увидеть «сетевую структуру» космических скоплений суперметагигантскалалактик. Эта структура на подобии структуры нейросети человеческого мозга. И таким образом, получаются что физические структуры нашего мозга и вселенной аутентичны. Следовательно, в них происходят аналогичные процессы, но только в разных масштабах. Как мы уже знаем, что сами по себе **знания**, находятся не в самом «объекте», а в соотношении и подобии. Поэтому у нашего мозга есть шанс адекватно понимать или соответствовать процессам вселенной. Главное нужно уметь настроиться на соответствующую волну. Это умение у человека есть — это функция Внимания. **Настраиваясь** определенным образом на ту или иную частоту мы **имеет доступ** к соответствующей «информации» Вселенной, на **определённом уровне, которого мы достигли в своём развитии**. И так. Ещё раз опишем модельку.

Человек — Компьютер. Он имеет свои внутренние ресурсы, которыми может пользоваться в своих интересах и для своих личных, персональных целей. Это восприятие информации, хранение в памяти, отображение и воспроизведение её через слова и действия. Он может «работать» в локальном состоянии, самостоятельно, сам по себе, в соответствии с теми знаниями, которые он накопил. И ориентироваться в мире на основе тех знаний, которые у него есть в памяти, в сознании. Это такое «исходное состояние» каждого человека. Личные персональные данные, которые используются в его жизни для себя самого. С возрастом и развитием человеку приходится вступать в взаимоотношения с другим людьми. **Эти связи он образует за счёт внимания к другим людям**. Его личная «компьютерная система» развивается и расширяется, но она по-прежнему в сфере «личных персональных» интересов, ограничена материальным восприятием мира. По аналогии можно сказать, что отдельные компьютеры (люди) объединились (по своим интересам) в отдельную локальную сеть. Это может быть семья, друзья, работа, общество, коллектив. Эту «локальную сеть» объединяет один какой-то «специфический сервер» (общая цель). Эзотерики по этому поводу говорят «страшное» слово — эгрегор и пугают им всех подряд. Эгрегор — это энергетическое образование присущее всем объединением людей. Оно не плохое и не хорошее. Всё зависит от целей тех людей, которые вокруг собрались. И потом, здесь бояться нечего, а тем более надумывать невесть что. Эгрегор — это условное обозначение «энергетического образования» в алфавите эзотериков. Это их знания и их проблемы. Пусть они сами с ними и разбираются. Для нас, простых людей, **важно знать и понимать, что через внимание мы образуем некую общность с теми куда направлено наше внимание**. И «обмениваемся информацией» с теми куда мы направили своё внимание, осознанно или неосознанно. А мы его можем направлять туда куда нам нужно. Если мы «работаем» как отдельный компьютер, то наше внимание направлено по горизонтали, в видимой действительности. И мы оперируем (используем, принимаем, понимаем) информацией уровне видимости нашими органами чувств. Как и у компьютера у нас есть возможность

«подключиться» к Общей сети (Вышним Сферам, Акаше). Для этого нужно направится внимание именно в эту сторону, по вертикали. Как это сделать описано в книге «Точка сборки. Внимание о внимании». Но это уже отдельный разговор. Сейчас подводим итог, рассказывая о модели «Человек — компьютер».

Резюмируем. Человек, по аналогии с компьютером, может работать локально, а может в составе сети (локальной или общей). Для этого у него есть способность и умение — внимание. Когда компьютер (*человек*) подключается (*вниманием*) к Общей сети, то ему предоставляется более широкий доступ к информации, которая есть в общей сети (в облаке). Как результат у компьютера (человека) появляются более глубокие знания о Море, и он лучше ориентируется в окружающем его пространстве, чем в случае, когда он использует только свои представления, основываясь на своих ограниченных ресурсах. Такое вот представление (моделька) взаимосвязи человека и Вселенной на современный лад.

Напоминаю. Это всего лишь «условная конструкция», как и всё то, о чём я здесь говорю. Она для того чтобы показать некую суть взаимоотношений человека и мира. Её не следует воспринимать буквально! Да, и символически тоже. Но она нужна, для понимания «тонких» процессов в нашей жизни. Потому что, так или иначе, в ней (в модели) «что-то такое» есть, что похоже на правду. И каждый из нас об этом знает и понимает.

Далее идут сложные понятия. Они специально выдуманы в качестве неких символов, для описания наших мирских и житейских процессов. Поэтому постараюсь рассказать о них подробнее, с различными оттенками понимания.

Измерения жизни

«**Горизонталь и вертикаль**» это некое условное обозначение или оператор. Он выдуман искусственно для наблюдения за своей жизнью и размышления о ней. Он, конечно, условный, вымышленный, придуманный, но пригодится нам для прояснения своего понимания о жизни своей. Он помогает разгрести ту кашу и мешанину образов и представлений, которые скопились у нас в мозгу и в нашем сознании по поводу действительной и духовной жизни. Он помогает нам в понимании наших обычных слов в зависимости от их контекста.

Эти две составляющие — горизонталь и вертикаль, так тонко и тесно взаимосвязаны в нашем сознании, что порой сложно понять где реальность, а где вымысел. Приняв, к себе на вооружение, в своих размышлениях такой оператор, мы можем кое-что прояснить в своём понимании о ней. А именно. Своё местоположение в своей жизни. Куда идёшь и что делаешь. Он позволяет посмотреть на самого себя с этих двух ракурсов, в этих двух контекстах: горизонтальном — мирском и вертикальном — духовном.

Одно и тоже обыкновенное житейское действие, если рассмотреть с горизонтальной точки сборки или с вертикальной, имеют разные значения. Окрашиваются различными оттенками нашего существования и придают нам разный смысл и значение каждому нашему действию. Если взглянуть на событие по житейский, то оно будет иметь для нас определенное обыденное значение. Если на то же действие взглянуть с духовной точки зрения, то оно будет иметь совершенно другое значение и впечатление на нас. Мы одухотворимся, возвысимся, у нас появится соответствующее настроение. Мы ощутим прилив силы, а так же свою значимость и уникальность. «Это иллюзия», — скажите Вы. Однако, на это могу заметить следующее, что само наше настроение от такого представления это не иллюзия, а реальные ощущения в нашем физическом теле. Потому что, на основе Вашего представления — связи Вашего действия с духовным миром, у Вас появилось настроение, которое вызвало положительные эмоции и мозг Ваш вдохновился возвышенным и возрадовался. И обновился. Ваше простое физическое тело стало чувствовать себя лучше. Разве это плохо? Хотя бы даже и по такому соотношению? Но это ещё не всё в этом флаконе. **Представление о том, что ваше простое действие имеет духовное значение, заставляет Ваш мозг думать по-другому.** Другими категориями. Он развивается становится умнее и мудрее. Он начинает оценивать события вашей жизни совершенно по-другому, по разумному. А не по вашему уму. При соотношении своего события с духовностью, Ваш ум приобретает свойств и качество разума. Разве этого мало? Вы начинаете оценивать жизнь с иных позиций, с общих представлений и законов бытия, а не со своей отдельно взятой кочки мировоззрения. Как результат такой оценки — это правильность Вашего поведения в жизни. Но и это еще не всё в этом флаконе. Вы действительно и реально прикасаетесь своей душой к духовной сфере вашего существа. Вот что важно. И это прикосновение наполняет Вас жизненными токами и энергией. Вот откуда возвышенность в нашем теле и настроении радости. **От внимания к духовному, возвышенному,** которое своим токами тянет нас из повседневности нашего бытия. Вот такое влияние на наше существо и на наш организм условного оператора «вертикаль-горизонталь». Ниже рассмотрим подробнее столь важные для нас измерения.

Понятие «горизонталь» в контексте человеческого существования описывает нашу жизнь в её земном, физическом измерении. Это реальность, ограниченная пространственно-временным континуумом. Наше прошлое, настоящее и будущее — это отрезки на оси времени, на которых разворачиваются события нашей жизни, определяемые нашими физическими характеристиками (рост, вес, здоровье), социальным статусом (образование, профессия, социальное окружение), а также личностными качествами, воспитанием и целями. Горизонталь — это мир повседневности, с его рутиной, стремлениями и разочарованиями, радостями

и печальми. Это мир земных желаний, где мы взаимодействуем с окружающим миром, подчиняясь физическим законам и социальным нормам. Наши действия подчиняются принципу причинно-следственной связи, линейному течению времени, воспринимаемому нами как движение от прошлого к будущему, от рождения к смерти. Логика горизонтальной реальности линейна и причинно-обусловлена: событие А предшествует событию Б, являясь его причиной. Это мир, где мы постоянно совершаем выбор, сталкиваемся с последствиями своих решений и стремимся к достижению конкретных, измеримых целей — к построению карьеры, созданию семьи, накоплению материальных благ. В рамках горизонтального измерения мы оцениваем свою жизнь по достигнутым результатам, сравниваем себя с другими, стремясь к успеху и признанию. Однако, такое понимание мира зачастую приводит к чувству ограниченности, неполноты бытия, поскольку он не отвечает на глубинные экзистенциальные вопросы о смысле жизни, о нашем месте во Вселенной.

«**Вертикаль**», напротив, представляет собой измерение трансцендентное, выходящее за рамки физического мира и линейного времени. Это стремление к идеалам, к чему-то высшему, что выходит за пределы наших земных желаний и ограничений. Это мир духовности, любви, красоты, сострадания и милосердия. В отличие от горизонтального измерения, вертикаль не подчиняется временным рамкам. Она вечна и вневременна. Идеалы, к которым мы стремимся в вертикальном измерении, не имеют конкретного материального выражения, они являются ценностями и принципами, которые мы стремимся воплотить в своей земной жизни. Это стремление к совершенствованию себя и окружающего мира, к гармонии души и тела, к постижению истины и смысла бытия. Однако, понимание вертикального измерения ограничено нашими человеческими способностями восприятия. Мы не можем его полностью понять или измерить, поскольку оно трансцендирует наши чувственные ощущения и логику причинно-следственных связей. Поэтому мы используем такие понятия, как Абсолют, Бог, Высший Разум — как символическое обозначение этого непостижимого измерения. В разных религиях и философских системах вертикаль интерпретируется по-разному, но общей чертой является стремление к чему-то высшему, к совершенству, к единству с целым.

Интересно рассмотреть взаимодействие горизонтального и вертикального измерений в жизни человека. *Горизонталь* предоставляет нам *поле для деятельности*, для реализации наших талантов и способностей, для построения отношений с другими людьми. *Вертикаль* же направляет нас, *придаёт* нашему существованию *смысл и цель*, помогает переживать трудности и находить силы для дальнейшего движения. Гармония между горизонтальным и вертикальным измерениями является ключом к счастливому и смыслонаполненному житию. Когда человек живёт только «горизонтально», он рискует увязнуть в повседневных заботах, потерять смысл жизни и погрузиться в цикл бесконечных желаний. Когда же человек сосредотачивается только на «вертикали», отрываясь от земной реальности, он может потерять связь с миром и с людьми. *Истинная жизненная мудрость* заключается в способности гармонично сочетать эти два измерения, находя баланс между земными целями и духовными стремлениями. Это позволит нам полноценно прожить свою жизнь, достигая успехов в горизонтальном измерении и наполняя её смыслом в вертикальном. Более того, современные исследования в области квантовой физики и космологии позволяют предполагать, что грани между этими измерениями могут быть не так строги, как кажется на первый взгляд, открывая новые возможности для понимания человеческого существования и его места во Вселенной.

«**Горизонталь**» — это моя жизнь, которую я проживаю в реальном мире. Она ограничена рамками времени: прошлое, настоящее и будущее, а также моим телом, которое имеет определённые характеристики, такие как рост, вес, образование, воспитание и цели. Это моя повседневная жизнь. Это земная жизнь со всеми её стремлениями и достижениями, с мечтами и помыслами о земном благе. Она подчинена земным целям и условиям, протекает во времени и подчинена земным интересам как снаружи, так и внутри. Это временной пространственный

причинно-следственный континуум. Это видимая действительность, в которой мы живем по законам причины и следствия. Логика оценки событий осуществляется по временному критерию: то что было раньше — это причина, то что после — это следствие. Время течет слева направо. От молодости к старости.

«Вертикаль» — это жизнь, устремлённая к «высшим материям»: к идеалам, которые человек создаёт для любви, красоты, доброты и милосердия. Она вне времени и вечна, и все помыслы человека направлены на воплощение этих идеалов в его земную жизнь. Эти идеалы наполняют душу человека, возвышают его над обыденностью и позволяют не утонуть в волнах человеческих страстей. Вертикальное измерение не имеет критерий времени, свойство и качеств. Поэтому о нём невозможно ничего сказать. Человек, чтобы выйти из этой безысходной логической посылки придумал для него обозначение — Абсолют. Он вечен, безмерен, бесконечен. И вот это и есть вертикаль. Как бы. Вертикаль, в наших человеческих понятиях представлена быть не может ни каким Образом. Мы можем только догадываться о ней и стремиться к ней, предполагая, что она имеет Высшие Прекрасные Качества и Свойства. Этот мотив и побуждает нас жить. Мы этим и живём — Прекрасным и Светлым. Если бы у нас не было такого мотива, то нам бы всем были бы кранты сразу и одновременно. Хотите верьте, хотите нет.

Внутреннее. Внешнее

Вну и Вне. Внутреннее и внешнее — это два условных понятия относительно нашего Я. Две сферы жизни, объединённые одним нашим Я. Я для нас центр нашего мировоззрения и восприятия. Относительно своего Я мы рассматриваем окружающий мир и себя в нём. Внутреннее — это то что внутри меня: ум, сознание, чувства, ощущения, тело. Внутреннее — это моё. Мысли, чувства, идеи, мечты, представления, воображения. Внешнее — это то, что вне моего тела. То, что не принадлежит мне: окружающие обстоятельства, события, люди. То, с кем нам нужно выстраивать свои отношения. Внутреннее — это движение по вертикали, в духовной сфере. Внешнее — это движение по горизонтали, в материальной плоскости, материальное, мирское, причинно-следственное. В обычном представлении о жизни, мы внешнее отделяем от себя и считаем его не связанным с нами. В необычном представлении о жизни мы считаем себя взаимосвязанным с ней. В этом представлении, мы осознаём себя связанными невидимым потоками энергий с окружающим пространством Вселенной. Мы как бы продолжение Вселенского Сознания. Мы как капля в океане. Такое есть представление у некоторых из нас, о нашем месте в мире. Такое осознание нашей связи с миром. Не как обычно — отдельно, а неразрывно взаимосвязано. Каждый из нас, как живая частичка Живого Мироздания, наполненная жизненной силой, смыслом и пониманием. В каждом из нас есть частичка этой Жизни, частичка Света, Любви и Радости. Другое дело, что мы её используем не так как нужно. Потому что сами отвернулись о Него и наделали своих «делов» всяко-разных. Но это дело поправимое: главное осознать, понять и повернуть в нужную сторону — к Свету.

Из этой идеи — взаимосвязанности каждого из нас и окружающей действительности, следует одно важное наблюдение. Я и Мир связаны, слиты «тонкими нитями» Бытия. Можно сказать об этом и другими «иностранными» словами. Энергетические потоки через наши «чакры» и «меридианы» связывают наши многослойные тела со всей Вселенной. Или так. Жизненная энергия проникает сквозь нас, окутывает нас, поддерживает нас. Можно и так. Господь нас любит и хранит нас. Кто вот что верит, тот так и описывает эту нашу связь с Миром, в меру своего понимания и откровения. Здесь важно заметить следующее. Что при таком взгляде на Мир, у человека есть осознание того, что он может и умеет установить контакт с основой Мироздания. Об этом говорят многочисленные источники знаний всех времен и народов. Суть этого знания такова. Своим сознательным отношением к миру, мы можем установить связь и живой контакт с основой Бытия. Посредством нашего внутреннего настроя. И тогда наше «внутреннее» соединяется с «внешним» и становится Единым. Личное, персональное наше «внутреннее», не растворяясь в Беспредельности мира, становится Единым с этой Реальностью. Возникает контакт и созвучие. Мы становимся согласованным с потоками Мироздания. Простым, человеческим языком — мы «оживаем», «воскресаем из мёртвых». К нам, через этот контакт приливают жизненные Силы Живого Бога. Мы оживаем истинной жизнью. Напомню. Истинная жизнь — это жизнь в Боге и с Богом. Так написано в *Инструкции**.

Примечание. Инструкция* — это многотомное Священное Писание всех времён и народов, начиная от древних шумеров, египтян, греков, гималайцев, тибетцев, индусов, китайцев, иранцев, ассирийцев, иудейцев, христиан и православных. Всё уже давно написано и рассказано. Никаких тайн для нас, человеков, нет. Всё предельно понятно: Человек живёт тогда, когда он живёт с Богом и во Имя Бога. Всё остальное не жизнь, а существование.

Вот таким образом взаимодействуют внешнее и внутреннее. Кто разделяет, а кто соединяет. Всё зависит от того какой у каждого есть Образ Мира в сознании и голове, в душе и теле. Есть Образ мира — «Я- Центра Мира». Есть Образ мира — «Он — Центр Мира»

Образ в жизни

Образ — это многоуровневое, многозначное понятие, его смысл и содержание всегда зависит от контекста. Это нужно понимать и принимать. Это утверждение справедливо не только для данного термина, но и для многих других понятий, которые мы используем в повседневной жизни. Важно понимать, что каждое слово имеет свои особенности, зависящие от культурных, социальных и личных факторов.

Почему выбрано именно это слово? Так короче и проще. Образ есть некое представление в нашем сознании окружающего нами мира. Уточним как видимого, действительного, так и воображаемого нами в своем мозгу. Образом для нас может быть действительный «объект», так и воображаемый в нашем же сознании. Если бы не обозначить всё это вышесказанное одним словом образ, то при каждом его упоминании по тексту пришлось бы приводить это описание. А так короче и понятнее — Образ. И всё тут понятно сразу о чём речь. Слово «Образ» в тексте книги принципиально имеет два значения или два смысла.

Первое — это некое внутреннее сознательное психическое состояние, представление, воображение, внутреннее знание человека о мире и самом себе. Некое отображение окружающего мира внутри своего сознания. Оно сформировано его сознанием (находится в мозгу) на основе своих ген, воспитания, образования. Это некое представление об окружающем мире, людях, событиях, явлениях. Некое объёмное представление, иногда чёткое и ясное, иногда расплывчатое и туманное. Образ — это то что человек осознает или не осознает внутри себя. Это сложный взаимосвязанный «конструктив». Внутри нашего сознания находятся бесчисленное количество образов (представлений): о себе, о доме, об улице, о городе, о друге, обо всём. Наш мозг по своей сути «мыслит» образами, этими ёмкими «субстанциями». Мысли уже появляются потом. Мысли это всего лишь некая форма описания образа. Образ осознаётся нами через мысли. Затем мы можем высказать эти мысли словами, описать своё представление о чём-то. Образ — это некая копия мира в нашем мозгу. Отображение мира в нашем сознании. Одни образы имеют для нас особое значение, и мы постоянно «вращаем» их в уме, другие «тонут» в нашем подсознании и нам приходится их вспоминать. Одни образы очень важны для нас и определяют нашу безопасность и наше восприятие окружающей обстановки. Другие образы служат нам «фильтром» для приема нами информации. Третьи для нас являются некими ориентирами, критериями, правилами. Одним словом, вся наша мыслительная деятельность основана на образном представлении. Это уже известно по последним научным данным. Мозг мыслит не мыслями, а образами, некими внутренними состояниями нашего психического существа. Можно ещё и дальше описывать представление об этом понятии, но уместся, что Вам стало понятно.

Второе значение — Образ как Высший Живой Свет Жизни. Он находится во вне нас, но имеет у нас внутри своё отражение. Он наш внутренний свет, вокруг которого развивается и существует наша конкретная жизнь каждого из нас. Этот светлый образ, внутри нас, связан с Высшим Живым Образом. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены, неразделимы и едины, а также по закону Свободу Духа, существуют отдельно и независимо друг от друга. Такое сложное, казалось бы противоречивое и непонятное определение на первый взгляд. Но мы для того и затеяли этот разговор о мышлении, чтобы разобраться во всех его тонкостях, противоречиях и словесных ловушках.

И так, образ в тексте понимается первое как «внутренне психическое состояние, сознательное знание, отображение действительности у нас в мозгу, некое представление о мире и себе». Второе — как Высший Живой Светлый Реальный Образ, которые есть наш Источник и наша Жизнь.

Слово «Образ» связано с тем, как мы осознаем и воспринимаем окружающий мир. Внутри нашего сознания существует огромное количество образов — представлений о себе, о близких, о месте, где мы живем, о событиях, которые произошли с нами, и даже о абстрактных концепциях. Наш мозг функционирует, «мысля» образами, которые представляют собой емкие субстанции, позволяющие нам структурировать и осмысливать информацию. *Мысли, которые возникают у нас, являются лишь формой описания этих образов.* Образ осознается через мысли, и только затем мы можем выразить свои представления словами.

Образы, которые мы формируем, могут иметь разную степень значимости для нас. Некоторые из них мы постоянно «вращаем» в своем уме, они становятся частью нашего повседневного сознания и влияют на наше восприятие жизни. Другие образы могут уходить в подсознание, и нам может потребоваться время, чтобы их вспомнить. Особенно важные образы могут определять нашу безопасность и общее восприятие окружающей обстановки. Например, представление о том, что наш дом — это безопасное место, формирует наше ощущение комфорта и защищенности.

Важно отметить, что образы не являются статичными. Они могут изменяться и эволюционировать с течением времени. Новые жизненные опыты, встречи с людьми, получение новой информации могут приводить к тому, что наши образы трансформируются. Например, образ о себе может измениться после значительного успеха или, наоборот, после неудачи. Это подчеркивает динамичную природу нашего восприятия и мышления.

Кроме того, образы могут быть связаны с культурными и социальными контекстами. То, как мы воспринимаем определенные вещи, может сильно отличаться в зависимости от нашего окружения и культурной среды. Например, образ счастья в одной культуре может кардинально отличаться от образа счастья в другой. Эти различия подчеркивают, насколько важно учитывать контекст при анализе образов.

Образ также играет ключевую роль в нашем взаимодействии с окружающим миром. Он влияет на наши решения, поведение и эмоциональное состояние. Например, если у нас есть положительный образ о каком-то человеке, мы будем более открыты к общению с ним и, возможно, будем склонны доверять ему. В то же время негативные образы могут приводить к предвзятости и стереотипам, что может ограничивать наше восприятие и взаимодействие с другими людьми.

Таким образом, образ — это не просто отражение реальности, но и активный процесс, который формируется в нашем сознании на основе множества факторов. Он является основой нашего восприятия мира и самих себя, а также влияет на наши действия и эмоциональное состояние. Понимание этого многообразия и динамики образов может помочь нам лучше осознать себя и окружающий мир, а также научиться управлять своими представлениями и реакциями.

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.