

# *Витансихология*

**Быть мудрым – это как?**



Михаил и Люсия Некрасовы

*Быть мудрым – это как?*

Москва  
2023

**ББК 88.3**  
**УДК 159.9**  
**Н 48**

**Некрасовы, Михаил и Люсия.**

**Н 48** Быть мудрым — это как? / Некрасовы М.М. и Л.; —  
Москва: ИФ "Унисерв", 2023. — 28 с., ил.

О Мудрости написано и сказано более, чем достаточно в сборниках изречений мудрецов прошлого и настоящего. Вопросы о мудрости затрагиваются также в философии, психологии, психотерапии, религиях и учениях просветленных мистиков. К сожалению, авторы этого пособия не нашли источников, в которых материал о мудрости был бы систематизирован и изложен в достаточной мере ясно и непротиворечиво в плане достижения человеком основных состояний и качеств мудрости. К примеру, как стать хозяином самого себя или как научиться спокойствию, непривязанности и доброжелательности.

Авторы настоящего пособия попытались устранить указанные недочёты и изложить материал в простой и доступной форме.

**ББК 88.3**  
**УДК 159.9**

## Введение

Каждый из нас может определить, является ли тот или иной человек мудрым. В тех случаях, когда большинство людей раздражаются, ревнуют, обижаются и т.д., мудрый человек сохраняет душевное равновесие, к себе и окружающему миру он относится созидательно, в неоднозначных ситуациях обычно находит плодотворное решение.

Но между «можем определить» и «стать самому мудрым» — большое расстояние. Возникает вопрос: каким образом это расстояние преодолеть? Может быть, следует обратиться за рекомендациями к соответствующим источникам и реализовать то, что в них заложено? Но дело в том, что этих источников великое множество, а разобраться в том, что в них заложено, чрезвычайно трудно.

Обратимся, к примеру, к философии (что означает «любовь к мудрости»). Постичь хитросплетения основных направлений западной философии (даже без учёта китайской, греческой, индийской и т.д.) простому «смертному» весьма сложно. Даже при наличии должного устремления и старания изучение философии может затянуться на годы. При этом наш ум, несомненно, станет более сильным, знающим и гибким. Но нет гарантий того, что наши взаимоотношения с жизнью станут мудрее, поскольку вопрос о том как человеку стать мудрым в философии **непосредственно** не рассматривается.

Не проще обстоит дело с традиционной и нетрадиционной психологией, психотерапией и психиатрией. Язык — специфический, а направлений — море. На изучение, к примеру, только трудов К.Г. Юнга может уйти не один десяток лет.

Возможно, стоит обратиться за мудростью к мировым религиям: христианству, исламу, индуизму, иудаизму вместе с их аскетически — мистическими направлениями (исихазм, суфизм, йога, каббала)? В таком случае придётся постичь, как минимум, Библию, Коран, Упанишады, Веды, Тору. На их постижение, пожалуй, даже нескольких жизней не хватит.

Что касается мировой религии буддизм, в котором напрямую ставится задача реализации основной составляющей мудрости — *избавление человека от страданий*, то, следует отметить, что на изучение и реализацию этой задачи даже буддийским монахам **обычно** одной жизни не хватает.

Мы можем также обратиться за мудростью к различным оккультным, мистическим и эзотерическим учениям или к трудам и школам тех учителей, которые, по мнению своих адептов, достигли определённого уровня мудрости. Это, к примеру, Георгий Гурджиев, Ошо Раджниш, Ауробиндо Гхош, Джидду Кришнамурти, Меррелл-Вольф, Карлос Кастанеда, Эххарт Толле, Рамана Махарши, и др. Каждый из них предложил свою систему взглядов на жизнь и человека, что вызывает значительные трудности в выборе той или иной школы.

Попытка обобщить опыт мудрости из самых разнообразных источников была осуществлена в книге Михаила и Люсии Некрасовых «Витапсихология» (доступна для скачивания в интернете на сайте <https://www.twirpx.com>)

Материал, изложенный в «Витапсихологии», и поданный как новое направление в психологии с соответствующими ссылками, моделями и обоснованиями, доступен в большей мере профессиональным психологам и философам.

Группа последователей «Витапсихологии» поставила перед собой задачу устранить этот недостаток и изложить непосредственно связанные с мудростью идеи «Витапсихологии» в общедоступной форме. Это: внимательность и пробуждение, согласие и умиротворение, единение с миром, непривязанность, культивирование неувязимых ценностей, бесконфликтное видение мира...

Приводим список тех, кто принимал участие в решении этой непростой задачи: **Татьяна Мурашко (Канада), Михель Бузило (Швейцария), Юлия Сокольская (Франция)**

Редактор текста — **Люсия Некрасова (Германия)**

Руководитель проекта и составитель текста — **Михаил Некрасов. Художник - Ангелина Теодорович**

Связаться с нами можно по электронной почте — **«mihlyus@mail.de**

## Тюрьма страданий

Основоположник мистико-психологического учения «Четвёртый путь» Георгий Гурджиев (1866—1949) иногда спрашивал у своих учеников: «Что является самым важным для заключённого в тюрьму узника, которого неизбежно ждёт смертная казнь?»

Ответ, разумеется, прост: нужно сделать всё возможное, чтобы сбежать из тюрьмы, а заодно и от смертной казни! Всё остальное может иметь значение только в рамках осуществления побега. Например, приобретение напильника для подпиливания решётки.

По мнению Гурджиева, почти все живущие на земле люди являются узниками этой самой тюрьмы. Название этой тюрьмы — «Тюрьма страданий».

Считаем важным отметить, что бегство из «тюрьмы страданий» — дело не безнадежное! Есть силы, которые заинтересованы в этом бегстве, и всегда готовы активно нас в этом поддерживать. Название этих сил разное, но целевая их направленность одна и та же. Это — наша изначальная природа (дзен-буддизм), Творец (мировые религии), Высшее «Я», Дух эволюции Жизни, Планетарный Разум, Коллективное Бессознательное, видимые и невидимые Учителя и Наставники и т.п.

Чтобы в полной мере осознать, действительно ли мы живём в «тюрьме страданий», обратим Ваше внимание на то, какого рода страдания могут быть у человека в этой «тюрьме». Заметим, что страдания у человека могут начинаться с небольшого дискомфорта и заканчиваться «адам психиатрических заболеваний».

Приводим далеко не полный список этих страданий:

1. Хаотические состояния: нервозность, беспорядок в мыслях и эмоциях, неуравновешенность, разболтанность, раздёрганность, рассеянность, расхлябанность, неуверенность, болтливость и т.п. При этом происходит значительная утечка жизненной энергии. На пределе в психиатрии это называют болезненным **расстройством личности**.

Такие состояния в полной мере отсутствует лишь у тех, кто является хозяином своих состояний!

2. Стрессовые состояния: озабоченность, тревога, шок, перенапряжение, перевозбуждение, настороженность, испуг,

страх, волнение, паника и т.п. На пределе может быть — хронический невроз.

3. Состояния энергетической изоляции: одиночество, холодность и безразличие к людям и живым существам, замкнутость, мрачность, угрюмость и т.п. На пределе это может быть состояние неизлечимого **аутизма**.

4. Состояния, указывающие на ограничения свободы: стыд, стеснительность, неловкость, робость, смущение, заискивание, раболепие, угнетённость, зажатость, неуверенность, жадность, а также состояния возмущения и бунта против ограничения свободы и т.п.

5. Состояния утраты: обида, сожаление, скорбь, горе, разочарование, униженность, печаль, досада, огорчение и расстройство (проигрышем, провалом, невезением), и т.п.

6. Состояния влечения к смерти: бессмысленность собственного существования, скука, тоска, уныние, депрессия, безысходность, обречённость, апатия, подавленность, пессимизм, ненужность, собственная никчемность, отчаяние, опустошённость, и т.п. На пределе имеем мучительную трудноизлечимую депрессию.

7. Состояния борьбы: недовольство, раздражение, гнев, ярость, бунт, подозрительность, зависть, ревность, злость, возмущение, негодование, нетерпение, мстительность, издёвка, оскорблённость, неприязнь, отвращение, пренебрежение и т.п. На пределе — хроническая неуправляемая агрессия.

Итак, что Вы лично имеете из этого списка? Ахнули, ужаснулись — это хорошо! Будет над чем поработать. Можете считать, что это был тест на определение наличия у Вас мудрости. Чем меньше страданий, тем больше мудрости!

Может быть, Вам интересно узнать, как мы относимся к перечисленным состояниям? По нашему мнению, все перечисленные состояния в какой-то мере могут быть полезны хотя бы как указатели дезорганизации нашего существа и необходимости работы над собой.

*Сколько нас можно бесплатно скоблить!?*

*(Бузило)*

*По плану родился, по плану женился,  
по плану в тюрьме очутился.*

*(Бузило)*

## **План бегства из тюрьмы страданий**

С тюрьмой страданий, надеемся, Вам более или менее понятно. И как долго Вы собираетесь жить в этой тюрьме? Не пора бы её покинуть?

Предлагаем Вам четыре **инструмента**, овладев которыми, Вы не только покинете эту тюрьму, но значительно подрастёте в плане мудрости. Эти инструменты являются необходимыми составляющими характеристики мудрого человека:

- 1. Внимательность к тому, что есть.**
- 2. Позволение быть тому, что есть.**
- 3. Единение с тем, что есть.**
- 4. Непривязанность к тому, что жизнь может у нас отнять.**

В качестве подарка Вы также получите пробуждение, силу влияния на события, повышенные способности и тому подобное.

«Внимательность к тому, что есть» является ведущим и главным инструментом. Без овладения им невозможно овладеть инструментами 2,3 и 4.

Следует отметить, что названия инструментов не на 100% соответствуют их содержанию, но при этом в значительной мере способствуют запоминанию и усвоению последующего материала.

А сейчас попробуем **прочувствовать** эти инструменты.

В краткой форме раскроем их содержание.

### **1. Внимательность к тому, что есть**

Без внимательности невозможно избавиться от страданий или вообще что-либо изменить к лучшему. Желательно, чтобы Вы стали **самой внимательностью**.

Итак, представьте, что прямо сейчас Вы находитесь в состоянии устойчивой, непрерывной внимательности.

Что Вы при этом чувствуете и что ощущаете?



## **2. Позволение быть тому, что есть**

Имеется в виду, что Вы на жизнь и существование смотрите подобно **Творцу** (как бы со стороны) и не против того, что существует: хорошее или плохое, прекрасное или безобразное, ангелы или демоны и т.д. При этом желательно сопровождать это представление мыслью о том, что всё существующее имеет свою полезную сторону, иначе оно бы не существовало.

Итак, прямо сейчас представьте, что Вы находитесь в состоянии позволения (согласия) с тем, что есть.

Что Вы при этом чувствуете и что ощущаете?

## **3. Единение с тем, что есть**

Представьте себе прямо сейчас, что всё, что существует, это Вы — люди, живые существа, облака, небо, звёзды, Вселенная...

Или представьте себе, что Вы — это кратковременно существующая волна Океана Жизни, которая, наконец, вспомнила, что она неотделима от этого Океана.

**Вы и Океан Жизни — это одно целое!**

**Могущество Океана — это Ваше могущество!**

Что Вы при этом чувствуете и что ощущаете?

## **4. Непривязанность к тому, что жизнь у Вас может отнять**

Что значит быть не привязанным?

Представьте себе, что Вы были богатым человеком и занимали достаточно высокое положение в обществе, но в результате непредвиденных обстоятельств Вы оказались нищим бродягой. При этом Вы особо не расстроились, а стали (в рамках новых обстоятельств) жить максимально эффективно.

Это и есть **непривязанность!**

Что при этом Вы чувствуете и что ощущаете?

## **Осуществление плана побега**

### **1. Внимательность к тому, что есть**

Начнём с того, что в психологии рассматриваются два типа внимания: это **непроизвольное** (механическое, автоматическое), которое имеется даже у таракана, и **произвольное** (происходящее от воли, другими словами, преднамеренное), которое есть в небольших количествах у человека.

Зона, отвечающая за волевую внимательность и связанные с ней контроль и саморегуляцию расположена лобных долях коры головного мозга (префронтальная кора). Наличие этой «волевой зоны» позволяет человеку изменять себя и окружающий мир по своему усмотрению. Поэтому развитие волевого внимания является фундаментом в деле осуществления побега из «тюрьмы страданий».

Над «произвольным вниманием» люди, ищущие освобождение, трудятся, как минимум, уже со времён появления Ригведы (1700 лет до н.э). Рукописей на эту тему накопилось большое множество. Одних только научных трудов к 2022 году насчитывается около 1300. В этих трудах мы можем найти различные названия модификаций проявления волевого внимания. Это — осознание, бодрствование, медитация, бдительность, собранность, сосредоточение, наблюдательность, свидетельствование, концентрация, присутствие, шикантаза, формирование хозяина психических функций и т.д.

**Пускай эти термины Вас не пугают, в основе их всех лежит волевое (преднамеренное) внимание.**

На тему развития волевого внимания особое впечатление на нас в своё время произвела книга Патанджали «Йога-сутры» (второй век до нашей эры) а также книга «Раджа-йога» в трактовке Рамачараки.

Главной целью, изложенной в «Йога-сутрах», и в «Раджа-йоге», является достижение полного контроля над умом (мыслями, эмоциями, сновидениями, влечениями), в результате которого человек достигает высших состояний сознания (покидает «тюрь-

му страданий»). Все эти достижения невозможны без наличия непрерывной волевой внимательности, что есть не что иное, как «бодрствуйте во всякое время» Иисуса Христа.

Большинство известных нам учителей пришли к пробуждению после достижения состояния непрерывной внимательности. Отсюда следует, что **ПРОБУЖДЕНИЕ — это состояние непрерывной внимательности (присутствия) к каждому данному моменту существования.**

По мнению Патанджали, а также учителей, достигших пробуждения, пробуждённый человек сохраняет личностное сознание после смерти физического тела.

Разумеется, материалистически настроенному человеку в это трудно поверить. **Но верить в это не обязательно!** Достаточно знать, что сохранение личного сознания после смерти само по себе является запредельной мотивацией и может многих вдохновить на овладение инструментом непрерывной внимательности.

Ещё одна возможность, на которую мы обратили особое внимание в «Йога-сутрах», — это получение сиддхи (психические и магические силы) в результате длительной и непрерывной концентрации внимания. В «Йога-сутрах» также расписано, какие сиддхи человек получает в зависимости от объекта концентрации. На своей практике мы убедились, что это утверждение соответствует действительности при непрерывной концентрации внимания в течение трёх суток.

Книга Рамачараки «Раджа-йога» также значительно повлияла на наше понимание того, кто мы есть на самом деле. В этой книге «красной нитью» изложена идея о том, что наше тело, ощущения, мысли, эмоции, сновидения не есть наше «Я», поскольку могут быть объектом наблюдения, а реальным нашим «Я» является наш наблюдатель (чистая внимательность).

Если наше «Я» и связанная с ней память выключены, то мы, фактически, находимся в состоянии сна. Отсюда наши энергетические и психологические проблемы.

*«И, придя, находит их опять спящими».*

С точки зрения Г. Гурджиева, обычный человек представляет собой экипаж с лошадьми (эмоции), пьяным кучером (ум),

повозкой (тело) и крепко спящим в ней хозяином (осознанность, бдительность, внимательность). В итоге, поскольку лошади тащат нашу повозку вместе со спящим в ней хозяином по ухабам и бездорожью, страдает весь экипаж

Истинность этого образа подтверждает одна из теорем «теории систем». Суть этой теоремы в том, что если система не имеет центра управления, то она непременно будет находиться в хаосе и существовать в итоге не сможет. Наше тело имеет центр управления — центральную нервную систему. А центр управления психических функций (инстинкты, ум, эмоции, сны, влечения и т.д.) находится у большинства людей в зачаточном состоянии.

Что же представляет собой этот центр?

П.В.Симонов (крупнейший специалист по прогнозированию состояния мозга) человека считал, что этот Центр является «хозяином психических функций», а с точки зрения физиологии — «третьей сигнальной системой».

Роберто Ассаджиоли (основатель психосинтеза) называл этот Центр высшим «Я» в человеке.

Пробуждённые мистики (Рамана Махарши, Шри Пунджа, Роберт Адамс, Аватар Кальки, Рамеш Балсекар, Кен Уилбер и др.) утверждали и утверждают, что этот Центр является воплощением в человеческие существа **Безграничного Космического Сознания**.

Для прояснения того, о чём идёт речь, мы предлагаем следующую аллегория. Представьте себе, что Ваша способность быть внимательным — это электрическая лампочка, которая подключена к питающей сознание всех живых существ «Вселенской Электростанции».

У нас имеется возможность по желанию включать её и таким образом освещать, питать энергией и упорядочивать деятельность психических функций. Также есть возможность непосредственно отождествиться с этой Лампочкой и Электростанцией с её неограниченными энергетическими ресурсами. В виду того, что человек этими возможностями не пользуется, ему приходится жить «в тюрьме страданий» без света.

Из современных научных трудов на тему развития внимательности наиболее фундаментальным нам показался труд нейроби-

ологов Ричарда Дэвидсона и Дэниэла Гоулмана, описанный в книге «Изменённые черты. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело». В этой книге изложены результаты клинических и лабораторных исследований различных форм медитаций.

Если медитация (практика внимательности) не направлена на достижение высших состояний, а практикуется для снижения стресса и поддержания позитивного настроения, то она в определенной степени улучшает наше психическое и физическое здоровье.

В лабораториях Дэвидсона также проводилось исследование влияния на мозг человека «медитации осознания» Джона Кабат-Зинна (renowned *mindfulness*-based stress), получившей широкое применение в медицине Америки и Европы. В основе этой медитации лежит безоценочная регистрация в сознании того, что в данный момент попадает в поле нашего восприятия (ощущения, мысли, образы и т.д.). Медитация проводится ежедневно в клинических условиях до 45 минут в день. Более полное понимание и истоки этой медитации Вы можете найти в книге Джона Кабат-Зинна «Куда бы ты ни шёл — ты уже там. Медитация полноты».

В результате исследования выяснилась несомненная польза этой медитации. Деятельность иммунной системы у практикующих улучшалась на 5-6 %. Многие процессы в мозгу становились более стабильными и слаженными.

Как Вы думаете, какой будет результат, если взять пробуждённых мастеров и исследовать их мозговую деятельность в соответствующих лабораториях?

Такая задача всегда была мечтой команды Дэвидсона, но осуществить её в полной мере было весьма сложно. Только в 2002 году (при поддержке Далай-ламы) в лаборатории появился первый пробуждённый йог. Результаты исследования поразили учёный мир. Они были освещены в 1100 научных статьях. Интенсивность деятельности мозга этого йога при активизации его внимания превышала активность мозга обычных людей (при подобной активизации) примерно в 25 раз.

После того, как в 2015 году к исследованию были привлечены ещё 21 пробуждённых йогов, стало понятно, что это — не единственный случай. Результаты исследования были аналогичными.

Кроме того, было замечено, что старение мозга этих йогов было значительно замедлено, а также то, что их практически невозможно было вывести из состояния равновесия и жизнерадостного настроения. **Вот, кто поистине покинул «тюрьму страданий!»**

Как видите, игрушка под названием **«развитие непрерывной внимательности»** более чем дорогостоящая. При этом жизнь дарит нам её совершенно бесплатно. Бери и пользуйся!

### ***Практика***

Из множества практик по развитию внимательности мы предлагаем наименее **энерго-затратную, простую для понимания, доступную для применения в любом месте и в любое время, а также максимально эффективную**. Она известна под названием **«практика непрерывного присутствия»**.

В этой практике не надо тратить силы и энергию на отслеживание мыслей и эмоций, регистрацию и контроль потока психических процессов, визуализацию образов и т.д. Усилия направлены только на поддержание горения «свечи присутствия».

Приводим последовательность (алгоритм) осуществления этой практики.

1) На фоне той или иной несложной деятельности (прогулка, просмотр телепередач и т.п.) включаем концентрацию волевого внимания на дыхании (ощущение вдоха и выдоха, подъём и опускание грудной клетки).

2) После 5-10 минут сосредоточения покидаем объект концентрации и остаёмся в состоянии включённости волевого внимания, от которого требуется только одно — быть включённым. Такое состояние **внимательности** называется **присутствием**. Лампочка зажглась!

3) Поддерживаем «горение лампочки», что бы мы ни делали, о чём бы ни думали. Разумеется, из-за недостатка опыта лампочка будет гаснуть. Включаем её снова и снова, и снова и снова... до тех пор, пока состояние присутствия не станет для нас естественным состоянием. На это у нас может уйти от 3 месяцев до нескольких лет. Перестройка структур мозга — дело совсем не быстрое.

4) Отождествляемся с состоянием *присутствия* (**Я есть присутствие**).

С растворением нашего малого «я» исчезает львиная доля психологических проблем. Скорее всего, это растворение произойдет без всяких усилий, автоматически.

5) Максимально расширяем *присутствие* с помощью мысли «**Я** есть безмолвное, всеохватывающее **Присутствие**». Таким образом, мы подключаемся к неисчерпаемой энергии **Всепроникающего Сознания**, и, разумеется, покидаем «тюрьму страданий».

Впрочем, можно попробовать начинать сразу с пункта 5.

В заключение этого раздела считаем полезным перечислить возможные блага от применения практики непрерывного присутствия:

а) доступность практики непрерывной внимательности любому человеку (развитому или неразвитому, молодому или старому, бедному или богатому, хорошему или плохому);

б) психологическое оздоровление и психологическая неуязвимость;

в) получение сиддхи (магических способностей);

г) улучшение памяти и повышение способности к дальнейшему обучению и развитию;

д) значительное замедление старения мозга;

е) подключение к информации надсознательной сферы;

ж) защита от прихотей судьбы и помощь со стороны Высших Сил;

з) сохранение сознания после смерти физического тела (возможно).

### **Вывод**

**Зажги лампочку и не давай ей погаснуть, освобождение наступит само по себе!**

## **2. Позволение быть тому, что есть**

После вышеизложенного Вам может показаться, что покинуть «тюрьму страданий» совсем несложно. Но те, кто имеет опыт в развитии непрерывной внимательности, знают, насколько трудно это осуществить.

Дело в том, что «безграмотные программисты» запрограммировали нас жить, прежде всего, преходящими, уязвимыми

ценностями. При этом наш ум непрерывно занимается обслуживанием этих ценностей. Механизмы эмоциональных реакций на эти ценности, а также механизмы непрерывного «думания» доведены до глубокого автоматизма. Обычно они полностью поглощают энергию нашего реального «Я» (нашу внимательность). Поэтому попытка посадить на трон наше реальное «Я» удаётся только на короткое время.

Чтобы легче было приобрести навык состояния непрерывного присутствия, желательно ослабить механизм болезненного реагирования на проблемы с нашими уязвимыми ценностями.

**Чем более мы спокойны и уравновешены, тем легче нам практиковать непрерывное присутствие.**

Приводим доступные способы решения этой задачи. Первый из них кроется в программной фразе **«Позволение быть тому, что есть»**. (Синонимами к слову «позволение» являются «согласие», «смирение», «принятие», «непротивление», «кротость», «безмятежность»).

Смысл этой фразы в том, что на жизнь и существование мы смотрим **как бы со стороны** (подобно Творцу) и мы не против того, что существует хорошее или плохое, прекрасное или безобразное, война или мир, ангелы или демоны, смерть, ложь, несправедливость и т.д. При этом, если не особо получается, можно сопровождать это представление мыслью о том, что всё существующее имеет свою полезную сторону, иначе оно бы не существовало.

Такого рода обобщённая мысль несколько уменьшает нашу мятежность, а значит, облегчает нам практику непрерывного присутствия.

А теперь, давайте спустимся с небес на землю.

В мире духовного поиска с давних времён существуют две родственные программные установки, которые помогут нам стать более расслабленными и спокойными:

1) **Безоговорочное принятие того, что мы не можем изменить или изменить чрезвычайно трудно.**

Казалось бы, что тут сложного? Для животного — это действительно несложно. Человек, хотя и понимает, что подавляющее число вещей изменить невозможно, тем не менее, может испы-



тывать, к примеру, печаль и тоску от невозможности посещения планет нашей галактики, путешествия в прошлое и будущее, проживания в здоровом теле пару миллионов лет и т.д. Многие события его могут раздражать и нервировать (погода, гавканье собак, назойливость мух, форма чужого носа, те или иные запахи и т.д.). Более всего обычно раздражают нас некоторые укоренившиеся черты характера определённых людей. При этом большинство из нас не понимают, что изменить характер ближнего практически невозможно, если только он сам не захочет измениться. Тем не менее, попытки эти продолжаются всю жизнь, причём каждый пытается изменить ближнего под своё удобство, бесполезно теряя при этом время, силы и энергию.

**2) Отсутствие малейшего сопротивления тем необходимым усилиям, посредством которых мы поддерживаем, защищаем и расширяем наши жизненные позиции.**

Это — усилия по поддержанию своего здоровья, наведению бытового порядка, развитию и т.д. Без борьбы с болезнями, старением, несправедливостью, преступниками и т.д. не обойтись, несмотря на то, что в философском смысле мы дали им право на существование.

Отслеживайте сопротивление Вашим необходимым усилиям и устраняйте это сопротивление. **«Раз это надо делать, буду это делать без напряжения, легко и свободно!»**

**Для того, чтобы снять внутреннее сопротивление нашим усилиям, существует известная мантра «СДАЮСЬ, СДАЮСЬ!»**

Попробуйте сопровождать этой мантрой свои усилия по поддержанию Вашего **непрерывного присутствия**. Надеемся, что вы обнаружите, насколько легче стало практиковать.

Важным фактором ослабления тревожности и беспокойства является также достижение в нашей жизни **непрерывного присутствия**.

Если центр тяжести жизни перенести на эту неуязвимую ценность, то переживание по поводу всех преходящих ценностей значительно ослабнет. Такого рода решение многих проблем оригинально отражено в детском стишке Георгия Остера:

*Главным делом жизни вашей может стать любой пустяк,  
Надо только твердо верить, что важнее дела нет.*

*И тогда не помешает вам ни холод, ни жара,  
Задыхаясь от восторга, заниматься чепухой.*

Сообщаем, что, кроме вышеизложенных способов избавления от излишнего напряжения и беспокойства, на эту тему в мире существует огромное количество различных психофизических технологий и методов, с которыми Вы можете познакомиться в соответствующей литературе. Мы остановились, на наш взгляд, лишь на существенных и достаточных для облегчения достижения «непрерывного присутствия» методах.

В заключение этого раздела хотелось бы отметить, что некоторые из пробуждённых учителей считают, что главное в духовном поиске — это достижение предельного покоя — Умиротворения (у-мира-творение), Безмолвия, Нирваны или Ничто.

А кто тогда Тот, который это Безмолвие или Нирвану осознаёт?

### **3. Единение с тем, что есть**

Предположим, что Вы уже стали более спокойными, но постоянно находиться в состоянии непрерывной бдительности Вам по-прежнему весьма затруднительно.

Это, скорее всего, может происходить потому, что Вы, в основном, практикуете присутствие (непрерывную внимательность) только для себя.

В этом случае Вы уподобляетесь клетке организма, которая, забыв об организме, работает в основном на себя. Организм, разумеется, не заинтересован «кормить» малополезную для него клетку. В итоге такой клетке явно будет не хватать энергии для квантового скачка её пробуждения.

Поэтому нам желательно не забывать, что мы не можем существовать отдельно от мира. Мы всегда являемся составной частью большего, чем мы, целого — общества, нации, государства, планеты, духа созидания и т.д. И, работая на «организм» этого целого, мы получаем от него соответствующую энергию.

Намного легче практиковать непрерывную внимательность, если она посвящена, к примеру, близким нам людям или планете. При этом практика должна сопровождаться мыс-

лью о том, что я есть неотъемлемая часть человечества, и если я стану пробуждённым, то тогда всё человечество станет более пробуждённым. А если я избавлюсь от «тюрьмы страданий», то поделюсь своим опытом освобождения с теми, кто ещё находится в её заточении.

Хотелось бы отметить, что одной из основных целей буддизма является не только в избавлении человека от страданий, но и в том, чтобы оказать в этом помощь всем существам во Вселенной!

Другой причиной энергетической изоляции является чувство и мысль о том, что «я» отделён от мира своим физическим телом.

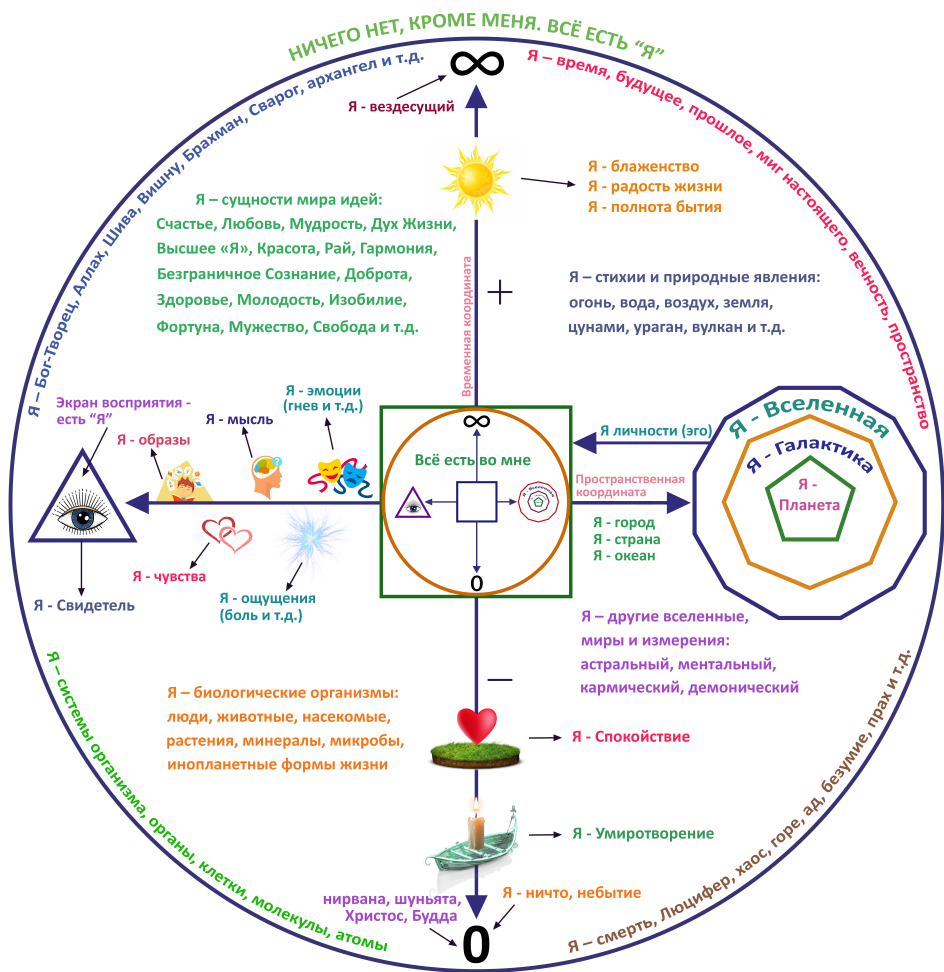
Для того, чтобы исправить это недоразумение, нам нужно понять, что физическое тело и все его составляющие созданы не нами. Мы «незаконно» присвоили себе тело. Оно, прежде всего, принадлежит природе, жизни, Вселенной или Высшему Разуму.

Поэтому, как можно чаще думайте о том, что Вы являетесь не только временным проявлением Вселенной, но и самой Вселенной, которая слышит, видит, ощущает и действует через Вас.

Другой подобной практикой единения с миром может послужить чувство-мысль, что всё, что Вы слышите, видите и ощущаете — есть Вы. К примеру, если Вы прогуливаетесь, то представьте, что дорога есть продолжение Ваших ног, окружающее пространство — продолжение Вашего тела, и далее — планета, небо, звёзды и т.д. есть Вы. Что касается отдельно взятых для этой практики объектов, то объекты умирающие или несущие разрушение желательно избегать!

Что мы можем предложить Вам ещё в плане единения с жизнью?

В мире духовного поиска на эту тему предлагается культивирование следующих состояний: благодарности, доброжелательности, соучастия, доброты, братства, сочувствия, сострадания, милосердия, эмпатии, гуманности, дружелюбия, чувствознания, чуткости, состояния растворения в объекте (дхьяна), состояния безусловной любви, процесс вживания в роль (актёрское искусство) и т.д.



Просим не пугаться. Нельзя объять необъятное! Для осуществления нами предложенных целей вполне достаточно культивирования следующих простейших состояний единения с жизнью: **благодарности, доброжелательности и эпизодического соучастия.**

Нет ничего проще простой благодарности! Хотя бы за то, что существование подарило нам жизнь, или за то, что есть возможность познавать этот мир и его существ. Или же за то, что жизнь учит нас, как стать более мудрыми и т.д. В иудаизме,

к примеру, считается, что все достойные качества человека — результат благодарности (Создателю, родителям и учителям, природе).

Нет ничего проще, чем быть доброжелательным. Совсем не трудно пожелать ближнему, стране, планете и т.д. здоровья, благополучия, а человечеству — мудрости.

Нет ничего сложного и в том, чтобы существо, растению или человеку в критический момент предложить руку помощи.

А как, скажете Вы, насчёт культивирования необусловленной любви и сострадания?

В полной мере культивировать сострадание и необусловленную любовь (как это предлагается в некоторых направлениях буддизма, христианства или иных школ эзотеризма) полезно будет, на наш взгляд, только при надлежащем уровне мудрости и пробуждённости. В противном случае непреодолимое желание во всякое время «всех спасти и всем помочь» кроме вреда ничего хорошего не принесёт.

В заключение этого раздела обратим Ваше внимание на то, что в деле освобождения от «тюрьмы страданий» мы явно делаем акцент на достижение изложенной в первом подразделе непрерывной внимательности с переходом во всеохватывающее присутствие, в то время как некоторые из пробуждённых учителей делают акцент на сострадании и необусловленной любви.

Обоснование нашего выбора следующее: если пробуждённый переживает сострадание или необусловленную любовь, то спрашивается: Кто Тот который все эти переживания воспринимает? Разумеется, это тот, кто всегда ЕСТЬ, то есть ПРИСУТСТВИЕ.

#### **4. Непривязанность к тому, что жизнь у нас может отнять.**

Ещё одной причиной, препятствующей достижению непрерывного присутствия, являются наши чрезмерные привязанности.

В буддизме достижение непривязанности ко всему на свете, включая привязанность к жизни и даже к самой непривязанности, является одной из фундаментальных доктрин.

В нашем случае нет необходимости избавляться от всевозможных привязанностей, число которых может быть астрономическим. Также нет необходимости избавляться от привязанностей целиком и полностью. Достаточно лишь ослабить их хватку в той степени, которая не будет большим препятствием для поддержания состояния непрерывного присутствия!

Возьмём, к примеру, такие ценности, как деньги и документы. Определённая степень привязанности к этим ценностям у нас должна быть! Представьте, что деньги вместе с документами у Вас украли. Разумеется, Вы значительно расстроитесь. Мудрец тоже расстроится, но незначительно, и это расстройство для него будет указанием на то, что данные ценности не были надёжно укрыты. Он сделает соответствующие выводы, и незначительное расстройство прекратится через пару минут.

А как долго будете расстроены Вы?

У нас нет шансов перечислить все ценности, к которым мы, возможно, привязаны, и которые у нас может отнять жизнь. Приведём лишь наиболее вероятные. Это материальное благополучие, здоровье, семья и родственники, положение в обществе, величие и амбиции нашего эго, комфорт, телесные удовольствия, друзья, свобода от принуждения, чистота и порядок, справедливость, одобрение окружающих, накопление про запас, служение людям и т.д.

Все перечисленные ценности не зависят полностью от нашей воли, и поэтому с ними может случиться всё, что угодно и неуютно. Мы их называем «уязвимыми». Чтобы ослабить привязанность к этим и подобным уязвимым ценностям, мы предлагаем Вам в большей мере привязаться к неуязвимым ценностям. Это:

- а) **развитие волевого внимания;**
- б) **позволение быть тому, что есть;**
- в) **единение с тем, что есть;**
- г) **развитие воображения;**
- д) **управление снами (люцидные сны).**

Первые три неуязвимые ценности мы описали в предыдущих разделах этой главы. Культивирование этих ценностей, как мы уже говорили, является базовой составляющей характеристик мудрого человека. Ценности «**развития воображения**»

и «управления снами» в большей степени связаны с развитием сил и способностей человека.

Рассмотрим ценность «развитие воображения». В психологии рассматриваемый нами вид воображения называют репродуктивным.

Под воображением имеется ввиду намеренное воссоздание в нашем сознании определённых звуков, образов, ощущений, эмоций и состояний. Методика развития воображения до предела проста. Тем людям, у которых, к примеру, не развита визуальная составляющая воображения, рекомендуется начинать тренировки с непосредственного рассмотрения какого-либо простого предмета с намерением получше запомнить его цвет, форму и расположение в пространстве. Затем, закрыв глаза, попытаться воспроизвести этот предмет в своём сознании.

Поначалу воображаемый предмет не будет совпадать с реальным, но по мере тренировок воображаемый предмет не будет отличаться от реального. Подобным образом рекомендуется развивать аудиальную (звуки), кинестетическую (ощущения) и эмоциональную составляющие воображения.

Развитое воображение позволяет позитивно воздействовать на состояние организма; значительно способствует развитию оперативной памяти; позволяет влиять на явления и события; эффективно программировать и перепрограммировать под- и надсознание.

Возможности воображения с успехом реализуются в различных направлениях психологии и психотерапии, в нейролингвистическом программировании, в актёрском искусстве, экстрасенсорике, магии, шаманизме, методе Сильва, и так далее. **В нашем случае его можно использовать для ускорения процесса нашего пробуждения.**

Ещё одной неуязвимой ценностью, после небольшой подготовки, может стать «искусство управления снами».

По сути дела, это непрерывное присутствие, но только во сне. Осознанное управление снами открывает практикующему, так же, как и непрерывное присутствие во время бодрствования, невиданные возможности!

Всё, что касается управления снами, в полном объёме Вы можете найти в интернете или в соответствующей литературе.

Ввиду отсутствия у нас должного опыта в этой области оставляем его без рассмотрения.

А теперь, в качестве практики, представьте, что жизнь у вас отняла почти всё, что могла отнять. Оставила только сознание и немного скудного пропитания. Это может быть полное одиночество, пожизненное заточение в одиночной камере или обширный паралич.

Вот, скажем мы, как Вам круто «повезло»! Никаких забот! Занимайся поиском высших состояний и бессмертия личностного сознания! Путешествуй по бесконечным просторам сновидений и так далее. Никто и ничто у вас не может отнять приведенные ценности, разве только смерть. Но тогда, если Вас нет, — то и проблем нет!

Шансов на то, что Вам так «повезёт», разумеется, мало. Скорее всего, жизнь у Вас будет отбирать с возрастом то одно, то другое, то третье.

**И каждый раз, когда жизнь Вас огорчает, не забывайте, что у Вас есть ценности, которые она отнять не может!**

*Бузение мудрецов непостижимо!*

*(Бузило)*

## **Быть мудрым — это как?**

Быть пробуждённым, как выяснилось, в теории очень просто: достиг непрерывной внимательности к каждому моменту существования — вот и пробудился.

Стать мудрым в тысячу раз сложнее. И вообще, стать окончательно мудрым, на наш взгляд, невозможно. Поскольку для этого надо стать всезнающим, всепонимающим, всечувствующим и, желательно, всемогущим.

Всё, что можно в этом плане сделать, — это вечно двигаться от меньшей мудрости к большей! И это будет мудро!

Что это за человек, который мудро относится к жизни?

1. Он уже овладел вышеприведенными четырьмя инструментами освобождения от страданий, или неуклонно находится в процессе овладения этими инструментами.



2. Его стратегическая цель — поддержание, оздоровление и развитие жизни в рамках его возможностей. Если он помог кому-то стать мудрее, то он помог сам себе.

3. Тренировка, учёба, приобретение новых навыков и знаний — это его образ жизни. Поэтому в его жизни нет места скуке и депрессии.

4. Он благодарен за то, что существование и родители подарили ему жизнь и у него есть возможность познавать этот удивительный мир.

5. В его жизни гармонически сочетаются активность и спокойствие, перегрузка и восстановление, личное и коллективное, твёрдость и мягкость, логическое и иррациональное и т.д.

6. Он живёт так, как будто любые чудеса возможны! Потому его состояние более свободно и радостно, поскольку есть перспективы объять необъятное. Если кто-то считает, что чудеса невозможны, то для такого человека они невозможны никогда!

7. Чтобы не быть дураком, он, прежде всего, учится на чужих ошибках!

8. Юмор — это его излюбленный приём, посредством которого он может, хотя бы на минуточку, вывести человека за границы «тюрьмы страданий» и шаблона стереотипного мышления.

9. У него всегда есть запас энергии, сил и средств на «Его Величество Случай».

10. Из проигрыша и поражения он всегда извлекает уроки мудрости. Поэтому проигрыша и поражения для него не существует.

11. Он, как фокусник или шахматист, заранее готовится к существенным для него событиям или встречам.

12. Греха для него не существует, а существует заблуждение, когда человек гоняется за «счастьем», которое на самом деле ему только кажется счастьем.

13. Он свободен от похвалы и порицаний, и потому им невозможно манипулировать.

14. Он давно покинул пару «уверенность-неуверенность», и потому в большинстве случаев его состояние естественное.

15. Он не страдает завистью, поскольку всё, что нужно для достижения независимого от обстоятельств счастья, у него уже есть.

16. Он не страдает ревностью, поскольку быть собственником — это значит не быть самодостаточным.

17. Он не обидчив, поскольку не обижается на собаку, которая его покусала, или на тигра, который хотел его скушать. Не подставляйся!

18. Его боги — это Польза и Дух эволюции жизни, и поэтому в некоторых случаях он может показаться верующим, а в других атеистом.

19. Он не является яростным борцом за справедливость, поскольку в мире, в котором людей мало интересуется мудрость и достижение высших состояний сознания, окончательная победа над несправедливостью невозможна. Не подставляйся!

20. В отношении радикальных жизненных установок он не страдает «одноглазием». Когда говорят: «На всё воля божья». Он открывает «второй глаз» и отвечает: «Раз на всё воля божья, тогда у Бога есть воля на то, чтобы нам действовать самостоятельно». Или, если говорят: «Всё в мире относительно». Он отвечает: «Раз всё в мире относительно, значит относительно и высказанное утверждение». Или же говорят: «Надо принять всё как есть». Он отвечает: «Раз надо принять всё как есть, значит, надо принять и непринятие тоже». И потому у него всегда есть выбор. К примеру, принимать всё как есть — или не принимать.

21. Маска «придурка» у мудрого всегда под руками, поскольку дураку позволено то, что мудрому и не снилось.

22. В выборе способа и метода полезного воздействия на ситуацию он не ограничен. Это может быть молчание, восторг, трёхэтажный мат, искренняя похвала и т.д. Он может **сделать вид** (пользы ради), не теряя внутреннего равновесия, что он обиделся, виноват, ревнует или переполнен гневом и т.д. В целом, ситуацию он может взорвать, гармонизировать, направить в полезное русло или вообще из неё выпасть. В мире духовного поиска таких людей называют МАСТЕРАМИ.

23. Смерть для него мудрый советчик, который постоянно напоминает ему о том, что, для откладывания возможности пробуждения на завтрашний день, времени нет.

24. **Его видение мира демократично.** Это открывает ему двери бесконфликтного входа в любой тоннель верования или науки. И потому он свободен от всех верований.

**Демократичное видение мира**, присущее мудрецам, считаем необходимым изложить в следующей главе.

Список качеств мудрого человека можно, разумеется, продолжить, но переиздание хуже, чем недоедание. Постарайтесь усвоить вышеизложенное и этого будет более чем, достаточно!

*Бог всё видит! И демократов тоже!*  
(Бузило)

## **Демократическое видение мира**

Что значит демократическое видение мира? Это видение мира, при котором мы смотрим на любое существующее мнение о мире, как имеющее свою долю реальности и полезности. Начиная с научно-объективного и заканчивая фантастическими видениями мира, которые могут рождаться в детском воображении.

Для того, чтобы было более понятно, о чём идёт речь, рассмотрим, **к примеру**, некоторые варианты видения человеком Бога:

1. Бога нет (атеизм)
2. Бог — всемогущий Творец (христианство, ислам, иудаизм)
3. Бог — это Вселенная в целом, с её разумом и чувствами, а мы — его микрочастицы (Спиноза, Панпсихизм).
4. Бог — это всепроникающее Сознание.
5. У бога есть бог. У бога планетарного есть бог солнечной системы, а у него, в свою очередь, есть бог галактический, а у него вселенский, а у него бог конгломерации вселенных и т.д.
6. Бог — это Дух эволюции жизни, побуждающий жизнь эволюционировать. В синергетике этот дух называют законом «самоорганизации жизни».
7. Бог — это любовь, побуждающая жизнь сохранять и приумножать самую себя.
8. Бог — это всепроникающее, безмолвное Бытие
9. Бог — это невыразимая логическим языком Реальность.
10. Я не знаю (детское восприятие). Или — я не знаю, поскольку ещё до конца этот вопрос не исследовал (исследовательская позиция).

А теперь зададим себе вопрос: какое видение Бога является самым благоприятным для нашего психофизического состоя-

ния и нашего взаимоотношения с жизнью? Отвечаем: это такое видение Бога, при котором у нас есть творческий выбор сказать любому видению Бога, в зависимости от ситуации, «Да», «Нет» или «Не знаю».

Так, к примеру, Будда на вопрос о Боге иногда отвечал «Да», иногда «Нет», а иногда отвечал молчанием, как знак того, что это явление невыразимо.

Такого рода подход к поиску истины в философии называют прагматическим (прагматическая истина).

А как обстоит дело, скажете Вы, с объективной истиной? Объективная истина, в данном случае, скорее всего, совпадает с прагматической истиной, что подтверждает квантовое видение мира на основании открытий в квантовой механике.

**В любом случае, наше внутреннее психофизическое состояние для нашей жизнедеятельности важнее, чем та или иная объективная истина!**

## **Заключение**

Как видите, чтобы стать мудрыми, много знать не надо.

Достаточно знать самое существенное и приложить усилия, чтобы это реализовать.

Но если вы считаете, что вышеизложенного недостаточно, то в плане роста мудрости считаем полезным познакомиться с методами оздоровления эмоций и эмоциональных состояний, изложенных в «Витапсихологии» на страницах 124–183. Материал, изложенный в этих главах, сравнительно общедоступен. Книгу можно скачать с сайта ( <https://www.twirpx.com>)

***СЧАСТЛИВОГО ПУТИ!***

## Содержание

Введение . . . . .	3
Тюрьма страданий . . . . .	5
План бегства из тюрьмы страданий . . . . .	7
Осуществление плана побега . . . . .	9
Быть мудрым — это как? . . . . .	23
Демократическое видение мира . . . . .	26
Заключение . . . . .	27

**Михаил и Люсия Некрасовы**

## *Быть мудрым — это как?*

Дизайн и вёрстка — *А.М. Евсенийкин*

Текст дан в авторской редакции.

Формат 60 x 90/16  
Объём 1,75 п.л.  
Тираж 20 экз.

КТО ЖИЗНЬ ПРОЖИЛ  
И МУДРЫМ СТАЛ,  
ТОТ В ШАХМАТЫ  
СО МНОЙ ИГРАЛ.

