МАЙКЛ СТИВЕНС

# БЕЗ РЕВОЛЮЦИЙ

## РАБОТАЕМ НАД СОБОЙ, ОСТАВАЯСЬ В ГАРМОНИИ

ВЕСЬ

помоги себе сам

Майкл Стивенс

# Без революций. Работаем над собой, оставаясь в гармонии

ИГ "Весь"

2011

**Стивенс М.**

Без революций. Работаем над собой, оставаясь в гармонии / М. Стивенс — ИГ "Весь", 2011

Майкл Стивенс прошел долгий путь от уединения в индийском ашраме до преподавательской и терапевтической деятельности.Эта книга явилась результатом его поисков. В ней Майкл Стивенс рассказывает о методах и способах, которые помогли ему определить собственные возможности и реализовать мечту: быть внутренне свободным, независимым от любой идеологии и, при этом, успешно вписываться в социум и получать удовольствие от жизни.По мнению автора, наша свобода не зависит от количества различных вещей, которые мы приобретаем в торговых центрах. Единственное, что имеет значение – обширные неисследованные «джунгли» нашего разума. Майкл Стивенс обращается к методу проволюции. Это призыв к осознанию причин наших душевных страданий и борьбе с «внутренними демонами». Прочитав эту книгу, вы поймете, кем вы в действительности являетесь и сможете взять на себя ответственность за свою роль в изменении мира.

© Стивенс М., 2011
© ИГ "Весь", 2011

# Содержание

Предисловие 6
Введение 7
Часть I 10
Глава 1 10
Осознанность против знания 10
Практическое обучение 12
Глава 2 17
Притча о плоте 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

# Майкл Стивенс
# Без революций. Работаем над собой, оставаясь в гармонии

*Посвящается Джейкобу и Айне. Спасибо, что помогли мне укрепиться в понимании того, что это значит – жить здесь и сейчас. Спасибо за то, что напоминаете мне о том, чтобы я наблюдал за своей реакцией. Спасибо за вопросы моему эго-я, которые я сам себе никогда бы не задал. Я люблю вас и благодарен за все, чему вы учите меня каждый день.*

Michael Stevens
Provolution: A Guide to Global Change Through: Your Personal Evolution

# Предисловие

В процессе написания этой книги я осознал, что именно практика помогает достичь совершенства, а не умозрительное понимание. Иметь запас знаний – это не то же самое, что делать то, что мне следует, или то, что я мог бы делать.

Меня часто спрашивают, что означает термин «проволюция» и зачем изобретать новые слова, чтобы выразить то, что я хочу сказать. Проволюция научила меня тому, что на наше психическое состояние влияет все, начиная с наших организмов и заканчивая материальными продуктами. Не последнюю роль играет язык, которым мы пользуемся в повседневной жизни. Нам нужны новые слова, чтобы описать то, о чем мы мечтаем, если прежние уже не вдохновляют нас на необходимые свершения. Только тогда, возможно, мы найдем в себе силы двигаться в нужном направлении.

Проволюция явилась результатом занятия любимым делом, и многих уважаемых мною людей я должен поблагодарить за эту работу. На острове Пхукет в Таиланде мне повезло познакомиться с огромным количеством замечательных личностей, которые вдохновляют, будучи при этом великолепными целителями, врачами и учителями.

За последние пять лет мне выпала честь узнать Роджера Мура, Дориана Роуза Бэрри, Никорна Бэндерлерта, Джейсона Блэкмэна, Билла Гоулда, Пэта Таммanонда, Ронду Энн Кларк (с которой я потерял связь, но не забываю о ней) и многих других. Я хочу от всей души поблагодарить вас за все знания, которые мы обрели вместе, и за те, которые нам еще предстоит обрести.

Я также хочу выразить почтение моим родителям, Дэвиду и Диане, за то, что они подарили мне жизнь, научили всему, что знают сами, и дали мне все лучшее из того, что имели. Я хочу выразить вам мою искреннюю любовь, благодарность и признательность за то, что вы научили меня с легкостью видеть хорошее в том, в чем хорошее было увидеть нелегко, как я понял позже. Это честь для меня – быть вашим сыном, и спасибо вам за то, что вы – мои родители.

И в заключение я вновь хочу поблагодарить Кирсти Флуд и Джейсона за их корректировку текста и за то, что они заставили меня признать, что первым трем главам данной книги необязательно менять мир.

Это *ваша* работа.

С самыми добрыми чувствами,

МС

www.provolutionthebook.com

# Введение

*Каждый хочет изменить человечество, но никто не задумывается о том, как изменить себя.*
***Лев Толстой, русский писатель (1828–1910)***

Проволюция означает процесс позитивного изменения человеческого сознания. Она не призывает свергать правительства, бороться со злом и избавляться от ярма угнетателей. Это понятие не имеет ничего общего с изменением окружающего мира, как раз наоборот, оно связано с внутренним развитием отдельной личности. Проволюция говорит о движении к осознанию того, кем вы в действительности являетесь, к глубокому пониманию своей духовной природы.

Согласно общепринятому мнению, мир является объективным местом, где ваша свобода зависит от того, насколько вы независимы, и от различных материальных вещей, которые вы покупаете в торговых центрах. В действительности же обширные неисследованные «джунгли» вашего сознания являются единственным, что имеет значение. Последним рубежом в постижении человеческого тела остается серое вещество в нашей голове, ибо искомая свобода не является чем-то объективным. Она не существует в реальном времени. Свободу нельзя купить, владеть ею или измерить ее. Это место, которое можно открыть только тонким восприятием и познанием, прислушиваясь к молчанию истинного «Я», того, кто прячется за гамом внутренних голосов, заявляющих, что вы уже знаете, кем являетесь.

Когда вы откроете свое сердце реальности, то поймете, что она полна контрастов: любви, которая связывает все воедино, и страдания, которое все разделяет. Нынешнее сознание человечества переводит внутренние эмоциональные страдания во внешнее насилие, совершаемое людьми как над планетой, так и друг над другом. Однако это не значит, что так должно быть. Все может измениться, если изменитесь вы сами. В большинстве случаев проявление людской жестокости является лишь отражением коллективного духовного состояния. Смысл проволюции в осознании причины душевных страданий, в борьбе с внутренними демонами, а не в использовании физической силы на поле брани.

Проволюция – это призыв к мирному глобальному преобразованию, которое совершается каждой отдельной личностью. Ваше сознание застилает луковая шелуха условностей, не дающая воспринимать естественное положение вещей. Вы находитесь в коконе сознания. С помощью проволюции вы сможете избавиться от этой шелухи, разрушить кокон, пересмотреть понятие за понятием и осознать духовные связи, которые выводят за пределы ограниченных людских ценностей, культуры и законов. Вы не независимы от всего и всех и не отдельны. Вы не одиноки. Вы – часть чего-то гораздо более колоссального, чем можете себе вообразить. Религии делят нас по вероисповеданию, правительства – по национальности, компании определяют нас как сотрудников, а не как личностей. Проволюция же срывает все ярлыки, которые определяли ваше восприятие собственной личности, и помогает вам стать теми, кем вы на самом деле являетесь.

Эта книга не похожа на традиционный сборник упражнений или руководство по медитации, хотя в ней и описаны техники, которые направят вас в русло более глубокой практики. Также она не является путеводителем по волнам духовного просвещения, хотя и поможет вам создать пространство, где все становится возможным. Это исследование общепринятых систем убеждений, на основе которых строится большая часть личной и коллективной действительности.

Прочитав первую часть книги, вы научитесь оздоравливать собственный разум и тело. Вы поймете, какие страдания вам пришлось пережить из-за ложных убеждений, которые вы

принимали на веру. Сравнивая и противопоставляя убеждения человечества законам природы, вы постигнете то, какая реальность сформировалась на основе ложных, неверных и разрушительных идей. Вы осознаете, как подобные убеждения порождают негативные мысли и чувства, становятся причиной страданий, проявляющихся на вашем теле и в материальном окружении. В первой части дается обзор навыков и понятий, которые помогут вам освободиться от привязанности к внешнему миру, созданной эго-я (воспринимающего все как «Я», «мне» и «мое»), и уменьшить страдания, что могут быть причиной вашего плохого самочувствия или даже смерти.

После прочтения второй части книги вы осознаете всю важность вашего личного духовного мира. Углубившись в изучение разлада составляющих вашей личности, вы увидите, как можно улучшить отношения между вами и вашей семьей, вами и городом или страной посредством удовлетворения духовных потребностей, необходимых для здоровых взаимоотношений; вы также поймете, почему часто взаимоотношения рушатся, когда эти потребности не удовлетворяются. Когда вы рассмотрите духовные связи с окружающими вас людьми через зеркало взаимоотношений и поймете коллективную реальность эго-мы, которую мы все образуем, вы осознаете взаимозависимую природу этой вселенной и увидите, почему так важно, чтобы все делали свой вклад в глобальную позитивную трансформацию, эволюционируя при этом как отдельные особи.

Во второй части книги раскрывается, почему расширение духовных связей людей друг с другом является важнейшей задачей в борьбе за выживание человечества, вы также узнаете, почему новый курс в направлении повышения уровня духовности является идеальным решением глобальных, социальных и экологических проблем, с которыми мы сегодня сталкиваемся.

Должен признаться, что являюсь увлеченным искателем истины, и в процессе поисков я понял, насколько нелепы все предпосылки к ней. Моя духовность прошла тяжелый путь взлетов и падений, подъемов и спусков, проб и ошибок. В силу этого я верю, что мой опыт поможет множеству людей, которые, как и я, считают процесс преображения далеко не простым. Я потратил 20 лет своей жизни на то, чтобы постигнуть ее загадки и попытаться применить полученные знания на благо себя и окружающих. Данная книга – сборник лучших методов, которые я узнал; способов, которые помогли мне.

Пройдя путь от уединения в индийском ашраме в начале 90-х годов до должности преподавателя валеологии и терапевта в Таиланде сегодня, я понял, что проволюция не для слабонервных. Это смелый шаг к изменению своих желаний, и неизбежно то, что некоторые читатели посчитают этот путь болезненным, так как им будет нанесен сильный удар в самое сердце веры в то, что является истинным, а что нет. Я призываю к терпению. Если читателю я покажусь назойливым, заранее приношу свои извинения. Надеюсь, я немного подготовил вас к предстоящему процессу преображения. Вы ищете покоя, но я не знаю иного пути к нему, кроме отрицания ложной правды, в которую вы верите, к выводу ее на свет как единственной причины ваших страданий. Вы должны усомниться в своих убеждениях, насколько это возможно. Нет необходимости повторять, что это не всегда приятно. Моя нынешняя удовлетворенность является результатом болезненного расширения моих познаний, колоссального пересмотра того, во что я верил, и воссоединения с вселенной; все это так далеко от того, с чего я начал, что мое восприятие реальности перевернулось вверх тормашками. Многие к этому просто не готовы, но, как говорит моя мать, нельзя приготовить омлет, не разбив яйца. Отказ от части личных истин – вот к чему ведет ваш путь, потому что он не такой, каким может показаться на первый взгляд, он подводит вас к самой сути того, кем вы являетесь. Готовых истин в этой книге нет.

Чтобы покончить со страданиями, требуется некоторая доля риска. Нужно приложить немного усилий. Но когда осядет пыль, и вы стряхнете дрему, то обнаружите себя в месте, где все ваши труды будут вознаграждены. Пришло время отпустить того, кем, по вашему мнению, вы являетесь, и принять себя нового. Конечно же, это риск, но, когда вы ставите на кон все

и выигрываете, в итоге вы получаете больше, чем можно себе вообразить. Ваше восприятие внезапно расширяется, и ничто более не кажется невозможным.

Я написал эту книгу не для того, чтобы с кем-то бороться, кого-то осуждать или вести споры о том, что является истинным. Я не хочу доказывать свою правоту. По своему опыту я знаю, что попытка подогнать весь мир под мои личные убеждения и предпочтения бессмысленна. Я не могу вас изменить. Я не могу изменить действительность. Я могу лишь адаптироваться к настоящему миру. Это многое значит. Немало времени прошло, прежде чем я осознал, что могу сколько угодно неистовствовать по поводу экономической ситуации, злиться из-за социального неравенства, разражаться тирадами по поводу неэффективности политиков, но все это заканчивалось тем, что я попросту свирепел, бесился и бросался гневными фразами. В этом нет никакой пользы для того, кто жаждет покоя. Я надеюсь, что проволюция поможет вам прийти к осознанию немного быстрее, чем это произошло со мной.

В этом мире нам нужно больше любви, так как из любви проистекает сострадание, уважение, доверие и чувство собственного достоинства, из которых естественным образом произрастают здоровые взаимоотношения. Только с помощью инклюзивности мы можем пробить брешь в стенах, которые сами же возвели, чтобы защитить внутреннее «Я», не думая при этом о том, что портим стенами пейзаж, или о том, что они бросают тени на нашу жизнь. Я искренне надеюсь, что проволюция обеспечит вас достаточным количеством света, который разгонит некоторые из тех теней и поможет осознать неразрывную взаимозависимость вашей реальности со всем и всеми в этом мире. Когда каждый из нас примет ответственность за свою роль в созидании мира, где мы все живем, он изменится. Фантастическая индивидуальная сила, которой мы все обладаем, мгновенно преображает личный мир.

# Часть I
# Проволюция разума и тела

## Глава 1
## Самосознание

*Мы все находимся здесь и сейчас. Все за пределами этого знания – фантазия.*
***Г. Л. Менкен, американский журналист и сатирик (1880–1956)***

### Осознанность против знания

Являетесь ли вы человеком сознающим? Если вы считаете, что да, спросите, насколько хорошо вы знаете себя. Как часто вы прислушиваетесь к голосу своего разума, к своему телу, эмоциям, к настоящему себе, скрытому под нагромождением идей и убеждений, которые якобы являются вашими собственными? Большинство из нас не научили обращать внимание на свое внутреннее «Я». На Западе широкое распространение получила вера в то, будто в нас заложено знание о самих себе, но это величайшее заблуждение. Мы так много узнали об окружающем нас мире, что познание внутреннего пространства кажется нам несущественным. Однако в эти тяжелые времена глобальной информационной взаимосвязанности и нестабильности возникает острая необходимость поиска альтернативного разрешения сложных проблем, которые, по-видимому, не поддаются традиционным способам решения. Возможно, проблемы, с которыми нужно справиться, лежат вовсе не в окружающем нас мире, а внутри нашего разума, который должен вновь открыть, почему самосознание было столь жизненно необходимым инструментом в стремлении человечества выжить.

Возможно, многие из нас согласятся с жизненным кредо сэра Фрэнсиса Бэкона «Знание – сила», но это лишь иллюзия силы. Истинная сила, в которой вы нуждаетесь, чтобы взять под контроль собственную жизнь, зависит от вашего восприятия настоящего момента. Она называется «осознанность». Представьте, что ваш разум – это машина с большим количеством эмоциональных рычагов, которые были задействованы знаниями, полученными вами в течение жизни. Невнимательный человек переведет машину в автоматический режим и станет жить в соответствии с заученными эмоциональными реакциями, которые будут проявляться в ответ на любое жизненное событие. Если вы когда-либо принимали решение в гневе, вы знаете, насколько болезненной может быть после этого жизнь. Однако не менее страшно, когда вдумчиво и с добрыми чувствами принимают плохое решение.

При этом независимо от того, считаем ли мы эмоцию положительной или отрицательной, наша реакция зачастую приводит к негативному результату. Но именно так живут многие люди: неосознанно реагируя на любые события. Наоборот, сознающий человек понимает и принимает ответственность за все свои реакции. Он может действовать более осмотрительно, потому что не вовлекается эмоционально в ход событий. Кто-то скажет, что это похоже на процесс превращения в робота или бесчувственного зомби, но на самом деле все как раз наоборот. Когда вы отстраненно наблюдаете за событиями, вы контролируете их. Если же вы просто реагируете обусловленным способом, позволяя эмоциональным рычагам в вашей голове свободно переключаться, вы действуете как робот. Наблюдать и не реагировать сразу – означает принимать ответственность за то, как вы себя ощущаете, и *не идти на поводу* у своих эмоций.

Осознанное действие всегда дает лучшее качество жизни, нежели неосознанная реакция, и в данной части книги мы подробно рассмотрим, как применение такой модели создает основу самосознания, которое в дальнейшем открывает вам мир возможностей.

Какая польза в приобретенных знаниях, если они не помогают создать реальность, в которой вы *чувствуете* себя лучше? Вы и любой другой человек на планете ищете одного и того же – свободы от страданий. Вы хотите *чувствовать себя хорошо*. Вам нужна *удовлетворенность*. Некоторые считают это свободой, другие – покоем, но как бы вы это не назвали, поразительная правда в том, что каждый стремится ни к чему иному, как к *спокойному разуму*. Но разве мы осознаем это стремление? Вот почему лишь немногие из нас чувствуют удовлетворенность.

Мы ищем покоя, исследуя такие сферы жизни, как религия, развлечения и физические удовольствия, но при этом не обращаем внимания на основную причину наших страданий, которая одна и та же во всех случаях – разум. Ваш разум – это повелитель всех ваших поступков и чувств. Умение определить, на чем строится удовлетворенность и что ей мешает, требует работы разума, который приучен исследовать реальность. Чтобы обрести желанный покой, вам нужно стать Шерлоком Холмсом, ищущим виновника страданий внутри вашей собственной головы. Но к какой роли вы себя готовите, если не тренируете свою проницательность, восприимчивость и осознанность? Заурядный разум редко способен воспринять себя как источник своих же страданий. Если мы научимся успокаивать ум, а не будоражить его, мы сможем увидеть степень его зависимости от идей, которые усиливают и углубляют страдания. Практикуя успокоение ума, мы естественным путем достигнем удовлетворенности. Но, чтобы осознать работу разума и успокоить его, мы должны расширить информированность мозга и сохранить трезвый рассудок. В этом и заключается основная сложность.

Современный рецепт достижения удовлетворенности предписывает нечто совершенно противоположное успокоению разума. Мы постоянно чем-то занимаем свое мышление и тем самым затеняем свою истинную сущность. Горькая ирония заключается в том, что занятый разум является духовным «самозванцем», скрывающим истинное «Я» под нагромождением ограниченных мыслей, которые поддерживают ложное представление о том, кто мы такие есть, в то время как мы верим, что он обладает природой, свойственной нашим мыслям, чувствам и мнениям. Мы приобретаем знания и исполняем свои желания, игнорируя осознание настоящего момента и свою истинную сущность, вот почему этот «самозванец» неизбежно остается кем-то вроде «третьего лишнего», чьего присутствия мы не замечаем. Нам привычен ежедневный поток мыслей и идей, роящихся в нашем мозгу, тогда как спокойный разум будет для нас чем-то малознакомым. Едва ли его развивали та среда, культура, привычки и поведенческие модели общества, в котором вы выросли. Но можно научиться успокаивать свой разум так же, как и отвыкнуть от этого. Восприимчивость к окружающему миру и способность наблюдать за своими эмоциями, вместо того чтобы реагировать механически, – вот они, составляющие мудрости, однако в западном обществе их редко когда развивают как необходимые элементы человеческой удовлетворенности. В действительности они покажутся чужеродными многим из нас. Разум воспринимается как нечто, требующее подпитки знаниями, необходимыми для его формирования так же, как машина нуждается в топливе, чтобы ездить. Но какая вам польза от знаний, если вы не обладаете тонким восприятием, помогающим вам делать разумный, гуманный, полный любви выбор, чтобы достичь удовлетворенности самому и подарить ее тем, с кем вы разделяете свою реальность? Эта мудрость является другой стороной сознания, которая редко учитывается. Если мы будем гнаться за удовлетворенностью, не задумываясь при этом о том, почему мы несчастны, то рискуем плеснуть топливо в тот самый огонь, который нас уничтожит.

Британский биолог Томас Генри Хаксли попал в точку, когда сказал: *«Если малые знания опасны, то где тот человек, который знает так много, чтобы быть вне опасности»*. Мы не избавимся от страданий, пока будем следовать прежним привычкам и моделям поведения,

которые заставляют нас страдать. Самая большая опасность заключается в непоколебимой уверенности в том, что чем большим запасом знания мы обладаем, тем меньше подвержены опасности, в то время как истина может быть совершенно противоположной. Интеллектуальное тщеславие приводит к моральному, которое в итоге перерастает в такое чувство превосходства, когда мы ощущаем себя вправе совершать бессовестные поступки, не имеющие ничего общего ни с собственным счастьем, ни с удовлетворенностью других людей. Уильям Шокли, лауреат Нобелевской премии и изобретатель транзистора – одного из наиболее удобных и эволюционных изобретений XX века – явно был разумным человеком, однако он провел последующие годы своей жизни, продвигая программу стерилизации согласно коэффициенту умственного развития! Как вы можете видеть, не существует интеллектуальной замены милосердию, которому нельзя научиться, читая книги или просто зная, что это такое. Сострадание нужно *испытать*, прежде чем оно станет приобретенной чертой. Более того, любой человек с любым уровнем интеллекта может быть участливым. Сила любви не имеет ничего общего с умственными способностями. Неважно, каким запасом знаний мы обладаем, неспособность *чувствовать* связь между людьми и ответственность их друг перед другом и каждого из нас перед всеми отрицает роль сочувствия и сострадания в регулировании наших поступков. Именно поэтому окружающие нас люди внезапно и становятся способными на невообразимые вещи.

Ориентация на расширение объема знаний в противоположность развитию осознанности – это идеологический выбор, оказывающий заметное влияние на общественность. В образовании он создает систему, которая строится вокруг накопления фактов и подготовке студентов к успешной карьере. Современная система образования обходит стороной высшую цель индивидуальной удовлетворенности, единения или самовыражения. Эмоциональный, созидательный и родственный аспекты человеческой природы зачастую полностью отвергаются в пользу чего-то, что может быть легко измерено и проверено. Но невозможно протестировать сострадание, любовь, сочувствие или способность заботиться о ком-то. Цель наших образовательных систем – это передача знаний, а не расширение восприимчивости и осознанности. После окончания учебного учреждения уже взрослые люди думают, будто их личные страдания являются результатом полученной неверной информации, наличием ненужной собственности или неподходящей работы или социального статуса. Однако ничто из вышеперечисленного само по себе не заставляет страдать. Если мы не осознаем свой внутренний мир, мы не можем развить в себе мудрость, которая определяет, где начинается и заканчивается проблема удовлетворенности.

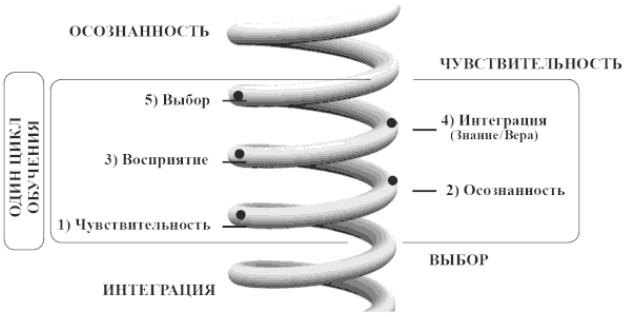
## Практическое обучение

150 тысяч лет назад кочевые племена наших предков выживали или вымирали в зависимости от того, какого уровня знаний и остроты восприятия окружающей среды они достигли. Практическое обучение посредством ежедневного приобретения навыков играло роль передачи знаний. Именно такое обучение должно лечь в основу системы образования XXI века. Кочевые племена не могли позволить себе роскоши замороженной пищи, государственных привилегий домашнего водоснабжения, их выживание зависело всецело от того, получат ли они необходимое тогда, когда оно им действительно нужно. Определение положения солнца с точностью до минуты, знания о приливах и отливах, погоде, смене времен года, циклах миграции и воспроизводства животных, росте растений, сезонных фруктов, ягод и орехов и так далее были делом обычным, так как люди чувствовали свою связь с окружающей средой, и их жизнь зависела от этого.

Тем кочевникам, которые были наиболее восприимчивы и лучше осведомлены о своей окружающей среде, удавалось продержаться дольше. Например, если ребенок рос в страхе перед лесом и не имел возможности перебороть его, он неминуемо погибал. Страх – это видение будущего, а не нынешней действительности, и потому он является плохим помощником

в выживании. Многие из нас могут воспринимать лес как пугающее место с темными зарослями и опасными животными, но такое представление является в большей степени проекцией современных страхов, однако как бы вы себя чувствовали, если бы выросли среди аборигенов? Выживание племени зависело от практического обучения в реальном мире и применения знаний в стрессовой ситуации. Дети сразу же оказывались в дикой местности, где они обучались навыкам выживания, быстро взрослея и помогая своим учителям, совершенствуя умения, которые подарят им жизнь и процветание. Достигнуть успеха можно было, только научившись справляться с подступающими эмоциями и принимая решения под давлением окружающей среды во время охоты, сражений, поиска полезных продуктов и ресурсов. Опыт строился на основе реального взаимодействия с природой и племенных моделей поведения. В лесу знание всех названий и разновидностей змей вас не спасет. Если вам встретится гадюка, то лучшим механизмом выживания станет опыт наблюдения за змеями, способность чувствовать их присутствие и действовать разумно. Важно понимать, что для первобытного человека чуткое восприятие окружающего мира и осознание внутреннего были равнозначны. В отличие от современных людей, кочевник не только объединял свою собственную природу с окружающей природой, он также глубоко понимал неразрывные узы, связывающие его будущее и будущее среды, в которой он обитал.

**Спираль познания**




Такой тип практического обучения является большой редкостью в наши дни, хотя, к счастью, тенденция немного меняется. В данной модели все обучение делится на пять ступеней: чувствительности, осознанности, восприятия, интеграции (включения) в память и систему убеждений и последнюю по порядку, но не по значению, ступень выбора. Знание – это всего лишь одна часть четвертой ступени, и, перепрыгнув первые три ступени, современная система образования умаляет значимость чувствительности, осознанности и восприятия как инструментов, усиливающих способность к приспособлению, и таким образом сужает перспективы человечества на выживание и удовлетворенность.

Сферы применения знаний: культура, бизнес, политические системы – способствуют развитию впечатляющих технологий, но они едва ли могут рассматриваться как источник человеческого счастья. Все это представляется как воплощение «цивилизации» и «прогресса», однако при этом маскируется тенденция понижения уровня осознанности человека, которая находится в тревожной обратной зависимости от тенденции повышения уровня экологической и социальной дезинтеграции, что началось еще в первых годах XX века и особенно усилилось в 70-х годах.

Герберт Спенсер{ *Герберт Спенсер* – английский социолог и философ. – *Здесь и далее примеч. ред.*} ввел в обращение фразу *«выживает сильнейший»*; используя слово «сильнейший», он говорил не просто о физических качествах. Спенсер имел в виду также приспособляемость особей. Хорошо адаптируемая форма жизни будет высоко восприимчива к среде, в которой обитает. Она будет жить в настоящем моменте и справляться с ситуациями, которые в

данный момент возникают. Это поможет ей быстро приспосабливаться в реальном времени. В таких обстоятельствах у вас нет времени на раздумья, взвешивание всех «за» и «против» или на анализ возможных угроз. Реакция должна следовать незамедлительно, быть соответствующей и соразмерной. Чем быстрее некая форма жизни сможет адаптировать свое поведение к переменам в жизненной среде так, чтобы удовлетворять свои потребности, тем более вероятно ее выживание. Таким образом, ключом к приспособляемости является осознавание изменяющейся среды. Если некая форма жизни не способна меняться или адаптируется слишком медленно, она вымирает.

Племенной кочевник был идеальным адаптирующимся существом, но сегодня многие люди стали рабами привычки и рутины, оторванными от своего собственного эмоционального состояния и привязанными к искусственным стимулам, которые не учат их ничему, кроме обусловленных реакций. Мы потеряли связь с природой и настоящим моментом, а значит, и восприимчивость к собственным чувствам и эмоциям. Нас учат думать, а не чувствовать. В результате люди превратились из существ, прислушивающихся к сердцу, в тех, кто слушает только свою голову; в этом мире нами руководят экономика и балансовые ведомости, а не чувства и интуиция. Не случайно то, что эта перемена сопровождается в современном обществе пугающим ростом психологических травм и связанных с ними физических заболеваний. В городских джунглях, изолированные от природных моделей поведения, естественных ритмов и циклов, люди без особых усилий потеряли свою связь с природой. Мы легко приучаемся к моделям искусственного происхождения, которые обусловлены надуманной привычкой подавлять эмоции, направлять гнев внутрь себя, и являются причиной тревог или депрессивного состояния, ведь мы не сконцентрированы на настоящем, не привязаны к нему; мы не осознаем, откуда и почему приходит эта боль. Мы не переняли у наших предков основные орудия выживания, модели, которые помогали бы нам развиваться вне страданий, унаследованных как часть понятия урбанизированного общества. Мы живем в человеческих джунглях прошлого и будущего, вырванных из настоящего момента.

Этот разрыв ведет прямиком к самым острым проблемам человечества.

В 1973 году в городе Гейдельберг, Германия, доктор Гроссарт-Матичек провел тест по саморегуляции среди почти 6000 участников в возрасте от 40 до 66 лет. В тесте по 6-балльной шкале (где 1 – низший балл) оценивалась способность людей осознавать результаты своего поведения и нести за них ответственность. В понятие саморегуляции включалась также способность снижать влияние отрицательных событий на свою психику и относиться к жизни с оптимизмом. Спустя 15 лет доктор Гроссарт-Матичек снова встретился со своими респондентами: удивительно, но в выборке тех, кто по результатам теста набрал меньше 2 баллов, были живы лишь 1,6 процента участников, в то время как среди тех, кто набрал более 5 баллов, живы были 86 процентов опрошенных. И что еще невероятнее, оказалось, что образ жизни участников играл не столь значимую роль в их выживании по сравнению с их отношением к жизни и ее проблемам. Важна оказалась также способность позитивно мыслить. В течение по меньшей мере 10 лет до проведения повторного теста приблизительно 300 участников тестирования, которые набрали больше 5 баллов, выкуривали пачку сигарет в день, выпивали алкоголя больше, чем то допускали установленные нормы, не придерживались здоровой диеты, редко или вообще не занимались спортом. Несмотря на все вышеперечисленные факторы, эти 300 человек пережили людей, которые набрали низкий балл по саморегуляции, в среднем на 8,5 лет! Говоря простым языком, исследование доктора Гроссарта-Матичека доказало, что таблетки, мази и даже удаление поврежденных частей тела не гарантируют физического благополучия, потому что человека невозможно излечить, лишь избавив его от симптомов болезни. Поразительным является тот факт, что хорошее самочувствие достигается простейшим путем: чутким восприятием самого себя и желанием менять свое поведение в зависимости от жизненных обстоятельств, сохраняя при этом истинное «Я».

Исследование доктора Гроссарт-Матичека довольно четко отражает нынешние проблемы, с которыми сталкивается человечество: в чем состоит благополучие, и как научить людей осознавать, кем они являются на данный момент. Как мы узнаем из последующих глав, понимание собственной личности – научно доказанное условие хорошего физического и психологического состояния, равно как и комфортные условия жизни. Это исследование несет в себе и предупреждение всему человечеству как виду. Отдельная личность является отражением вида, так же как и вид является отражением личности, и исследование доктора Гроссарт-Матичека ясно демонстрирует, что человек, не способный избежать страданий, адаптируя свои привычки и меняя модель поведения, наверняка погибнет преждевременно, отсюда мы можем сделать вывод, что это будет верным и в отношении всего нашего вида. Если мы снова не научимся быть восприимчивыми и осознавать, какие модели поведения причиняют нам вред, наш вид столкнется с проблемой вымирания. Как долго мы будем продолжать выстраивать стены вокруг наших жизней, создавая отравляющую атмосферу эгоизма, живя в ссоре с родственниками и подавляя самосознание, приносящее настоящую свободу от условностей общества? Судя по состоянию нашей планеты, недолго. Перемены должны произойти сегодня. И начаться они должны с вас.

Каждый раз, когда моя жена или я беседуем с клиентом, записавшимся на один из наших семинаров, всегда возникают вопросы об осознанности. Не существует никаких других проблем, с которыми сегодня сталкиваются люди. Ведь невозможно разрешить проблему, которую вы не осознаете. Клиенты часто жалуются, что та или иная ситуация беспокоит их, но они понятия не имеют, что с ней делать; мы всегда даем один и тот же ответ: *«Если вы осознаете, что у вас есть проблема, вы уже сделали большой шаг вперед. Вообразите себе тот хаос, в котором вы бы очутились, не знай вы источника всех этих страданий!»* Как правило, это приносит некоторое облегчение и становится отправной точкой проволюции. Если вы определили проблему, замечательно! Вы пока даже не понимаете, как важен этот шаг. Следующим шагом будет процесс мысленного преобразования, когда осознаются основные причины проблемы, что в дальнейшем должно помочь вам изменить свои привычки и модели поведения.

Самопознание, осознание своих поступков – это ключ к личной проволюции. Осознанность усиливает восприятие вами своей личности, помогает определять, что происходит у вас внутри. Точно так же, как хороший доктор (я надеюсь!) не станет оперировать пациента, не обладая знаниями по анатомии и физиологии и не проведя предварительно тщательного физического обследования, вашей первой задачей будет исследование основной причины всех проблем – вашего разума. Не зная, каким образом работает разум, не понимая того, во что вы верите, и как возникают мысли в условиях, которые вы сами себе создали, как вообще вы можете предполагать, какая часть вашей личности нуждается в «операции» по удалению корня проблемы?

Как только вы поймете, что осознанность обходит знание в погоне за благополучием, вы определите для себя новый набор ценностей, который даст вам власть значительно изменить собственную реальность. Это подводит нас к вопросу о том, откуда взялись ваши убеждения и ценности, и каким образом они могут дальше эволюционировать. В этой главе мы заглянули в прошлое наших предков и увидели, к чему ведет потеря осознанности и связи с естественными природными циклами. Нам следует углублять нашу осознанность, разобраться в том, как появились убеждения и ложные иллюзии, которыми одержим наш разум.

А пока давайте еще раз представим себе, каким сознанием и чутьем обладали наши предки-кочевники по сравнению с современными людьми. Возможно, они и не располагали тем запасом технических знаний, каким обладаем мы, но они жили в единении с природой, чуткие к каждой перемене, которая происходила в мире. Приспособление было для кочевых племен естественным процессом. Каким-то образом мы должны найти золотую середину между знанием и осознанностью, когда тренировка чутья и внимания будет не побочным явлением, но

необходимым элементом человеческого благосостояния, открывающим новые пути и направления. Если мы сможем усиливать наше природное чутье и передавать эту способность окружающим, то применение знаний обретет высшую цель. Как подтверждает опыт наших предков, без осознанности и восприимчивости к переменам мышления мудрость в нашем мире невозможна.

# Глава 2
# Мыслительные плоты

*Большинство людей стареет, пребывая в узком идейном кругу, который они сами для себя не открыли.*
***Люк де Клапье, маркиз де Вовенарг, французский моралист и писатель (1715–1747)***

## Притча о плоте

Великий учитель путешествовал по древней стране, делясь своими знаниями с жителями деревень, которые он посещал. Во время этого путешествия упрямый скептик присоединился к группе последователей, сопровождавших учителя; его миссией было критиковать наставника, куда бы тот ни направился. После каждой новой проповеди, будучи участливым человеком, учитель звал к себе критика и выслушивал его скептические вопросы, понимая, что то же самое может быть на уме и у других людей, но они слишком мягкосердечны, чтобы об этом спросить.

# 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.