

18+

Андрей Шамо́в

# Счастливи́зация

Сборник

# Андрей Шамов

## Счастливи́зация. Сборник

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41259518](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41259518)*

*ISBN 9785449638441*

### **Аннотация**

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Подытожен опыт поиска себя и одна старая жизненная история о том же поиске.

# Содержание

Истина	5
Самодостаточность	6
Если надоело жить	7
Ад, Рай, Нирвана	9
Смелость. Общество. Просветление	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Счастливи́зация**

## **Сборник**

### **Андрей Ша́мов**

© Андрей Ша́мов, 2019

ISBN 978-5-4496-3844-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Истина

Мудрость нельзя принимать на веру. Мудрые люди тоже ошибаются, а если вы поверите в ошибку, она может испортить вашу жизнь.

Истина это не знание в словах. Это отсутствие вопроса и даже ответа, из которого могли появиться новые вопросы.

Истина есть до твоего искреннего вопроса себе, тогда ты её не знаешь; истина есть в твоём поиске ответа себе; искать ответ можно только в себе; искренне ответив себе на свой искренний вопрос, ты знаешь истину.

Истиной удовлетворяются дети и мудрецы.

# Самодостаточность

Людей зачинают и рожают не ради их самих, а для себя, своей культуры, религии, науки, общества, для воплощения нереализованных самими амбиций. Изначально человеку не позволяют жить для себя самого. Ему внушается, что есть что то выше его: семья, коллектив, страна, человечество, Бог. И люди, потому что эти внушения делаются им, когда они наивны и уязвимы, начинают верить в эту чушь. В результате имеется общество зависимых людей, которые плохо себя чувствуют в одиночестве и ищут, кому себя отдать – рабов.

Зная проблему, можно и решить её. Медитация это быть одному. Вначале человек испытывает грусть, тоску, скуку перебирая в уме варианты кому или чему, какому общему делу себя посвятить. А затем, видя, что все эти варианты лишь обещают, но на деле не могут удовлетворить, человек может решиться перестать быть средством и стать самим для себя, самодостаточным. Страдание ума от того, что он знает, что невозможно быть средством для чего-то и счастливым, но научен быть только средством. Нужно отказаться искать что-то или кого-то большего себя, кто будет о тебе заботиться и думать за тебя, пора быть львом, а не овцой.

# Если надоело жить

Люди несчастны оттого, что их жизнь навязана им, ассоциируется со страданием и борьбой, в то время как себя они не знают и не понимают. Первый вздох был не свободный и связан с причинённым насилием, затем вся жизнь под указку или через манипулирование. Человек не знает кто он на самом деле, ему не нравится жить, повторяя своих воспитателей. Но когда появляется возможность одиночества или общества реализованных людей, с ней приходит возможность трансформации, самоперерождения.

Все действия несчастного человека навязаны ему, механистичны; возможно, неосознанны, если он не хочет замечать своё страдание. Медитация это одиночество плюс осознанность. В медитации нужно делать только такие движения, которые доставляют удовольствие. Если пока что любая активность будет без удовольствия – наслаждаться собственной свободой и уютом покоя. Без удовольствия не нужно даже дышать. Переучитесь дышать с удовольствием. Вы не сможете не дышать и не умрёте, если перестанете беспокоиться о дыхании. Наступит момент, когда вы, даже не думая, вдохнёте с огромным блаженством. Зато на этот раз это будешь дышать ты, по собственной воле, в собственное удовольствие. В части дыхания это уже будешь настоящий ты. Спешить никуда не надо. Ведь вы получаете удовольствие

от покоя – это тоже ваш выбор. Потихоньку, таким образом, становитесь собой и в движении. Научитесь заново ползать, баловаться, ходить и всё остальное. Иногда вы будете останавливаться, чтобы по-новому воспринимать окружающий мир и наслаждаться им. Такие моменты в детстве нам редко позволяли... Переучитесь думать и разговаривать. Почему мы говорим эти слова, а не другие; какой их истинный смысл, какие слова подойдут лучше. Доставляют ли нам удовольствие наши эмоции; ведь осознанный человек может их выбирать, а не слепо реагировать, если только научится останавливаться. Потихоньку можно научиться медитировать и в делах. Так вы становитесь мастером.

Перестав быть копией прошлого, обретя себя подлинного, свободного, наслаждающегося жизнью, человек только и живёт по-настоящему. Остальные спят.

# Ад, Рай, Нирвана

Ради выживания человек руководствуется страхом перед теми, от кого зависит – родителями, врачами, священниками, учителями, политиками, обществом. Из-за нежелания испытывать страх, чтобы не показать его, он отключает осознанность, и тогда страх копится в душе, вместе с неприятными картинками из жизни. Всё, что не осознаётся, собирается в душе.

Так люди собирают своё эго – комплексы, шаблоны, привязанности.

Освободиться от эго помогает безопасное одиночество. В нём, подсознание включает режим разгрузки. Подсознание стремится к разгрузке, к осознанию; осознанный человек свободный. Тогда просто не нужно подавлять подсознание. Пусть разгружается, осознаётся. Ум подавленного человека поистине сумасшедший, полный нелепостей. Но человек не является этими нелепыми страхами, желаниями и привычками. Человек это природа, осознанность, свобода и любовь. Чтобы придти к этому, нужно освободиться, осознать подсознание, что само происходит при позволении, т.е. медитации.

Когда случается осознание, что до сих пор не было счастья, была чужая, непонятная, полная страдания, жизнь, можно отбросить всё вложенное в подсознание в один мо-

мент, стать тут же невинным, новым, готовым к путешествию по обретению осознанного опыта, индивидуальных предпочтений, своей авторитетности, желанного времяпровождения и, как результат, постоянной удовлетворённости, блаженства.

Мастерство быть собой собирается осознанным проживанием нового. Страх перед смертью исчезает, когда жизнь проживается в полноте.

Для этого можно полностью раздеться. Одежда служит препятствием между человеком и космосом, как бы отделяя одного от другого, создаёт идею двойственности, человека и Бога, тогда как есть только одно целое. Наибольшую радость человек испытывает при познании. Всё новое и отдалённое манит человека. Снять все вопросы и знать космос изнутри себя, становится тут же возможным, когда на теле не остаётся одежды. Чтобы любить жизнь, нужно любить своё тело. Быть голым синонимично счастью.

Самопознанию и мастерству содействует вся осознанная жизнь. Делать имеет смысл, только то, к чему есть интерес. Остальные занятия, видимо, инициированы не вами и, как следствие, в них вы не можете быть полностью свободны, полностью собой, то что неинтересно – не нужно. Если хочется лежать, надо лежать, если сидеть – сидеть, ходить – ходить, и так далее. Переполняющую радость можно превратить в спонтанный танец, пение, смех. Наиболее полно раскрывается перед человеком его суть в осознанном невред-

ном баловстве. Осознанно баловаться можно с предметами – мячом, палкой; водой, собственным телом, огнём. Смысл такого баловства в познании и овладении собой. Это просто интересно. Серьёзности не должно быть в медитации, иначе она отравит удовольствие. Убираться, наводить дома порядок, ходить в магазин и кафе, проводить время на природе, улице; общаться; есть; заниматься сексом или мастурбацией, бытовыми и творческими делами, следует также осознанно и играючи. Поначалу осознанное поведение может казаться необычным. Человек, проснувшийся от неосознанности, видит себя и мир будто впервые; иногда ему хочется останавливаться, чтобы познавать сердцем внешний и внутренний мир, их гармонию, открывать новое.

Нужно научиться делать только то, что хочется; преодолеть внедрённые страх, стыд и вину; раскрыть потенциал осознанного поведения – самореализоваться, чтобы всегда быть счастливым, самому управлять собой, знать кто ты.

Нужна смелость, чтобы приветствовать веру в себя, любовь к себе и свободу. Сильный и свободный осознанный человек не вписывается ни в одну систему и представляет для неё угрозу, своей самостоятельностью, своим непослушанием, своим пониманием. Некоторым людям страх свободы привит с детства, и по отношению к свободным людям проявляется как агрессия.

Агрессивный берёт насилием, испуганный даёт страхом  
Нежный обменивается лаской

Нейтральный останавливает агрессию, ни в чём не нуждается, один.

Неосознанный отделён страхом от мира,  
Осознанный соединяется с миром любовью, преодолевая  
страх,  
Мастер содержит в себе мир.

Злой убивает страхом  
Добрый создаёт любовью  
Будда неописуем

# Смелость. Общество. Просветление

В обществе, где каждый идентифицирует себя с набором идей, все стремятся передать свои идеи кому то ещё, чтобы утвердиться, начиная от бытовых и мелочных и заканчивая религиозными и философскими, хотя для многих они равноценны. Утвердиться в качестве идеи, конечно же невозможно. Ментальная самоидентификация причина постоянной неудовлетворённости. И вот эту неудовлетворённость, связанную с потерей укоренения в своей сущности, всём существованию, взрослые передают детям. Ребёнок приходит в мир готовым познавать его, себя в нём, экзистенциально – через любовь. Дети полны любви, потому что они свободны, не стеснены и потому радуются. Радости так много, что она распространяется от детей. И всё это потому, что они не зациклены на знаниях, идеях, ощущают единство со всей жизнью, из которой они ещё недавно выделились, как имеющие собственное тело. Будучи едины с миром, дети живут спонтанно, безуильно, гармонично, осознанно. До тех пор пока их не пугают взрослые. Чтобы сделать детей слабыми и управляемыми, им отрезают крылья любви и выдают костыли ума. Им как бы говорят: «ты не жизнь, не любовь, ты – человек» или имя. Всего лишь слово в уме.

В человека входит эго. Эго это разделённость на реальное и ментальное; на ментальное «как должно быть» и реальное, как есть. Со временем эго обществом усиливается, человек становится умным, амбициозным, конкурирующим, забывающим настоящую беспричинную радость жизни; начинает жить хитроумными искусственными обманчивыми идеями, целями, ценностями; в итоге идентифицируется с ними, теряет вкус жизни, забывает себя в ней и начинает жизни бояться. Жизнь не гарантирует выживание тела-ума. Эго всё время что-то угрожает, тогда как жизнь сама по себе ни в чём не нуждается и исполнена радости.

Если вы осознаёте, что жизнь проходит стороной, потеряны, неудовлетворенны; то время восстанавливать контакт с жизнью – выйти из жизни в уме в жизнь в мире.

Если вы забыли смелость, которую имели младенцем, вспомните её – познайте что-то новое в жизни. Жажда реальности и её радости заставляет нас делать это.

Жизнь не имеет ничего общего с идеями; счастье случается, когда никаких идей не остаётся и нет стремления выразить жизнь в виде идеи – когда осознана невозможность «истинной» философии, ведь в жизни нету правил, кроме самой жизни, поэтому философская деятельность никуда не ведёт и от неё выгоднее отказаться, чтобы переключиться из ума в чувства, позаботиться о том, чтобы они были удовлетворяющими. Ментальный поиск бесплоден. Если вы идентифицировались с умом, становитесь его наблюдателем. Си-

дя в удобной позе в одиночестве, наблюдайте его причудливые мысли, не отождествляясь с ними. Ум много воображает и часто кажется, что то о чём он думает реально. При этом способности его впечатляющие. Просто остаться наедине с ним, бывает страшно. Эффект реальности даёт вовлечение в разыгрываемое умом шоу.

Ум гораздо интереснее обычного телевизора и показывает передачи о вашей жизни. Иногда в его вещание можно подключать тело – петь, ходить; что угодно, в чём проявляется бессильность; только не агрессивуйте – если такое становится возможным, вспомните что шоу ума нереально, а творец судьбы сам человек. Лишь одиночество и медитация освобождают ум от накопленной информации, способствуют пониманию ума, и ведут к успокоению. Наблюдайте тело-ум, чувства, покой, ясность, тишину.

Ради приятных ощущений, радости, можно снять одежду. Когда вы одни, позволяйте себе быть нагими. Вспомнив радость своего тела, вы тут же ощутите контакт с миром – через тактильные и прочие ощущения. Видя, ощущая себя в нагоде, вам ничего не останется, кроме как принять, полюбить своё тело, которым вы также являетесь. Принимать, любить окружающих людей и мир, способен только тот, кто принимает и любит себя. Когда удовлетворение от наготы выжато, можно его сменить удовлетворением от одежды, и так чередовать.

Очень здорово ощущать телом природу – воздух, солн-

це, воду, землю; для этого хорошо найти в природе уединение; познакомиться с её жизнью – с деревьями, птицами, растениями, букашками; даже опавшая листва и камни живы. Эта жизнь – продолжение вашей жизни и её источник. Любое живое существо – вся жизнь; из неё вышло, в ней живёт и в неё возвращается. Невозможно быть цельным, удовлетворённым; если не быть знакомым с природой, не любить её. Природа полностью реальна, она живёт реально, а не надумывает всякую чушь, как это делают люди, прячущиеся от жизни и желающие это обосновать.

Для живущих в обществе, наиболее желанным было бы безусловное полное, их принятие – тогда не о чем было бы беспокоиться – когда ты любим всеми, можно расслабиться. Но беда в том, что эго-ориентированные люди любят только своё эго – своё представление о том, что и как должно быть; а то, что всё уже есть определённым образом и проблемы никакой нет, они не способны видеть – они в уме и преследуют иллюзорные идейные ценности. Поэтому, появившись вы в неглиже в обществе, наверное, найдутся недовольные, хотя по здравому смыслу, если вы ни к кому не пристаёте, то и вас трогать ни у кого морального права нет, и обнажённое тело ввиду своей редкости встретит больше одобрения, чем порицания. То же касается и всех остальных ваших индивидуальных особенностей. Недовольны будут люди боязливые, лишившие себя в жизни бесценного опыта путешествия к настоящему себе, хотя в то же время и завистны. Найти се-

бя, значит найти своё выражение, а вот наибольшее затруднение при оригинальном самовыражении будет с блюстителями порядка, так как они сами не знают, как относиться к новому и необычному и для выяснения обстоятельств могут вас задержать; будьте осторожны! Вызвать милицию, подать жалобу может практически любой человек, с которым вы непринуждённо пытаетесь установить контакт; его смущает ваша свобода и неуправляемость, он хочет взять ситуацию под контроль, отсюда такая реакция.

Эго это личный надуманный мирок, а жизнь безгранична. И вы были и остаётесь жизнью, даже если вовлеклись в эго. Неосознанный – робот, потому что ум компьютер. В медитации сознание разтождествлено с умом и видит его с расстояния. Человек это эго+тело+сознание. Робот – телом не видимые вечной живой частью человека – сознанием. Эго-тело – формы понятные уму, а сознание формы не имеет, потому так непривычно, когда пробуждаешься. Не знаешь кто ты. Раньше об этом не задумывался, а сейчас твоя реальность неоспорима – сознание видит временную форменную часть человека. Само сознание безвременно и бесформенно – неопределяемо, бессмертно – это вы до, во время и после жизни тела-эго. А тело-эго просто телевизор с превосходными возможностями, потому превосходно интересный. Для кого? Для вас. Так называемые, голоса у больных, в психиатрии – просто ваш телевизор – смертная часть человека. Человек без этих голосов, так называемый, здоровый

в психиатрии, просто робот, отключенный от истины. Так называемые, психбольные не хотят становиться так называемыми психздоровыми, потому что не хотят превращаться в мёртвых роботов. Сознание роботов в спячке или отключке. Оно отрубилось, потому что не вынесло страданий. Гедонизм и медитация оживляют человека. Робот живёт в напряжении со всеми чужими, а тут на первое место выходит безуильное сознание – любовь. Управление умом-телом невозможно. Все такие попытки вводят в агонию. Позвольте телу-уму функционировать безуильно для Бога – вас.

# 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.