

ФРЭНК КИНСЛОУ



**КТО НИЧЕГО
НЕ ИЩЕТ –
НАХОДИТ ВСЕ**

**СЕКРЕТ ИСТИННОГО
СЧАСТЬЯ**



Фрэнк Кинслоу



КТО НИЧЕГО
НЕ ИЩЕТ—
НАХОДИТ ВСЕ

СЕКРЕТ ИСТИННОГО СЧАСТЬЯ

«СОФУЯ»



2 0 1 1

УДК 615.851
ББК 53.57
К41

Перевод с английского Е. Мирошниченко

Кинслоу Фрэнк

К41 Кто ничего не ищет — находит все: Секрет истинного счастья / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00319-1

В своей глубокой книге «Кто ничего не ищет — находит все» Фрэнк Кинслоу показывает нам путь за пределы ума, чтобы ощутить жизнь в полную силу — так, как она была задумана.

Автор приглашает нас в чудесное путешествие — просто быть... просто найти себя... просто обрести блаженство. Он подлинный мастер, ибо за его словами стоит личный опыт.

Если выполнять приведенные в книге упражнения регулярно, вы ощутите прилив энергии на физическом и психологическом уровне; внутреннее напряжение исчезнет, недомогания отступят, повысится сопротивляемость стрессу на умственном и эмоциональном уровнях, лучше станут отношения с окружающими.

УДК 615.851
ББК 53.57

Beyond Happiness
How You Can Fulfill Your Deepest Desire
Copyright © 2008 Frank Kinslow
All rights reserved. Lucid Sea, LLC.

**Доктор Фрэнк Кинслоу является единственным учителем
Квантового Смещения в мире.**

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00319-1

© «София», 2010
© ООО Издательство «София», 2010

Содержание

Введение.....	9
Глава 1. Кто я?.....	18
Глава 2. Как научиться смотреть на мир по-новому.....	45
Глава 3. Как работает ум.....	59
Глава 4. Как работает время.....	64
Глава 5. Внутримыслие.....	71
Глава 6. Как обустроить будущее.....	87
Глава 7. Твои проблемы — не проблема.....	94
Глава 8. Как превзойти счастье.....	104
Глава 9. Память не разумна.....	126
Глава 10. Починить испорченный ум.....	140
Глава 11. Преодолеть душевную боль.....	157
Глава 12. Преодолеть физическую боль.....	185
Глава 13. Совершенные взаимоотношения.....	204
Глава 14. Как Не-знать.....	225
Глава 15. Когда ты становишься просветленным.....	254
Глоссарий.....	282

Введение

Проблема не в проблемах

Существует проблема, разрушающая наш мир, — ее держат от тебя в тайне. Наши родители и учителя невольно берегли и скрывали эту тайну — причем вовсе не по злому умыслу, а из невежества. Век за веком эта проблема непрестанно усугублялась — в результате какой-то непостижимой магии накопления ошибок. Если мы и дальше не попытаемся решить ее, вполне вероятно, что в течение ближайших поколений наше человечество *просто исчезнет с лица Земли*.

Даже самые эгоистичные, поглощенные только собой люди ощущают тихую пульсацию безумия, пронизывающую повседневное существование. Тут не обязательно задумываться о чем-то далеком, вроде состояния дождевых лесов или мирового океана. Разрушающие окружающую среду силы действуют у нас под самым носом — на наших кухнях и в ваннных комнатах. То, что происходит со средой, очень важно — и все же проблема в другом. Многие нации настолько не доверяют друг другу, что порой дело доходит до войн, в границах отдельных государств люди тоже не чувствуют ни покоя, ни удовлетворения.

Однако проблема не в беспокойстве целых стран и отдельных граждан. Социальные структуры далеки от нужд людей и обезличены. Утрачивает свое значение семья как таковая, несмотря на наши отчаянные попытки углубить семейные связи. Поддаваясь влиянию этого больного мира, мы страдаем от все новых и новых недугов — физических и психологических. При этом мы до сих пор не способны понять исходную проблему — источник всех наших невзгод.

Это плохие новости. А хорошая новость в том, что есть уже люди, которые обнаружили причину нашего плачевного состояния. Они не принадлежат к какому-то единому

культурному, образовательному или экономическому слою и не объединены какими-то общими философскими или религиозными взглядами. Единственное, что их объединяет, — это их умение нейтрализовать все проблемы, устраняя их «корень».

А теперь самая хорошая новость. Жизнь таких людей полностью изменилась к лучшему. Они энергичны, продуктивны и исполнены любви. Они сохраняют безмятежность даже в самых сложных обстоятельствах. На самом деле спокойствие, безмятежность и радость естественны для человека, живущего за пределами проблем.

Мы словно спали все это время. Сон был глубоким, сновидения сладкими. Но сновидения — это иллюзия. А ведь после пробуждения нас ждет исполненная чудес фантастически богатая жизнь. Однако мы все еще спим. Нельзя жить в дрёме. Наш шанс получить свое подлинное человеческое наследство — быстро стряхнуть с себя сон. Некоторое количество людей уже пробудились и сейчас пытаются растормошить остальных. *Если ты еще спишь, если у тебя есть проблемы, я призываю тебя проснуться и встать в полный рост.* Можно ли представить себе более важную и приятную задачу?

Есть одно расхожее определение безумия, которое очень хорошо подходит к теме нашего разговора. Формулировка приблизительно такова: *«Безумен тот, кто, продолжая действовать по-старому, ожидает новых результатов».* Так почему результаты остаются прежними, даже когда мы действуем по-новому? Стоит нам преодолеть старые трудности, как на их месте возникают новые. Наши проблемы не только множатся, но и усугубляются. Войны, глобальное потепление, «супервирусы», порожденные злоупотреблением антибиотиками, угрожают самому выживанию человечества. Штамм нашего безумия матереет с каждой проблемой, которую мы решаем.

Почему так? Почему новые знания порождают потребность в еще больших знаниях? И почему мы чувствуем, что все меньше контролируем ситуацию? Сколько бы нового

мы ни узнавали о разуме, теле и взаимоотношениях, это не приносит желаемого эффекта. Мы живем в эпицентре информационного взрыва. Данные из всех уголков Земли текут сплошным потоком со сверхсветовой скоростью. Они нарастают экспоненциально — а вместе с ними количество и глубина наших проблем!

Как и большинство людей, я пытался решить свои проблемы при помощи манипулирования средой. Я изучил множество методов и философий, призванных разрешать наши повседневные противоречия. Естественно, изучение — это усвоение *умом*. И ум мой приветствовал все поставляемые ему идеи. Я, подобно мухе, запутался в паутине собственной ментальной матрицы — и каждая идея была заражена ядом моего эго, которое само же и является творцом губительной сети. Это очень коварный яд, который истощает, не убивая. Когда ты отравлен, все эти идеи кажутся вполне здравыми. Они вроде бы должны устранять проблемы — однако на деле лишь множат их. А я прилежно изучал новые техники для их решения. Зарабатывал больше денег, налаживал взаимоотношения с людьми, становился «духовнее»... Однако количество разнообразных неудач, трудностей и бед в моей жизни не уменьшалось. Проблемы накатывались на меня одна за другой, как прибой на морском берегу.

Наконец я понял, что накапливание информации просто не способно избавить меня от проблем. И тогда меня обьяло ни с чем не сравнимое умиротворение. Я осознал, что упорная работа, тщательное планирование и добрые намерения не дают рецепта безмятежности. Уже само по себе это осознание принесло мне больше покоя, чем планирование всей моей жизни.

Я всегда считал, что не являюсь безумцем, поскольку «действую *иначе*». Но, остановившись на мгновение и оглянувшись назад, я честно признался себе, что единственное слово, которое адекватно описывает мою жизнь, — это слово «безумие». Моя жизнь в значительной мере состояла из длительных периодов своего рода бессознательного «тихого отчаяния».

Затем, когда отчаяние всплывало на сознательный уровень, я окунался в неистовую и хаотичную деятельность. Я думал, будто у меня в обрез времени на достижение моих целей — на обретение счастья. Между тем возжеленное счастье все же иногда наносило мне краткие визиты. Эти счастливые периоды сосредоточивались вокруг какого-нибудь события — приобретения новой машины, влюбленности, серьезных денежных поступлений. Однако счастье никогда не заглядывало ко мне надолго. Оно длилось несколько часов или даже дней, а затем снова удалялось на недели или месяцы. Дошло даже до того, что я уже не мог наслаждаться своим счастьем, ибо с самого начала тревожно предчувствовал его утрату. Моя жизнь была всего лишь отражением всеобщего перманентного безумия, которое мы принимаем за норму жизни.

Приведенное выше определение безумия предлагает нам не ожидать новых результатов, выполняя одни и те же действия. Когда мы собираем свежую информацию и используем ее для решения своих проблем, нам кажется, будто мы делаем что-то новое. Так что источник наших трудностей — не в монотонности действий. Так в чем же основная проблема? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно спросить себя: «Какая часть процесса решения проблем всегда остается неизменной?»

Лишь один аспект этого процесса все время остается одним и тем же: ум. Каждая наша проблема вначале фильтруется через ум. Получается, что исходная, ответственная за все остальные проблема — это ум. Или, если быть более точным, — то, как этот ум работает, когда остается без присмотра. Ум — это инструмент. Он нуждается в управлении. Нельзя позволять ему работать по своему усмотрению. Ты — не ум. Ты контролируешь свой ум. По меньшей мере — *должен контролировать*. Однако наш ум присвоил себе управление, пока мы спали, подобно тому как это сделал Хэл — вышедший из-под контроля компьютер в фантастическом фильме «Космическая одиссея 2001».

Во время этого «лунатического сна» твой ум работает на автопилоте. Он оперирует рефлексам и реакциями. Он ме-

ханически повторяет те же действия, какие выполнял и в прошлом, — ведь ты *отсутствуешь* и сознательно направлять его некому. Видишь, в чем дилемма? Если ум управляется рефлексами и памятью, как он может решать проблему, вставшую перед тобой в данный момент? Если тебе предложат решить арифметическую задачу и скажут, что это задача на сложение, тогда как на самом деле она на вычитание, ты получишь неверный ответ. Твои арифметические навыки безупречны, а ответ все равно неверен. Вот мы вроде бы и решаем свои жизненные задачи правильно, но ответы не сходятся, — а если и сходятся, то далеко не всегда. Мы удивляемся, почему у нас ничего не получается, перепроверяем свои вычисления... Но до тех пор, пока мы думаем, будто наша задача *на сложение*, правильного решения не будет. Мы все делаем верно, а в ответе — ошибка.

Вот и в жизни мы используем *сложение* в мире *вычитания*. Сколько бы мы ни старались решить свои жизненные задачи-проблемы, в итоге они только накапливаются: больше страданий, больше боли, больше разрухи. Мы оглядываемся по сторонам и видим: все вокруг делают то же самое... Не могут же ошибаться *все*? Так что, по-видимому, и мы ведем себя правильно. Остается только предположить, что люди рождены для страданий. «Люди всегда страдали и всегда будут страдать», — убеждаем мы себя, стараясь утешить свои глубоко обеспокоенные души. Но это никак не объясняет некоторые отклонения от «нормы» — наличие индивидуумов, которые поднялись над страданиями и утверждают, будто все мы можем и должны сделать то же самое. Да, наши родители, и учителя, и лидеры всю дорогу лгали нам — поверив лжи своих собственных родителей, учителей и лидеров. Однако с этой ложью можно покончить — и времени на это нужно ровно столько, сколько на один удар сердца одного поколения.

Мы упустили одну-единственную фундаментальную истину. Очень простую истину, которая так легко ускользает от внимания ума. Я нашел ее лишь после сорока лет поисков, и то лишь путем отрицания — путем *вычитания*, если хочешь.

И я поделюсь с тобой этой истиной в своей книге. Я не считаю себя авторитетом или большим знатоком в этой области. Нет у меня и каких-то особых талантов, которые помогли бы мне стать более успешным, чем сможешь ты. *Внутренняя безмятежность и свобода от проблем — врожденное право каждого из нас.* Я просто делюсь тем, что узнал. Мне не кажется, что я уже закончил постижение чуда собственной жизни. На самом деле работа над этой книгой раскрыла меня для еще более полной реализации того блаженства и любви, которое есть мое *Истинное Я*. Пока я писал, часы и недели омывали меня, словно океан — глубокий и безмолвный. Прежде всего я писал для себя. Но при этом всегда помнил и о тебе — обо всех вас.

Цель этой книги

Эта книга — практический путеводитель к обретению безмятежности. В ней четко определено, что такое безмятежность, почему люди так редко чувствуют ее, почему она так важна для полноты жизни и как ее обрести, не изменяя своего образа жизни.

Эта книга уникальна среди множества селф-хелповских и духовно ориентированных текстов, поскольку сочетает в себе три основных метода обучения, слитые воедино: *простое представление, углубленное рассмотрение материала и практические методы работы*. Взяв в руки эту книгу, любой человек может в считанные минуты обрести безмятежность — мать-одиночка и директор большой компании, святой и грешник.

Нам часто твердят, что за деньги счастье не купишь. Однако я из собственного опыта знаю, что купить за деньги счастье можно. Точно так же, как секс, веру и положение в обществе. При этом счастье — это штука, обусловленная целым рядом факторов. И эти факторы, или условия, определяются самим индивидуумом. Например, заработав за день сто долларов, бедняк станет плясать от счастья, а какой-нибудь олигарх

разрыдается. Что осчастливит тебя сегодня, может опечалить завтра. Повышение по службе может стать причиной стресса, который совершенно обесценит рост зарплаты и статуса. Обретенное счастье очень быстро превращается в бесплотный пар воспоминаний, заставляя нас жить прошлым.

Покой не обусловлен. Он везде и всегда. Безмятежность не купишь за деньги. Ее не обретишь ни упорным трудом, ни усилием воли, ни изнурительными духовными практиками. В нашу жизнь закралась коварная ошибка. Именно безмятежность, а не счастье гасит неутомимое пламя желаний и дарует сердцу удовлетворение. Мир в душе составляет самую суть эмоций и мыслей и все же находится вне досягаемости их обоих.

Устойчивый внутренний покой — редкая штука. Даже самое мимолетное соприкосновение с ним неведомо многим людям. Существует почти всеобщее непонимание в отношении того, что он собой являет и какой практической ценностью обладает. Лишь немногие осознают, что внутренняя безмятежность представляет собой одну из характеристик того, как мы ощущаем свое *Истинное Я*. *Истинное Я* — это основа, из которой приходят все наши чувства, мысли и действия. Именно безграничное и неизменное *Истинное Я* является источником безмятежности. В этом секрет — в этом высшая тайна.

Как работает эта книга

Книга раскрывает этот секрет уникальным способом. Она рассматривает непостижимую особенность *Истинного Я* с многих точек зрения, обращаясь к твоему опыту и тем самым пробуждая твой интерес. *Процесс обучения внутреннему покою глубоко парадоксален, поскольку обучить безмятежности нельзя*. Однако мы можем преодолеть это кажущееся противоречие. Каждый предложенный здесь шаг к обретению безмятежности подразумевает стимуляцию как интеллекта, так и сердца.

Мой метод подходит и тем читателям, у кого преобладает левое полушарие, и тем, кому привычнее работать правым.

Существует целая традиция интеллектуального прояснения сложнейших духовных концепций, когда мы шаг за шагом разбираем их при помощи простого логического языка. С другой стороны, мы используем случаи из жизни, аналогии, анекдоты и трогательные истории — все это помогает тебе глубже погрузиться в материал и обрести живую связь с книгой.

Третий шип нашего трезубца — реальный опыт покоя, обеспечиваемый интерактивными упражнениями. *Самоосознанию* научить нельзя, но при помощи уникального метода *Не-знания*, основанного на восьми внутренних исследовательских «опытах», нам удастся мягко и безошибочно привести твое сознание к восприятию *Истинного Я*. Этот троичный процесс работы с сердцем, умом и опытом тихо проходит на заднем фоне. На переднем же плане присутствует порождаемая этим процессом радость, исследовательский задор и тихий восторг от раскрытия все более глубоких проявлений твоего *Я*.

И все же: как мы разрешим парадокс, что *безмятежности нельзя научить*? Техника — это мост, который остается позади, как только препятствие преодолено. Привычка полагаться на технику делает нас зависимыми от этой самой техники, а внутренний покой должен расцветать без зависимостей. Привязанность к технике заставляет нас ходить по мосту взад-вперед всякий раз, когда хочется покоя. В таких условиях устойчивая безмятежность невозможна. На страницах этой книги я призываю тебя понемногу избавляться от потребности в технике. На это направлен и текст, и упражнения. Закончив читать книгу, ты станешь ощущать внутренний покой без помощи со стороны учителя или техники.

В конце концов освобождение от техники приводит к обретению того, что я называю «импульсом». *Импульс* — это свойство, позволяющее тебе интуитивно возвращаться к безмятежности всякий раз, когда ты ее на какое-то время

утратишь. Те, кто изо всех сил стараются обрести внутренний покой, скоро убеждаются, что их усилия сами по себе отгоняют это состояние. В травмирующие моменты безмятежность совсем теряется из виду — ее уносит ураганом противоречивых эмоций и неотступных мыслей. Когда же ты обретаешь импульс, то при утрате внутреннего покоя он всякий раз восстанавливается сам по себе — тебе не нужно прилагать дополнительных усилий и даже вообще о чем-то таком задумываться. На этом этапе проблемы больше не липнут к тебе, жизнь становится свободной и непринужденной.

Книга написана простым языком. *Это рабочее пособие, не требующее работы.* Такой практичный подход к принципам, которые принято излагать тяжело и сложно, позволит твоему уму работать эффективно, а упражнения помогут избавиться от суеты и обеспечат ясность мышления. Я потрудился дать определение ключевым словам, которые могут вызвать недопонимание. Поэтому почаще обращай к глоссарию в конце книги. Он очень облегчит для тебя обретение импульса.

Я ни в коем случае не предлагаю тебе принять мои слова на веру. Опирайся на собственный опыт и проверяй все спорные концепции на практике, выполняя соответствующие упражнения из книги. Лишь тогда ты сможешь разложить необъятную тайну своего *Истинного Я* на удобоваримые маленькие кусочки. Такие порции ясного понимания в сочетании с соответствующим этому пониманию опытом обеспечат тебе живое и непосредственное восприятие собственного *Истинного Я*.

Пожалуйста, прими мое приглашение — прочти эту книгу и поделись изложенными здесь идеями с другими людьми. Это искреннее приглашение присоединиться к празднованию жизни. Это подношение от сердца к сердцу, от *Истинного Я* к *Истинному Я*.

Фрэнк Кинслоу

Сарасота, штат Флорида, 2005, Новый год

Во-первых, мне хочется заинтересовать тебя поиском внутренней безмятежности. Стоящий перед тобой выбор предельно прост: безмятежность или проблемы. По большому счету, это единственный доступный нам выбор.

Во-вторых, я хочу, чтобы ты знал, насколько легко пребывать в состоянии безмятежности. Тебе вовсе не нужно посвящать свою жизнь поиску этого состояния, как делал я. На самом деле *поиск безмятежности — гарантия того, что ты ее не найдешь*. Я хочу, чтобы ты на личном опыте прочувствовал, как безмятежность устраняет все проблемы, позволяя тебе наслаждаться богатством и красотой жизни.

Наконец, я хочу, чтобы ты обрел *импульс*. Когда безмятежность непринужденно заполнит твою жизнь, я смогу считать свою работу выполненной. Но прежде, чем мы перейдем к собственно опыту безмятежности, нам необходимо ответить на два вопроса. Давай их рассмотрим.

Чего ты хочешь?

На первый взгляд, совершенно невинный вопрос: «*Чего ты хочешь?*»

Желание произвольно. И его механизм кажется совсем простым. Приходит желание, и ты хочешь получить объект этого желания. Если ты голоден, тебе хочется пищи. Если одинок, тебе хочется компании. Но откуда приходят эти желания? Нам известно, что некоторые из них обусловлены физическими и психологическими потребностями — например, жажда и любовь. Однако есть и такие, с которыми вроде бы не связаны никакие конкретные потребности. Возможно, тебе хочется купить красный гоночный кабриолет вместо более практичного семейного седана. А что ты скажешь по поводу желания иметь хромированный бампер, тогда как и твой теперешний вполне функционален?

Что порождает «желание без потребности» — страсть, которая бывает столь неумной и в конечном счете столь разрушительной?

Если ты предпримешь вместе со мной небольшое исследование этого простого вопроса, обещаю: твоя жизнь изменится — причем не чуть-чуть, а очень и очень глубоко. Ты обнаружишь целый мир, спрятанный под поверхностью своих мыслей. Это не мир теней и не отражение других уже известных тебе миров. Мир, скрывающийся за этим вопросом, широк, и глубок, и чист. Это мир, откуда твоя жизнь миг за мигом черпает воздух для дыхания. И вход туда открывается ответом на вопрос: «*Чего ты хочешь?*»

Эта книга может открыть перед тобой много удивительных дверей, но на самом деле есть лишь одна дверь, куда тебе действительно нужно войти. И нет никакой необходимости искать чего-то большего, чем это простое откровение. Возможно, тебе потребуется некоторая подготовка, чтобы войти в эту дверь, — и осуществить такую подготовку совсем не сложно. Тебе предстоит немало работы и еще больше радости. Сейчас тебя ждет путешествие — не из точки А в точку Б, но из слепоты в прозрение. Ты поймешь, что для обретения завершенности тебе никуда не нужно идти. Ничего тебе не нужно! Так что лучше представить себе это путешествие как расширение — своего рода раскрытие восприятия, ведущее к осознанию того, что *жизнь совершенна как она есть*.

Если это утверждение кажется тебе фантастическим или невероятным, тогда пристегни ремни. Мы с тобой отправимся в головокружительное путешествие, и ты вдруг осознаешь, как много прекрасного в жизни до сих пор проходило мимо тебя. Ты освоишь искусство видения и науку бытия. У природы нет проблем. Проблемы бывают только у людей. Когда человек осознает свою истинную природу, проблемы растворяются, как солнечный диск в безмятежной морской глади.

Вначале я предложу тебе учиться так, как ты привык на протяжении всей своей жизни: в линейной манере, с ориентацией на цель.

Мы приучены манипулировать вещами, чтобы обрести некоторую власть над окружающей средой. Это нормально, но противно природе. И такой подход сулит ряд опасностей.

Глава 2

КАК НАУЧИТЬСЯ СМОТРЕТЬ НА МИР ПО-НОВОМУ

В свете некоторых фундаментальных концепций,
лежащих в основании нашего понимания природы,
Вселенная больше похожа на великую мысль,
чем на великую машину.

Сэр Джеймс Джинс, астрофизик

Призрак Ньютона

Наш теперешний образ жизни никуда не годится. Внутренняя безмятежность превратилась в фантастическую абстракцию — нечто из области мифов и сказок. Предостерегающие знаки окружают нас на каждом шагу. Но мы предпочитаем проходить мимо них, как лунатики, сосредоточив свой взгляд на будущем. Мы уверены: если мы будем усердно трудиться, любить свою семью и исправно платить налоги, то в награду получим все, чего хотим.

Эта разновидность сомнамбулизма распространяется, как эпидемия. Казалось бы, одного мимолетного взгляда на положение дел в мире должно быть достаточно, чтобы мы очнулись от этого бредового сна. Казалось бы, просто пронаблюдав за тем, что творится вокруг, мы должны бы отчетливо увидеть, что привычный способ жизни нам не подходит.

Почему так получается? Просто потому, что наша жизнь пропитана ложью. Мы думаем, что если будем понемножечку решать свои проблемы, то в один прекрасный день они возьмут и закончатся. А дает ли твой опыт основание для таких надежд? Знаешь ли ты хоть одного человека, свободного от проблем? Случалось ли, чтобы деньги, здоровье, занятия бла-

готовительностью или любые другие действия обеспечили кому-то высокий статус «человека, свободного от проблем»? Нет, не случилось. Но, несмотря на бесчисленные свидетельства обратного, мы продолжаем действовать так, будто можем однажды освободиться от своих проблем.

Слышал ли ты поговорку: «Чем больше ты знаешь, тем больше видишь того, что не знаешь»? Или вот такую: «Когда я решаю одну проблему, на ее месте возникают две»? За этими словами скрывается понимание, что мы не можем завоевать мир одной только силой интеллекта. Наша склонность собирать все больше данных и пытаться с их помощью решить свои проблемы, обусловлена влиянием ньютоновской физики. Главная идея этой научной парадигмы состоит в то, что мы можем стать хозяевами своей судьбы, если соберем достаточно много информации. И это означало бы окончание страданий. Такой подход хорош для решения четко обозначенных задач вроде устранения течи в водопроводной трубе, или смазки скрипучих петель (идет ли речь о калитке на задний двор или в ограждении поля для гольфа), или борьбы с перееданием, или изучения японского языка. Однако он не годится для разрешения по-настоящему сложных конфликтов, составляющих нашу жизнь.

Не годится потому, что наша жизнь непостижимо сложна. *Невозможно знать все, что нужно знать.* Для того чтобы держать эту книгу в руках и читать ее, твоему мозгу приходится ежесекундно активизировать триллионы нервных импульсов. И это только для обеспечения физической активности, необходимой для чтения. А можешь ли ты представить себе, какие ресурсы требуются для того, чтобы превратить эти электрические импульсы в понимание — в пригодное для практического использования знание? Я — не могу. Это находится за пределами понимания ума — и вообще за пределами ума. А сейчас мы подошли к самой сути проблемы.

В течение более двух сотен лет наши представления о мире и о жизни определялись классической физикой, которая в значительной мере опирается на наработки сэра Исаака

Ньютона. Классическая физика описывает мир, как его воспринимают наши органы чувств, — мир, где есть деревья и небо, машины и дома, работа и семья. Однако далеко не все в нашей жизни можно увидеть, услышать или ощутить на вкус. Есть явления слишком большие и слишком крохотные для непосредственного восприятия — кружение галактик в глубинах космоса и танец энергии в глубинах атома. Эти миры оказывают на нас не меньшее, а то и большее влияние, чем то, что происходит в семье и на работе. А кто считает, что они не оказывают заметного воздействия на нашу жизнь, тот просто прячет голову в песок.

Дерево, упавшее в лесу...

Квантовая физика исследует жизнь за пределами досягаемости органов чувств. Открытия последних лет потрясают и находятся на грани мистицизма. Одно из этих открытий поможет понять нашу проблему с проблемами.

Квантовая механика продемонстрировала, что *самим фактом наблюдения за событием мы влияем на его исход*. В первый год обучения в университете я записался на начальный курс английского языка. Занятия проходили трижды в неделю и начинались в восемь часов утра. Английский язык мне нравился, но я терпеть не мог вставать так рано. Помню одно насквозь сырое ноябрьское утро. Серые клочья облаков едва не цеплялись за головы прохожих. В аудитории было жарко и столь же уныло, как и на улице. Выпив вторую за то утро чашку кофе, я отыскал себе местечко в заднем ряду. Молодой человек, впервые в жизни получивший в свое распоряжение группу студентов, излучал воодушевление, совершенно неприемлемое для учителя английского языка. Или он просто не знал, который час? Озарив нас улыбкой, которая, по-видимому, уже сама по себе должна была полностью стряхнуть с нас сонливость, он спросил без всякого предисловия:

— Представьте себе, что в лесу падает большое дерево. Издает ли оно шум, если за падением никто не наблюдает?

Вначале я подумал, что падающее дерево, несомненно, шумит, даже когда рядом никого нет. Что за нелепый вопрос? А потом, активно работая локтями, из задних рядов моего сознания пробилась другая мысль: «А что, если все-таки не шумит?» Откуда мы можем знать? Можно, конечно, оставить в лесу магнитофон, чтобы раз и навсегда решить этот вопрос. Но что, если некий разум, — например, та же сила, которая этот лес создала, — в состоянии ощутить присутствие рукотворного прибора? Что, если эта сила обеспечит тот эффект, которого ожидают оставившие магнитофон люди? Эта мысль тоже показалась абсурдной. Как может медлительная Мать-Природа перехитрить человека? Ведь обретение полного контроля над средой — всего лишь вопрос времени, разве нет? Мы прокладываем дороги и водим машины, строим торгово-развлекательные центры и тратим деньги, возводим небоскребы и управляем климатом внутри них. Мы достигли высот в этом деле. А со временем добьемся еще большего. Или у сил Природы и энергий Вселенной есть на нас другие планы?

В общем, этот мимоходом заданный вопрос стал жить в моей голове собственной жизнью. Вероятно, преподаватель как-то увязал его со вступительным курсом английского языка, однако я не помню больше ни слова из того, что было сказано на той лекции. Учитель сумел разбудить меня, но вовсе не так, как намеревался. Я едва помню, как вышел из аудитории и как оказался на улице. Предзимний ветер бодряще отхлестал меня по щекам, и я поднял взгляд в голубое небо, где не осталось и следа облаков.

Немножечко науки

Впервые я услышал этот вопрос почти сорок лет назад. Тогда мы считали, что уже получили большинство возможных ответов, и наш несравненный научный метод скоро даст нам все необходимое, чтобы стать хозяевами своей судьбы. А став себе хозяевами, мы наконец обретем счастье и без-

мятежность... Сегодня мы видим ситуацию уже несколько иначе.

Один из известнейших экспериментов квантовой механики, эксперимент с двумя щелями, продемонстрировал, что сам акт наблюдения за событием влияет на его исход. По существу, новая наука ответила на вопрос, заданный много лет назад преподавателем английского языка. Теперь мы можем быть уверены, что падение дерева в лесу в присутствии наблюдателя происходит иначе, чем без него. А теперь держись за шляпу. Последние исследования дают основания предположить, что любое событие является всего лишь *потенциалом*. Иными словами, существует бесконечное число путей реализации любого события. Любая ситуация остается в форме семени и не проявляется *до тех пор, пока ее никто не наблюдает!*

Однако не переживай, тебе вовсе не обязательно глубоко осваивать квантовую физику. К счастью, интеллектуальное понимание вовсе не является необходимой предпосылкой для обретения внутренней безмятежности. Я упомянул об этой науке лишь для того, чтобы ты по-другому взглянул на свой мир. Ибо, как ты скоро убедишься, изменение угла зрения — первый шаг к освобождению от страданий, к наполнению своей жизни смыслом и к исполнению своего самого заветного желания.

Два простых правила

Сдвиг восприятия — умственный процесс, позволяющий многое в жизни поставить на свои места. Позволь предложить два простых правила, которые помогут твоему уму совершить важный сдвиг и избавиться от многих выдуманных страданий. Я всю свою жизнь руководствовался этими двумя простыми аксиомами. Они дарили мне успокоение и указывали верный путь.

Первая аксиома: «*Жизнь есть гармония*». Иными словами, во Вселенной всегда присутствует порядок — даже тогда, когда кажется, что его нет совсем.

Вторая максима: *«Мир не таков, каким я его вижу»*. Я не могу знать, ощущать или воспринимать какую бы то ни было ситуацию во всей ее целостности, а поэтому мое понимание всегда будет неполным.

Эти две аксиомы оказали глубочайшее влияние на мою личную эволюцию. Если бы мир не был гармоничным, я мог бы признать, что страдания и ограничения естественны. Если бы я думал, что вижу полную картину мира, у меня могло бы возникнуть ощущение, будто моя позиция по тому или иному вопросу — «правильная». Всякий раз, когда я попадаю в тупик или увязаю в повседневной рутине, я напоминаю себе, что жизнь по природе своей исполнена радости, а мое восприятие ныне не отражает ее во всей полноте.

Довольно скоро я начал видеть то, что происходит за кулисами мира. Постепенно эти два простых правила убедили меня ослабить хватку и воспринимать течение жизни как переменчивую мелодию. Это удачная аналогия. Мы можем лучше всего насладиться музыкой, когда позволяем мелодии протекать через сознание, подобно реке. Если мы пытаемся удержаться за какую-то одну ноту, от нас ускользает целостность композиции. Наша жизнь, подобно музыке, должна течь свободным потоком. Попытки цепляться за людей, идеи или вещи нарушают течение и коверкают мелодию.

Мы с тобой одно, и в то же время мы совершенно разные. Наше сходство роднит нас. Различия добавляют сладости нашему сходству. Равновесие этих противоположностей идет на пользу всему. Это всегда было формулой полной и благополучной жизни. Я пишу не потому, что думаю, будто ты всего этого не знаешь, но потому, что ты мог забыть. Я руководствуюсь своими двумя аксиомами не потому, что пришел к ним в результате каких-то громоздких философских построений, но потому, что знаю их с самого детства. Они — маячки того невинного периода в жизни, когда нас еще не обучили считать время и наше пространство еще не наполнилось «необходимыми и удобными» инструментами успешной жизни. Если ты хочешь выяснить, насколько верны

эти два простых правила, не начинай с попыток вспомнить забытое. Начни оттуда, где ты есть сейчас, — пока тебя еще не спеленали воспоминания и надежды.

Ты получаешь то, чего ожидаешь

Мы оказываем тонкое, но глубокое влияние на все и всех вокруг нас. Мы контролируем всё — но не так, как сами себе это представляем. Мы действительно инициируем события, но не посредством своих действий. Изменения происходят просто в силу наблюдения. Кто сказал, что наука скучна? До тех пор пока ученые не открыли этот феномен, мы думали, что можем наблюдать жизнь, не изменяя ее. До возникновения квантовой механики ученые призывали нас быть объективными наблюдателями. А теперь оказывается, что такого явления, как «объективный наблюдатель», просто не существует. Мы не можем не влиять на всё окружающее нас мироздание. У этого открытия очень важные следствия. Когда нам кажется, будто мы контролируем объект или события, на самом деле это лишь иллюзия контроля.

А происходит все следующим образом. Согласно квантовой физике, любой объект до своего возникновения представляет собой облако энергии, ждущее, когда кто-либо (наблюдатель) даст ему *направление*. Энергия обретает форму вокруг наших ожиданий. Обратившись к той или иной проблеме, мы вначале ее рассматриваем (наблюдаем). Едва мы рассмотрели проблему, начинают прорасти семена *возможностей*. Сам акт рассмотрения (наблюдения) запускает решение в том направлении, в каком мы ожидаем. На самом деле все происходит несколько сложнее, чем описано здесь, и поэтому мы не всегда получаем именно то, чего ожидаем. И все же это очень важное открытие. Из него следует, что события развиваются в том направлении, в котором устремлены наши ожидания. Полагаю, это означает, что нам нужно более серьезно и внимательно относиться к своим ожиданиям.

Глава 5

ВНУТРИМЫСЛИЕ

Используй свой собственный свет
и возвращайся к источнику света. Это называется
постижением вечности.

Дао дэ цзин

Пять уровней сознания

Я хочу задать тебе один простой вопрос, ответ на который может навсегда изменить твою жизнь. Отложи книгу в сторону на несколько минут, обдумай вопрос и лишь после этого продолжай читать. Вот он: *«Что у тебя есть наиболее ценного? Что наиболее важно в твоей жизни?»*

Что ты ответил? Здоровье? Ум? Семья? Работа? Мороженое? Самое ценное, что есть у человека, — это его сознание (способность осознавать). Другими словами, это значит то же самое, что пробужденность, бдительность или внимание. Какой смысл жить без сознания? Если мы ничего не осознаем, тогда жизни просто нет.

А теперь позволь мне задать еще один вопрос: *«Каков тип сознания самый важный?»* Подумай об этом несколько минут. Закрой глаза и проиграй разные возможности.

Как, справился? Если ты ответил: «Осознание *Истинного Я*» (или *Я-осознание*) — то попал в самую точку. Но что такое *Я-осознание*? Если говорить просто, это осознание того, кто ты есть на самом деле за пределами всех внешних обстоятельств жизни. Да, ты человек. Мужчина или женщина. Ребенок или взрослый. Врач, или юрист, или вождь племени. Но всё это — категории, изменяющиеся с течением времени по часам. Все это названия, которые ты даешь себе, чтобы

обозначить свою связь с определенной группой, или классом, или идеей, или философией. Это изобретения ума. А нам уже известно, что мы — не ум.

Махариши Махеш Йоги преподавал своим последователям Науку Творческого Разума. В числе прочего он обучал людей четко осознавать разные уровни сознания. Сейчас я познакомлю тебя с основами этого учения, адаптировав некоторые термины, чтобы они лучше отвечали нашим практическим потребностям.

Существует пять основных уровней сознания: *бодрствующее сознание, сновидческое сознание, спящее сознание, чистое сознание* и пятое состояние, которое я называю *внутримыслием*. Каждое состояние сознания отличается от других. С каждым из них связаны свои особые ментальные и физические функции.

Когда мы бодрствуем, наш ум активен и тело активно. Во время глубокого сна без сновидений наше тело и ум полностью отдыхают. Когда мы видим сны, ум и тело не так спокойны, как во время глубокого сна, однако они спокойнее, чем в состоянии бодрствования. Состояние *бодрствования* — одно из наиболее знакомых нам, и у него есть много вариаций, или градаций. Человек может быть усталым, сосредоточенным, растерянным, пьяным и так далее. Бодрствование, сновидение и глубокий сон — состояния, общие для всех людей.

Четвертый уровень сознания — *чистое сознание*. Это — осознание промежутка между мыслями. Это первый робкий проблеск Я-осознания. В *чистом сознании* нет ничего мистического или загадочного. Когда ты хочешь пережить состояние глубокого сна, ты просто ложишься и ждешь. Здоровые люди засыпают без усилий. Сновидение — естественное продолжение глубокого сна. Бодрствование, глубокий сон и сновидение естественны. Точно так же естественно и осознание своего *Истинного Я*. Спрашивая себя: «*Откуда придет моя следующая мысль?*» — ты спонтанно обнаруживаешь зазор между мыслями. И тогда ты ощущаешь свое *Истинное Я* —

свое чистое Я, какое оно есть до того, как ты отяготил себя ролями, ответственностью, надеждами, планами, тревогами, чувством вины и страхами — всем тем, что ты определяешь как свою жизнь. К сожалению, осознание *Истинного Я* стало редким явлением. А когда утрачивается Я-осознание, утрачивается гармония — жизнь лишается равновесия.

Что такое внутримыслие и как оно работает

Пятое состояние — *внутримыслие*. Оно тоже естественно и легко достижимо. Технически оно не является отдельным уровнем сознания. Это сочетание Я-осознания с бодрствованием и даже с глубоким сном и сновидением. Когда мы пребываем в состоянии *внутримыслия*, в нашу жизнь возвращается гармония и равновесие.

Когда ты щелкнул тумблером, выключив проектор в кинозале, ты впервые увидел экран, на который проецируются движущиеся картинки. Наше Я подобно этому экрану. На него проецируется активность ума. Без него твой ум не существовал бы — как не было бы кино без экрана. Не выключив мышление, мы не можем узнать, кем являемся на самом деле. А знание своей истинной природы совершенно необходимо — если только мы хотим жить красиво, смело и изящно.

Когда мы наконец открываем свое Я, наша жизнь радикально изменяется. Давай еще раз вернемся к метафоре кинотеатра. Когда мы отключили проектор, произошли две удивительные вещи. Во-первых, мы осознали, что не являемся фильмом, который смотрим. Мы отделены от этого иллюзорного действия. Мы являемся самостоятельными целостными сущностями, и, чтобы чувствовать себя живыми, нам вовсе не нужен разворачивающийся на экране сюжет.

Во-вторых, мы сохранили это свое новообретенное осознание и после того, как снова включили проектор. Мы не утратили свое *Истинное Я* в мельтешении света и тени на

экране. Эта критически важная перемена в нашей точке зрения на мир достойна того, чтобы обсудить ее подробнее.

Этот новый способ восприятия обеспечивает нам точку зрения, которая освобождает от иллюзии, будто мы представляем собой только ум и ничего более. Это и есть *внутримыслие*.

Почему это так важно? Опыт осознания своего *Истинного Я* как чего-то отличного от ума освобождает тебя от самоотождествления с чем-то, что тобой не является. Или, точнее, от чего-то, что есть только часть тебя. Если ты отождествляешь себя со своим умом, то живешь своей жизнью лишь частично. Как если бы ты владел великолепным особняком, но всю свою жизнь провел в одной-единственной его комнатке. Осознав, что ты — нечто большее, чем ум, ты тем самым открываешь двери, чтобы освоить все комнаты собственной жизни.

Внутримыслие начинается за пределами мыслей — на уровне *Я*. Далее ты можешь закрепить осознание того, что *Я* не есть мысль, и снова вернуться к мышлению. Освоившись с идеей и ощущением, что ты пребываешь за пределами мыслей, ты можешь снова вернуться к мышлению, чувствам и даже повседневным действиям, не создавая при этом дисгармонии в своей жизни. *Внутримыслие* создает непоколебимое чувство защищенности. Постепенно ты будешь все лучше осознавать, что мысли проецируются на экран твоего *Я*. Ценность *внутримыслия* такая же, как ценность понимания, что ты не кинофильм. *Внутренняя безмятежность происходит от внутримыслия*. Стресс уходит, и тебе ничего не мешает с искренним интересом вникать в сюжет фильма под названием «малое я».

Ты наслаждаешься чувством безграничной радости и непоколебимой безмятежности. Ты видишь мир новыми глазами — исполненными изумления глазами ребенка. Все, что раньше казалось тебе скучным или воспринималось как пустая трата времени, становится ярким и живым. Исчезает это тревожное чувство, будто ты должен быть где-то в другом

месте и делать что-то конструктивное. Ты чувствуешь себя уютно *везде*.

Недавно меня пригласил главный редактор одного журнала, чтобы обсудить написанные мною статьи. Он предупредил, что в здании, где располагается редакция, идет ремонт, и заранее извинился за беспорядок. Когда я приехал, редактор был занят каким-то другим делом и попросил меня подождать. В здании ждать было негде — пришлось идти наружу. Я нашел большой куст, полностью скрывавший меня от солнца, и стал под ним. Метрах в десяти от меня была проезжая часть. Я стоял на одном месте около получаса без движения. Слушал шум моторов и смотрел на лица за окнами проезжающих мимо машин. Затем мой глаз зацепился за ворону, кружащую над городом. Я даже расслышал отдаленное карканье, но очень скоро оно потерялось в жалобном шипении колес, обжигающихся о раскаленный асфальт. Тяжелая рука жары выжимала меня, словно губку. Ручейки пота щекотали лоб, грудь и спину. Я испытывал дискомфорт и блаженство. Я пребывал в состоянии *внутримыслия*.

Внутримыслие освободит тебя от страха, вины, скуки и даже физической боли. Это отнюдь не означает, что ты перестанешь испытывать эмоции и забудешь о том, что такое воодушевление. Наоборот, в тебе будет больше энергии, отзывчивости и любви, а напряжения, беспокойства и раздраженности — меньше. Друзья и родственники заметят окружающую тебя внутреннюю силу, и им будет легко и уютно рядом с тобой. Как будто из ниоткуда к тебе станут приходиться благоприятные возможности.

У тебя останутся цели и стремления, но они больше не будут источником стресса и страха. Основная цель «Познай себя» (свое *Истинное Я*) уже достигнута. И ты сможешь достигать всех других целей с отстраненной непринужденностью. Ты больше не будешь ощущать пустоту после завершения больших дел и испытывать настойчивую потребность немедленно хвататься за новый проект, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту.

ПОЧИНИТЬ ИСПОРЧЕННЫЙ УМ

С человечеством это происходит из века в век:
оно замечает, что что-то не в порядке,
но никак не может докопаться
до настоящих причин.

Дэвид Бом

Семья сумасшедших

Мы — семья сумасшедших.

Спокойно, мама: я говорю о Семье Людей — обо всем человечестве.

В незапамятные времена, когда у нас были только копья и дубинки, мы не могли причинить очень большого вреда себе или планете. Если наш биологический вид исчезнет с лица Земли, то скорее всего это произойдет не под оглушительный грохот ядерных взрывов, которых мы так боялись в 50-е и 60-е годы XX столетия, а под монотонный скулеж. Если человечество не погибнет раньше от какой-нибудь глобальной катастрофы — вроде столкновения Земли с астероидом или активизации вулканической деятельности, — то его непременно погубит вирус *автомыслия*. Лекарство — во *внутримыслии*. Оно дешево — вернее, бесплатно — и доступно любому, у кого есть ум. Для начала мы уходим за пределы слышимости тревожных сирен ума — в опыт внутренней безмятежности. Ни у кого из нас нет никаких причин не наслаждаться безмятежностью и ощущением благополучия. Все, что для этого нужно, — спокойная перемена угла зрения.

Давай-ка подробно разберемся, каким образом ум, сам того не желая, предает наши жизненные интересы.

Дэвид Бом — один из любимейших моих философов, и он оказал глубочайшее влияние на мою жизнь. Он физик-теоретик первой величины, работавший в области квантовой механики. Эйнштейн называл себя его «духовным сыном» ибо в их образе мышления было очень много общего. В числе ученых, заложивших основание «новой физики» в первой половине XX столетия, особое место занимают Нильс Бор и Альберт Эйнштейн. Но, поскольку общение между этими двумя учеными не заладилось, они не оказывали друг другу активной поддержки и не обменивались наработками. Бом видел в этом обстоятельстве непростительную растрату таланта и считал, что человечество очень много потеряло в результате. Бом уделял большое внимание изучению ума, а также того, как ум соотносит себя с «внешним» миром. Он полагал, что если ему удастся выяснить, каким образом «откололись друга от друга» умы Эйнштейна и Бора, то можно будет избавить мир от подобного рода потерь в будущем.

Результаты исследований Бома были воистину гениальны — как и сам этот человек. Бом обнаружил, что ум порождает проблему собственным образом мышления, а затем обвиняет эту проблему в своих затруднениях. Затем он пытается проблему решить, хотя она является всего лишь симптомом его же (ума) заблуждений. Бом подчеркивает, что мы считаем, будто проблемы находятся *вовне*. Ум полагает, что проблемы, требующие решения, — это коррумпированные политики, некачественное образование, загрязнение окружающей среды, безработица...

«Однако, — говорит Бом, — проблемы порождаются человеческим отношением, а отношение проистекает из образа мышления. Мы думаем, будто какой-то человек таков, каким мы его себе представляем. И мы не осознаем, что наши представления суть сконструированные нами же образы и они не реальны — или не более реальны,

чем представления других людей. Решение состоит в том, чтобы проанализировать, как мы мыслим сейчас, — пронаблюдать работу собственного ума».

Бом открыл *внутримыслие*. Его подход к вопросу оригинален и глубок. И на протяжении всей этой главы я буду обращаться к идеям Бомы, ища в них поддержку и дополнение собственным идеям.

Автомыслие — это мышление без осознания своего *Истинного Я*. Когда ты о чем-то думаешь, твой ум убеждает себя, будто глубоко знаком с объектом, о котором думает. Так что есть только твой ум и объект. И нет никакого *наблюдателя*, изучающего этот процесс мышления. Предположим, ты смотришь на камень и думаешь о камне. Твои мысли о камне не тождественны самому камню, верно? Твои мысли о камне суть всего лишь мысли в твоём уме. А самого камня в уме нет. *Автомыслие* же представляет собой такое мышление, которое настаивает, будто твои мысли отражают камень в точности таким, как он есть. Оно утверждает, что камень в твоём уме в точности такой же, как настоящий камень. Ты думаешь, будто твой мысленный образ камня ничем не отличается от него самого. Это — разновидность собственничества, поощряемого эго.

Но в реальности камень есть камень. Камень не есть твоя мысль о нем. И не нужно путать мысль с объектом. Это не сулит ничего, кроме неприятностей.

Замкнутый круг желания

Когда ты смотришь на камень или на человека, образ этого объекта переносится в ум посредством чувственных органов. После того как образ поступит в ум, он направляется в память. Там он стимулирует ту часть памяти, которая как-то с ним ассоциируется.

Если, переходя через улицу, ты слышишь гудок клаксона, этот звук возбуждает те области памяти, которые связаны с гудками, автомобилями и т. д. Затем память побуждает тебя к реакции, которая соответствует данному образу. Вполне вероятно, что ты метнешься в сторону тротуара, погрозишь кулаком водителю и выкрикнешь ему вслед пару ласковых, после чего пойдешь домой и поменяешь подштанники.

В промежутке между моментами, когда образ стимулирует память и когда ты выполняешь соответствующее действие, память порождает *желание*. Правда, в приведенном выше примере твой бросок в сторону тротуара представляет собой всего лишь *рефлекс*, для такого действия желание не требуется. Здесь желание появилось несколько позже — когда тебе захотелось придушить водителя.

Рассмотрим другой пример. Если ты видишь на столе коробку с конфетами и чувствуешь запах шоколада, вероятно, у тебя возникнет желание съесть конфетку. Когда ты видишь шоколад и ощущаешь его запах, зрительный и обонятельный образы направляются от глаз и носа в память. Затем твоя память создает желание, побуждающее тебя к действию.

Органы чувств → Образ → Память → Желание → Действие

Действие, проистекающее из желания, создает новые образы, которые при поступлении в память порождают новые желания и действия и так далее. Как видишь, это автоматический процесс. Когда этот процесс не подвергается наблюдению со стороны, он порождает много проблем для владельца ума. В последнем примере вполне возможно, что ты слопаешь полкоробки конфет, прежде чем в тебе пробудится *желание остановиться*. Выполнение действий с ориентацией исключительно на память — безумие. Осознание всего этого процесса — противоположность безумию. Уверен, именно это имел в виду Сократ, когда говорил: «*Если ты не изучаешь жизнь, тогда и жить незачем*».