

1. Что ты знаешь о себе?

Исследования показывают, что дети в возрасте от 2 до 5 лет задают до 900 вопросов в день. В школьном возрасте количество вопросов уменьшается до 100. Так дети познают мир.

А сколько вопросов ты задаешь себе сегодня? Знаешь ли ты о себе столько, что перестаешь или теряешь интерес задавать себе вопросы? Попробуем в этой главе восполнить этот пробел с вопросами.

• Кто «Ты» такой?

Каждый из нас время от времени задает себе вопрос - А кто, собственно говоря, такой «Я»?

- «Я», который дома в семье (сын, дочь, жена, муж)?
- «Я», который на работе (руководитель, работник)?
- «Я», который с друзьями?
- «Я», который со знакомыми?
- И самый таинственный вопрос — «Я», который один на один со мной и говорит с другими «Я» внутри меня, не отличая одного от другого. Это кто?

У тебя внутри сидят многочисленные «Я». Время от времени кто-то внутри определяет, какое из твоих «Я» должно в данный момент выйти для разговора или размышлений. Ты наивно полагаешь, если считаешь, что управляешь своими «Я». Каждое «Я» — это результат творения твоего образа жизни и мыслей, которые посещают тебя. Часть твоих «Я» имеет больший вес по сравнению с другими «Я», находящимися внутри тебя.

Многообразие внутренних «Я» можно сравнить с листьями капусты, которые окутали стержень — истинное «Я».

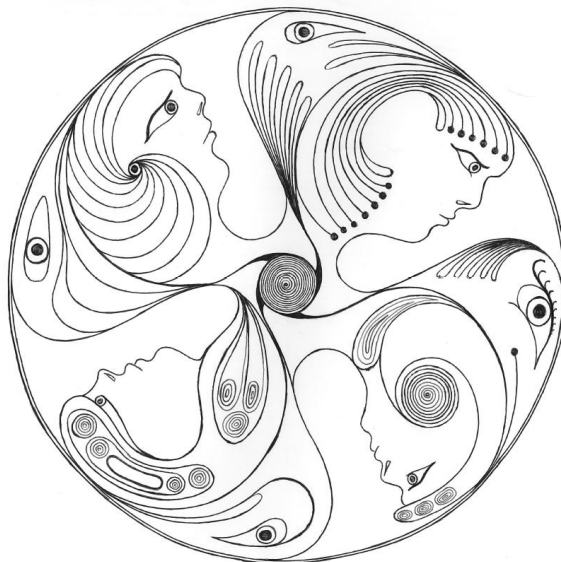
Если с «Я дома», «Я на работе», «Я с друзьями» все более или менее понятно, то с внутренними «Я» все гораздо сложнее.

Довольно трудно разобраться в том, с кем ты разговариваешь внутри себя самого в каждый конкретный момент времени. Иногда эти «Я» перебивают себя, стараясь выделиться чтобы быть услышанными. Иногда они молчат. Не отвечая на твои вопросы, они оставляют тебя в неопределенности и растерянности.

Могу сказать по себе, что являюсь той же личностью, которой я себя помню в осознанном детстве. Это означает, что некое количество или масса человеческого сознания является неизменной величиной. Если выразиться другими словами это является жизненным стержнем, на который наматываются ограничительные элементы нашего сознания в виде различных Я и их убеждений.

“Ты живёшь по принципу я и другие, я и окружающий меня мир, я и все остальное. Вероятно, ты даже не задумывался почему. До тех пор, пока ты разделяешь этот мир на Я и не Я, ты не сможешь понять многих процессов, происходящих в твоей жизни”. - Sergejs

Стержень, находящийся внутри, недоступен нашему пониманию и нашему сознанию. Вряд ли ты когда-нибудь сможешь добраться до истинного «Я», если оно на самом деле существует, как отдельный элемент.



- **Чем ты управляешь?**

Можешь ли ты повлиять на процессы, происходящие внутри твоего организма?

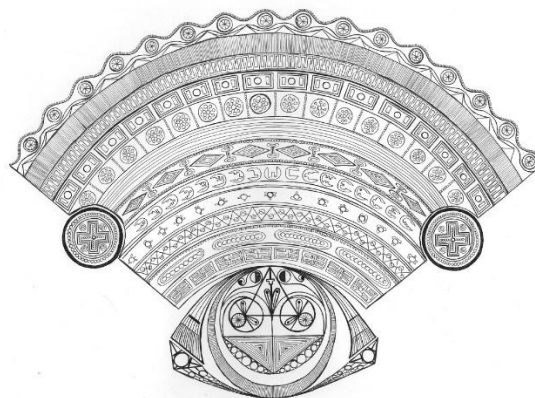
- Как переварить пищу, как поддерживать работу сердца, как нормализовать работу легких,
- Как спланировать процесс выращивания волос или ногтей,
- Как преобразовать световую информацию, полученную глазами, в образы и картинки внутри мозга в полной темноте,
- Как преобразовать звуковые вибрации своим слуховым аппаратом из звуковых колебаний в связанные звуки или речь,
- Как поддерживать внутреннюю температуру тела на уровне 36,6 градусов (не больше и не меньше, а то заболеешь!!!)
- Как заставить ресурсы своего организма бороться с вирусами.
- Можешь ли ты осознанно повлиять на процесс функционирования и деления клеток внутри себя?
- Знаешь ли ты, как снабдить органы необходимыми веществами и создать благоприятные условия для деления клеток?
- Можешь ли ты управлять митохондриями, рибосомами или защитными механизмами клеточной мембраны. Если не можешь, то кто этими процессами управляет?
- Можешь ли ты управлять действиями миллиардов бактерий, находящихся внутри и снаружи твоего тела? Самое удивительное даже не сам вопрос управления, а то, что это управление происходит одновременно с миллиардами бактерий в разных частях твоего организма.

Ответы на эти вопросы, я думаю, вполне очевиден для тебя.

Ты не управляешь процессами внутри себя же самого. Научные исследования приближаются к расшифровке знаний об устройстве человеческого организма, работе его отдельных органов, устройстве и разгадке ДНК, обмене веществ, клеточных процессах и т. п.

Но практически нет знаний о том, кто этими процессами управляет и кто их контролирует.

Если ты не управляешь, то кто тогда?



- **Где находится твоя память?**

Память тоже тебе не принадлежит.

Наверное, ты помнишь свои утверждения:

- тут помню, тут не помню;
- знал, но забыл;
- мне кажется, я все это где-то слышал;
- мне кажется, что я здесь уже был;
- помнил его имя, но забыл, а потом вдруг раз и вспомнил;
- помнил стихотворение или слова в песне, но почему-то забыл;
- помнил знания, полученные в школе, институте, но вскоре практически все забыл.

Как ты думаешь, почему так получается?

Есть теория короткой или долгосрочной памяти, и я не буду оспаривать их наличие у тебя. Вопрос лишь в том, где находятся твоя память?

Возможно, ты думаешь, что мысли и память находятся в нейронных связях твоего мозга наподобие компьютера. Многие научные исследования как подтверждают данный факт, так и опровергают его. Каждый подходит к изучению этого вопроса на базе имеющихся и приобретенных знаний.

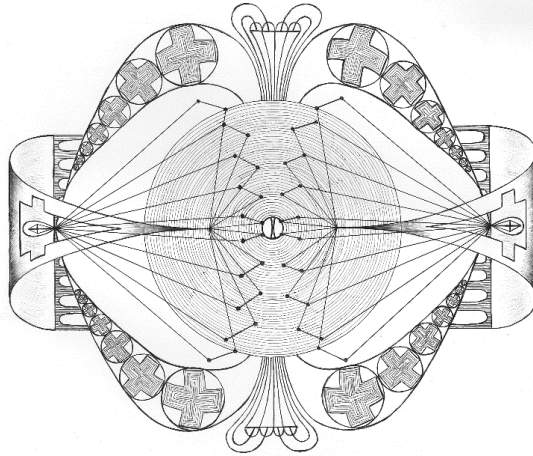
Ключевые вопросы:

- где находится этот компьютер, его программы,
- кто управляет этим компьютером,
- кто создает эти программы.

Ответ на вопрос усложняется исследованиями в области квантовой механики и физики. Достаточно почитать о результатах исследований Макса Планка, Макса Борна или Эрвина Шрёдингера, чтобы вообще запутаться в том, что происходит вокруг и внутри нас.

Научные исследования памяти, как голографическое сознание, может означать, что каждая клетка имеет всю информацию о себе и обо всем, или может мгновенно эту информацию получить.

Вопрос остается откуда берется эта информация и где хранится память.



- **Как ты разговариваешь?**

Казалось бы, довольно простой и бессмысленный вопрос. Ведь в детстве тебя научили говорить, и ты говоришь по сей день на том языке, на котором тебя научили говорить. Ты говоришь так, как тебя учили этому в детстве и не задумываешься как устроен этот процесс.

Попробуй ответить себе на вопросы.

- Где хранятся буквы и слова, которым тебя обучили? Например, где находится буква “А”?
- Где слова складываются в предложения? В твоей голове или где-то ещё?
- Почему твоя разговорная речь и мысли, которые ты излагаешь на бумаге, отличаются от тех которые ты произносишь?
- Почему история, рассказанная тобой вчера, отличается от той же истории, рассказанной тобой же через месяц.
- Почему то, что ты говоришь, иногда не означает то, что ты хотел сказать в своих мыслях? Ты осознаешь это только после того, как ты уже произнес свои слова.
- Почему то, что ты говоришь, другие не воспринимают так, как ты хотел бы рассказать? Почему не понимают то, что ты говоришь? Иными словами, через твою речь происходит искажение мыслей, которыми ты делишься с кем-то.
- Как ты думаешь, почему в каких-то ситуациях твоя речь прямо льется из тебя рекой, а в других ты не можешь связать и двух слов?
- Почему многие во время диалога заранее готовят свой ответ, хотя собеседник еще не до конца высказал свою мысль?
- А почему во время разговора ты вдруг говоришь, что хотел бы чтобы тебя поняли правильно?

А теперь усложним и предположим, что ты владеешь не одним языком, а несколькими языками.

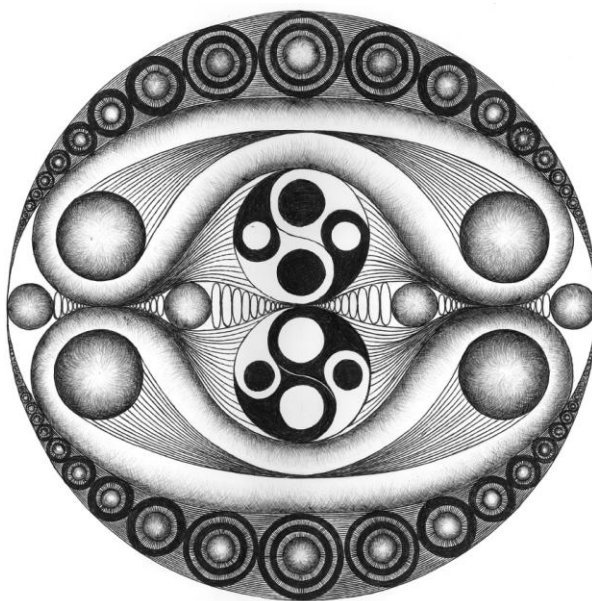
- В каком месте у тебя сидит переводчик?
- Почему время от времени во время разговора ты подменяешь слова одного языка на другие?
- Почему некоторые люди начинают думать на том же языке, на котором говорят, а другие не могут этого сделать?

Всего ученым известно о 2700 языках и 7000 диалектах. Где хранится информация об этих языках?

Каждый рассказ сопровождается эмоциональными раскрасками. Кто решает, как дополнить твой разговор эмоциями и в каком месте?

Теперь ты сам можешь ответить на все вопросы, заданные выше, и придумать свои ответы на них. И еще ты можешь решить для себя, где у тебя это все находится.

Ты все еще убежден, что формирование разговора и речи находится у тебя в голове?



- **Принадлежат ли тебе мысли?**

Ты все время живешь с мыслями и они с тобой. Ученые Королевского университета Канады выяснили, что в среднем у человека в голове возникает около 6 200 разных мыслей в сутки.

Поток мыслей в нашей голове не останавливается. Не успевая осознать или обдумать одну из них, как уже другая мысль с шумом влетает и вытесняет предыдущую, показывая тебе, что она самая главная и важная в данный момент времени.

Особенно это заметно у женщин, которые одновременно могут мыслить сразу о нескольких вещах, в отличие от мужчин.

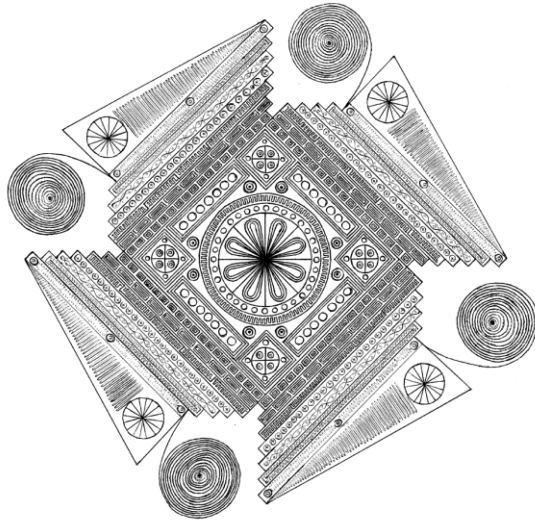
Иногда ты ловишь себя на том, что мысли проносятся мимо тебя бескончаемым потоком, и ты не в состоянии зацепиться хотя бы за одну из них.

Иногда ты пытаешься остановить поток мыслей по собственной воле. Как только тебе удастся на мгновение остановить этот поток мыслей и тебе кажется, что тебе удалось это, так сразу же очередная мысль захватывает твоё внимание, и бескончаемый поток продолжается.

- Контролируешь ли ты свои мысли?
- Контролируешь ли ты эти моменты и процессы, когда мысли появляются и исчезают в твоей голове?
- Являются ли мысли частью тебя самого или они не принадлежат тебе?
- Находятся ли мысли в сером веществе твоего мозга или находятся в другом месте?
- Можешь ли ты сказать в каком конкретно месте мозга или тела у тебя появляются мысли?
- Как твой мыслительный процесс обрабатывает фрагменты твоей памяти?
- У тебя нет ощущения, что во время размышлений ты пытаешься где-то найти то, что тебе нужно. словно перебираешь разные файлы внутри себя.
- И наконец, ты помнишь все свои 6200 мысли, возникшие в твоей голове за один день?

Мысль, словно ветер гоняется за нами в надежде на то, что мы обнаружим и ухватим ее.

Все эти вопросы приводят к тому, что мыслями ты тоже не управляешь



- **Управляешь ли ты своими эмоциями?**

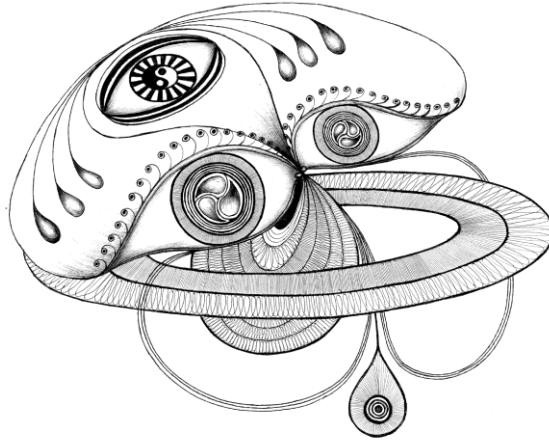
Мы зависимы от своих эмоций и находимся под их влиянием. Наша жизнь невысказана без эмоций. Можешь ли ты сделать так чтобы не испытывать эмоции

- интерес,
- радость,
- удивление,
- печаль,
- гнев,
- отвращение,
- презрение,
- страх,
- стыд,
- смущение (застенчивость),
- вина,
- любовь.

Эмоции часто возникают не там, не те и не тогда, когда тебе нужно.

Множество психологических техник пытаются помочь управлять эмоциями, и в каких-то случаях это получается. Но я не слышал о том, что, кому-то включая этих психологов это удалось и вряд ли удастся. Подсознательно и независимо от твоих действий, эмоции продолжают влиять на тебя и часто управлять тобою.

Несмотря на то, что ты практически не можешь управлять своими эмоциями, они позволяют тебе жить полной жизнью, а не быть бездушным существом.



- **Можешь ли ты повлиять на законы мироздания?**

Несмотря на то, что ты не знаешь как устроен мир вокруг тебя ты живешь по его законам.

“ Законы механики я вывожу из законов Божьих” – сказал Иссак Ньютон. Или другими словами – Бог привит миром через законы.

Эти законы действуют независимо от твоего вероисповедания и общества, в котором ты живешь. Вот некоторые универсальные для всех

- **Закон причины и следствия.** Он гласит, что у каждой причины есть свое следствие, а у каждого следствия есть своя причина.
- **Закон относительности.** Все ограничения и эталоны, касающихся размеров, местоположения, времени и движения во вселенной, относительны. А не абсолютны.
- **Закон сохранения и превращения энергии.** Энергия может переходить из одной формы в другую, но не может быть ни сотворена вновь, ни разрушена.
- **Закон всеобщей зависимости от источников энергии.** Все объекты и явления окружающего мира нуждаются в источнике энергии для поддержания своего функционального состояния.
- **Закон вибрации.** Все в мире вибрирует на разных частотах и чем выше частота, тем больше энергии и света.
- **Закон ритма.** Все в нашей жизни происходит в ритме, смена дня и ночи, смена времён года, и это приводит к изменению жизненных ситуаций, периодам успеха и трудных времён.
- **Закон гармонии.** Вся Вселенная есть взаимосвязанная гармоничная система.

Проект Karmalogic под руководством Алескея Ситникова, в результате краудсорсингового исследования, в котором участвовали более 100.000 человек из десятка стран, вывел 54 закона судьбы.

Нарушение законов, может негативно повлиять на тебя, а соблюдение, наоборот, благоприятствует жизни человека с окружающей природой и людьми.

Ты не можешь поменять эти законы, и у тебя нет выбора жить или не жить по этим законам. Но их знание значительно помогает тебе и об этом полезно знать.

Все, что ты знаешь, на самом деле говорит о том, что ты ничего не знаешь.

Все, что ты видишь, – это всего лишь твое воображение об увиденном.

Все, что ты слышишь, на самом деле не слышимо.

Все, что ты чувствуешь, – это лишь крохотный мир, который мешает тебе почувствовать реальность.

На самом деле ты ничего не слышишь, ничего не видишь, ничего не чувствуешь, ничего не

знаешь и даже не задумываешься об этом.

Порою кажется, что мир не хочет, чтобы ты что-то знал или понимал, так как ему бесполезны твои знания.

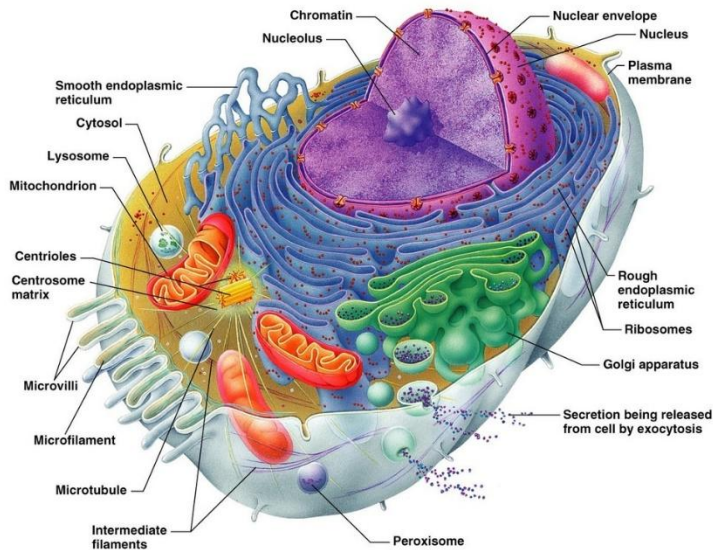
Природе спокойнее и безопаснее, когда ты ничего не знаешь.

Все, что ты знаешь и умеешь, не принадлежит тебе.

Так выглядит клетка человека.

Ты можешь управлять процессами, которые происходят внутри нее?

Если нет, то кто тогда влияет на эти процессы и кто планирует их?



Copyright: Pearson Education, опубликовано Benjamin Cummings

