Ключ к свободе

Канал Свободных

Published by Канал Свободных, 2026.

Ключ к свободе

By Канал Свободных

Copyright 2026 Канал Свободных

Draft2Digital Edition

Publisher: Draft2Digital, LLC

Draft2Digital Edition, License Notes

Thank you for downloading this ebook. You are welcome to share it with your friends.

This book may be reproduced, copied and distributed for non-commercial purposes, provided the book remains in its complete original form. If you enjoyed this book, please return to your favorite ebook retailer to discover other works by this author. Thank you for your support.

All rights reserved.

"Ключ к свободе" Канал Свободных.

Книга написана исключительно для мужчин.

Разрешается копировать только с указанием источника.

Обложка выполнена: Денис

Альманах. Второе издание (2026).

Оглавление

1. Предисловие

2. Рецензии

3. MGTOW (Chapter 1)

4. Стоицизм (Chapter 2)

5. Дзен (Chapter 3)

6. Дзен изречения (Chapter 4)

7. Разное (Chapter 5)

8. Эпилог

9. Рекомендации

Предисловие

Всех приветствую!

Если вы читаете эту книгу, знайте, я вам завидую...

Я бы хотел, что бы она была у меня в мои 18 лет. Эти знания не научат вас стрелять лазером из глаз, кадрить каждую встречную телку или кончать как из брансбойта, постигая расширенный оргазм, или построить патриархальную семью с девственницей.

Это просто знания полученные горьким опытом и мудростью тысячелетий. Возможно, вы найдете ответы на вопросы которые не дают вам спать и рационально мыслить.

Прежде всего стоит понимать, что мы сами "кузнецы своего счастья" или "строители воздушных замков", и понимать, что в одиночку ничего не добьешься. Так и этот сборник является результатом стараний всего коллектива "Канала Свободных":

1) Siner Die (Грешник) - создание множества подкастов, ведение стримов, генерация идей, ведение Телеграм-канала

2) Джон (Question) - создание множества подкастов, ведение стримов, генерация идей, ведение Телеграм-канала, ведение контент-плана и составление планов эфиров, монтаж аудио-видео

3) Денис - создание множества подкастов, ведение стримов, генерация идей, составление планов эфиров, монтаж аудио-видео, дизайн, SEO.

Единственный совет - это думайте своей головой и применяйте эти знания с осторожностью.

Удачи вам!

Siner Die

Рецензии

1.

Давно сотрудничаю с Джоном лично и с каналом "Свободных", где являюсь частым гостем. Отличный маносферный интернет-ресурс, где представлено множество идей и подходов к жизни от авторов и гостей.

Не всегда и не со всеми идеями, которые высказываются на канале, я бываю согласен. Но это, как говорится, моё личное дело. Мы и не должны мыслить одинаково, поскольку мировоззрение у нас отличается, и взгляд на жизнь у всех свой в силу разности жизненного опыта, убеждений, персональных установок. Это нормально.

Кто-то может сказать, что нет единства среди авторов. Но как раз ввиду того, что мы видим ситуацию с разных сторон — и каждый видит и предлагает что-то своё, — как раз в этом и есть огромное преимущество. Это даёт более обширное представление и более широкий спектр вариантов, куда двигаться дальше. Я это вижу так.

Информация, представленная на канале "Свободных", весьма разнообразна и всеобъемлюща. Это и истории из жизни реальных людей, и дискуссии на всевозможные интересные темы, касающиеся жизни мужчин. Предвижу вопрос: да, это канал, ориентированный в первую очередь на жизнь мужчин. На то, как им помочь выжить в реальном мире. Я считаю это весьма важно в современных реалиях, когда вся законодательная база практически в любом государстве составлена с существенным перекосом в пользу женщин. Важно поддерживать подобные ресурсы, так как они обнажают всю ту несправедливость, в первую очередь правовую, которая белыми нитками торчит из законодательства большинства стран.

Даже несмотря на некоторые разногласия и разницу в видении и мышлении среди авторов канала и гостей, я считаю это полезный и нужный проект в русскоязычной маносфере. У авторов есть как канал на YouTube, так и одноимённый канал в мессенджере Telegram, где представлено достаточно много информации в текстовом формате на

совершенно разные темы. Это я считаю бесценный труд, направленный на улучшение качества жизни мужчин.

Я лично и дальше планирую сотрудничать с Джоном лично и с каналом "Свободных".

Nomad, автор блога «Индивидуалист»

(https://t.me/individualist_blog)

2.

Канал "Свободных" — отличный маносферный ресурс. Он помогает нам взглянуть на простые вещи с более широкой перспективы. Темы очень разнообразные, и каждый сможет найти здесь для себя что-то новое и интересное. Рекомендую!

Сергей Сходня

3.

Проект “Свободные” уже более года активно сотрудничает с моим проектом, и их ролики регулярно транслируются на нашей платформе. Не всегда их материалы находят полную поддержку у меня или моих коллег, но они неизменно заставляют задуматься о многих важных аспектах жизни. Это, на мой взгляд, их главное достоинство — они провоцируют размышления, что очень полезно и необходимо.

Джон, как руководитель проекта, всегда открыт к диалогу и готов оказать поддержку в поиске решений сложных вопросов. Его готовность помочь и способность находить пути преодоления трудностей заслуживают искреннего уважения и благодарности.

Взгляды, представленные в проекте “Свободные”, заслуживают того, чтобы быть услышанными. Они помогают увидеть мир с другой стороны, понять, что действительно важно, что можно применить в своей жизни, а также узнать, как мыслят другие. Мы все развиваемся

благодаря новым знаниям, которые накладываются на наш личный жизненный опыт.

В интервью на канале “Свободные” часто участвуют собеседники с разными точками зрения, что может создать впечатление, будто авторы проекта сами не до конца определились со своей позицией. Но это вовсе не так. Приглашение людей с различными взглядами говорит об их стремлении к развитию, ведь у познания и роста нет границ. Изучение множественных точек зрения — это ключ к прогрессу, и Джон с его командой активно этим занимаются.

“Свободные” — это крайне полезный проект. Следя за их контентом, вы становитесь участником исследования маносферы и множества других жизненных аспектов. Особенно интересно наблюдать за тем, как авторы в процессе изучения делятся своими мыслями и выводами. Присоединяйтесь к этому проекту — возможно, вы заметите что-то новое, что пока осталось вне поля зрения авторов.

Однозначно, проект “Свободные” — это значимый вклад в развитие маносферы.

Артур, основатель MDRadio Project

https://mdr.onl

https://t.me/mdradio_project

4.

Канал Свободных – канал о современной мужской философии и выживании мужчин в антимужском окружении.

В наш век мизандрии и мужской расходности мужчина потерян: его пытаются использовать, выжать досуха, убедив при этом что так оно и надо, что так было всегда, что так и должно быть.

Манипуляции для этого используются самые разные - неотрадиционалисты напирают на чувство долга, феминистки – на

чувство вины, но суть всегда одна: мужчине внушается что он - просто расходный материал, что-то вроде сварочного электрода, который можно просто выбросить после отработки.

Канал Свободных вносит свою скромную лепту в то, чтобы донести до мужчин, что у них есть свои интересы, свои цели, свои ценности и убеждения, и что нет ничего зазорного в том, чтобы их ценить, защищать и отстаивать.

Канал Свободных – это новая мужская философия, которая ставит на первое место интересы, права и свободы мужчин, как мужчин как индивидов, так и мужских коллективов, ведь исторически именно мужские коллективы, объединенные общими интересами и общим мировоззрением двигали общество вперед.

И задача Канала Свободных – помочь мужчинам вспомнить об этой концепции, переосмыслив ее под современные реалии.

Канал Свободных – философия мужчин будущего, помогающая им в антимужском настоящем.»

Бриссен

сотрудник внешней торговли и правый маскулист

https://www.youtube.com/channel/UCInoTzbdGdH5JqGuv2ouLWw

https://t.me/brissenmra

https://vk.com/brissenmra

5.

Не первый год мы следим за российской маносферой, и ещё 4 года назад обратили внимание на Джона и Грешника. Уже тогда они выделялись на общем фоне своей уверенностью и твёрдой позицией. Прекрасно помним, как 2 года назад они начали вести канал "Свободных" на YouTube и в Telegram. Это было логичным продолжением их развития как экспертов, глубоко погрузившихся в

проблемы и вызовы внешнего мира, с которыми сталкиваются современные мужчины.

Со временем мы сами стали принимать более активное участие в деятельности маносферных авторов. И это был лишь вопрос времени, когда мы заколлабились с ребятами с канала "Свободных". Совместные проекты позволили нам ещё лучше с ними познакомиться и подтвердить наше мнение о них как о компетентных людях, глубоко погружающихся в тематику.

В итоге, сейчас у "Свободных" один из немногих ресурсов в русскоязычном пространстве, который поднимает действительно важные темы, касающиеся жизни мужчин, их прав, саморазвития и социального положения.

Больше всего нравится наличие неожиданных и различных точек зрения, что делает его особенно ценным. В наше время это почти уникальная возможность познакомиться с альтернативным мнением, что даёт возможность взглянуть на вопросы под разными углами и сделать собственные выводы. Тематики в канале затрагивают вопросы, которые часто замалчиваются в обществе, и делают это открыто и честно.

Считаем "Свободных" значимым и полезным проектом в маносфере, который помогает мужчинам ориентироваться в сложной реальности и находить пути для развития. Рады сотрудничеству и поддержке данного ресурса.

Alex White и Денч

Канал Mens

https://t.me/mensfirst

6.

Меня часто приглашали для обсуждения животрепещущих вопросов, касающихся межполовых отношений, а также вопросов, касающихся

воспитания и заботы о детях после разводов. На канале идет логический разбор ситуаций, которые происходят в современных семьях. Почему женщины паскудливым образом саботируют развод? Почему настраивают детей против отца? Любыми способами дестабилизируют мужчину. Клевещут на него во всех инстанциях и перед всеми знакомыми. Занижают значимость поступков мужчины. И многое другое обсуждается на канале «Свободных».

Также на этом канале обсуждаются методы, как не попасть в такую ситуацию. Если она случилась, как быстрее выйти из депрессивного состояния и вернуться к полноценной жизни. Еще на канале обсуждаются методы воспитания детей, влияние на детей современного социума и современных технологий.

Канал «Свободных» учит мужчин быть свободными от зависимости мужчин в своих действиях от женского одобрения и поощрения. Канал учит мужчин искать мотивацию своих действий в себе, а не слепо следовать указаниям женщины. Быть мужчиной, а не каблуком.

Сергей Фалилеев

7.

Канал «Свободных» — это уникальное пространство для мужчин, стремящихся к личной свободе и самосовершенствованию. Здесь поднимаются важные и актуальные темы, касающиеся межполовых отношений, воспитания детей после разводов и многие другие. Аналитический подход и глубокое понимание современных проблем помогают мужчинам не только избежать типичных ошибок, но и обрести внутреннюю силу для преодоления жизненных трудностей.

Канал не просто информирует — он вдохновляет и поддерживает. Здесь учат быть независимыми, находить мотивацию внутри себя и не полагаться на внешнее одобрение. В условиях современного общества, где многие мужчины сталкиваются с давлением и манипуляциями, такая поддержка особенно важна.

Как автор канала о зависимостях и мужском просвещении, я с радостью сотрудничаю с каналом «Свободных». Наши совместные подкасты помогают мужчинам справляться с алкогольной зависимостью и находить путь к гармонии и внутренней свободе. Рекомендую канал «Свободных» всем, кто стремится к личностному росту и самосовершенствованию. Этот канал станет вашим надежным проводником на пути к лучшей версии себя.

Николай Николаевич Барвинский

Клинический психолог и психотерапевт

https://t.me/+liZCC00se3g3ODUy

https://www.youtube.com/@user-pr5yy5fs3f

8.

Современный мир, как порой кажется, делает всё возможное, чтобы игнорировать интересы мужчин.

Большинство мужчин не рождаются с привилегиями детей чиновников. Они честно трудятся и достигают успеха в разных сферах производства и службы. Лучшие из них получают возможность стать отцами детей, Но, несмотря на это, многочисленные идеологические и административные институты делают всё возможное, чтобы стремление конструктивно урегулировать себя и свою семью было наказано прибыльным для женщины разводом и отчуждением детей.

Данный путь настолько распространён, насколько дотянулась рука западного влияния на психику социума. И в частности женщин.

До недавних пор, аккумулированная мудрость мужчин прошедших эти трудности заключалась в нескольких книгах. Некоторые труды были написаны в поздних девяностых, и с тех пор синтезируются многими лидерами общественных мнений, как в народе, так и в науке.

Наиболее широкий ассортимент обработанной информации обо всех плоскостях жизни Мужчины в Социуме я нашел на Канале Свободных, где несколько раз был гостем, и надеюсь сотрудничать в будущем.

Ответы на любые вопросы, детальные глубокие анализы причин и последствий, курс действия для индивида и коллектива всё это и многое другое вы найдете в материалах лекторов Канала Свободных от манипуляций, стойких, мотивированных мужчин.

"Анонимус"

https://t.me/antifemvirus

Алексей Борисович. Отец, Энтузиаст Семейного Фронта.

Активист Юридической, Психологической и Идеологической защиты Отцов, Отцовства и Результативной демографии.

Аналитик международного семейного права и исполнительных процедур

(Практический представитель ложно-обвиненных в суде. Старший санитар психонаркологического стационара.)

9.

Канал «Свободных» — один из немногих проектов в российском сегменте маносферы, который не скатился в дырявый куклоебский баб-хейт, прикрываемый «позитивным перформансом для мужчин».

Это канал, который не менял своё мнение относительно ключевых принципов, на которых стоит маносфера.

Это канал, который не предавал свои взгляды и чётко понимает, кто они и какую позицию занимают.

Ребята делают чёткий, мощный и умный контент для умных людей.

Если вы ищете бессмысленный негатив в адрес кого-либо — будь то РСП, тарелочницы, принцеждалки, просрочка и прочий мусор из токсичного контента — здесь такого нет.

Здесь только умные тексты, умные мысли и умные люди.

Антон

Автор и ведущий канала «Энциклопедия Настоящих Мужчин.
Председатель общественного движения «Папа»

Автор книги "Не твоя женщина"

https://www.youtube.com/@bestman

https://t.me/ENM_Reload

https://boosty.to/manencyclopedia

10.

Бескорыстное напутствие и мудрый дружеский ориентир для тех мужчин, кто каждый день выбирает жить своей, а не навязанной кем-то жизнью, обретая свободу от порабощающих установок, внедрённых страхов и искусственных ограничений современного общества.

misurete

Chapter 1

MGTOW

1. Брак это конец мужской свободе

Для начала приведу очень неплохую цитату, возможно даже из дзен: "в мире так всегда, все не то, чем кажется". Так чем же кажется брак на первый взгляд? Раем он кажется, вечным блаженством, и вот эти все обещания, и что две зарплаты а расходов меньше. Да-да, верю. Нет ничего более далекого от правды.

Юридические аспекты все могут прочесть в инете, но тут есть еще другие аспекты с потенциальными рисками: финансовые, эмоциональные, психические, "душевные", социальные (в том числе потенциальные проблемы в виде потери детей), физические (в том числе здоровье).

Брак это как слизистое болото, которое высасывает жизненные силы мужчины и постепенно делает его истощенным и подчиненным, ведь биология не на его стороне. Он вынужден подчиняться каждой прихоти своей ласковой половинки, служить неуклонным роботом в повседневных делах, а его мужское достоинство и независимость исчезают под натиском гармоничной домашней атмосферы. Начинается комфортная стагнация.

И это еще без упоминаний о потерях прав, свобод, возможностей, и ресурсов, в том числе свободного времени. Время это и есть наша жизнь. Действительно, сколько потрачено времени? Бездна.

Мы же за свободу и независимость от этого бракованного безумия. Мы верим в силу самореализации и отказываемся от этих женских оков, которые лишают нас нашего истинного потенциала.

Как говорил преподобный Лоуренс Шеннон, "брак это постоянно усугубляющаяся юридическая, финансовая и эмоциональная яма зыбучих песков, что утягивает все глубже", и, пожалуй, нет более справедливых слов.

Радует лишь то, что все в наших руках, и мы сами архитекторы своих жизней. Что захочешь, то и построишь, нужно лишь знать, что из себя

представляет здание под кодовым названием "брак" и какие есть альтернативы. И потом задать себе вопрос: стоит его вообще строить, или же нет.

2. "Счастливый холостяк - это вещь, а счастливая холостячка....не так уж и реалистично, ВСЕГДА помните об этом, когда КТО-ТО попытается вас опозорить и пристыдить, когда речь идет об отсутствии желания самопожертвования и саморазрушения (работы на износ) ради принесения выгоды ожп"

Ну здесь довольно стандартный момент. Мужчина может стоять в гордом одиночестве, но женщинам для "наполненности" нужны отношения. Вспоминаем истории с 10 кошками.

Режим жизни счастливого холостяка имеет безграничное количество плюсов, ведь освобождается столько денег, времени и ментальных и эмоциональных возможностей.

Эффективно нам предлагают поменять режим холостяка на режим снабженца и личного раба. Логично, с потерей всех плюсов и свободы. Это нужно им, а не нам. Режим снабженца сильно бьет по качеству жизни, и об этом следует всегда помнить.

3. #джентельменство

"В викторианскую эпоху мужчинам было положено вставать, когда в комнату входила женщина, а также исключить ругань в женском присутствии. Снятие шляпы, как и прочие жесты поклонения, были призваны показать женщинам, что они – особенные люди, привилегированный класс."

Джентельменству не только обучают с детства (за девочками надо ухаживать блабла), но также эта услужливость и стремление к ней заложено в биологической прошивке.

Это заложено в форме инстинкта защиты. Вероятно, все эти белые рыцари и боевые олени, это те, кого пробило на инстинкт защитника.

Они будут сломя голову бросаться в пекло ради любой встречной женщины.

На самом деле, это очень серьезный рычаг для воздействия на мужчин. Например, в японском руководстве для японок, желающих заполучить "травоядного" в отношения, было указано: соблазнение, слабость; что эффективно означает пробитие на инстинкт размножения и инстинкт защитника.

Самое жесткое, что это делается на автомате, мозг будет толкать нас защищать, когда мы вовсе не должны это делать. Это лишь еще одно напоминание о том, что не стоит слепо доверять мозгу, ведь биологическая прошивка и врождённые программы все еще на месте, и они вовсе не на вашей стороне.

Полезно природе с биологией не равно полезно нам.

4. "Это общество подавляет дух мужчин, оно как пестицид отравляет мужскую сущность. И я хочу вырваться на свободу" Barbarossaa

"Подавляет дух мужчин", или подавляет нашу мужественность, это я отсылаю к нашему циклу видео по теме "кризис маскулинности". Но в целом, общество не хочет видеть сильных и независимых мужчин потому что контроль над ними очень маловероятен. Лучше иметь слабовольных мужчин без внутреннего стержня и самоопределения.

"Вырваться на свободу". Понятно, что эта свобода, путь к ней, не лежит через тесные контакты с обществом, а скорее через обрубание этих контактов и сведение к абсолютному минимуму. Например, работа и не более, для некоторых. Дистанцироваться от общества, вот что нужно.

5. "Не бойся быть самим собой. Даже если мир не хочет этого принять."

"Что делать мужчинам в антимужском мире?

Куда ни глянь, мужчин демонизируют, если не по телевизору, то через суды по семейным делам, если не через суды по семейным делам, то

через женщин, говорящих о том, какими злыми были мужчины в прошлом.

Лучшая стратегия справиться со всем этим - не выходить на марши и кричать о порабощении мужчин, забудьте об этом, в лучшем случае вас будут игнорировать, а в худшем - над вами будут смеяться и издеваться.

Лучшая стратегия — это максимально отдалиться от общества, отозвать свое время, отозвать свои усилия и отозвать свои инвестиции.

Вместо этого возьмите эти вещи и вложите их в то, что приносит вам пользу, вложите их во ВСЕ, что, по вашему мнению, приносит пользу ВАМ."

Просто мир такой, какой он есть, и нам здесь не рады. Это нужно принять и адаптироваться, а не спускать все виды своих ресурсов в бесполезное занятие.

Но тогда зачем тратить силы на то, чтобы без каких либо шансов что-то поменять? Историю подобных активистов мы прекрасно знаем, что прогресса не было. А не было его потому, что системе это не выгодно.

Тесно общаться с обществом, надеяться на позитивные изменения - забудьте об этом. Можно, конечно, и помечтать, но есть же предел.

Взамен этого возьмите свою жизнь, и сделайте из нее что-то отличное. Занимайтесь собой, заботьтесь о себе, найдите хобби, призвание и смысл в ежедневных вещах. Найдите свою мотивацию и вдохновение. Сделайте свою жизнь интересной. А общество, как это ни прискорбно (вообще пофиг), идет лесом.

6. "Единственный способ выиграть в игру — не играть вообще."

В этом принципе речь идет об "игре" брака, и зачастую отношений в том числе.

Как бы вы ни ухитрялись при вступлении в брак, система против вас. И из вас с радостью выжмут все ресурсы и вернутся за добавкой. Это

заранее проигранная игра, потому что такие законы и такая реальность.

Можно конечно верить в разные розовые сопли и идти жертвовать собой, но даже в этом случае вас ждет горькое разочарование в виде женской природы, которой, эволюционно, на вас наплевать. Для ожп мы всего лишь ресурс, и так решила матушка природа.

И в итоге эта вера в иллюзорную вечную "любовь" крушится холодной реальностью. Вы поверили в идеал. А реальность и идеальность это совершенно разные вещи.

Касательно брака, суть можно заключить в следующей фразе: "брак это самоубийство для мужчины". Учитывая, сколько свобод, прав, ресурсов и времени (жизни) мужчина теряет в браке, эта фраза весьма истинна.

7. "Избавьте свой разум от мусора, сброшенного в него матриархальным обществом. Вместо этого займите себя хорошими книгами, фильмами и увлечением-хобби, которое приносит вам пользу, которое вам нравится. Если вы возбуждаетесь в плане чувств, не играйте в избитую игру знакомств матриархального общества, АРЕНДУЙТЕ женщину."

Лоуренс Шеннон

Это из раздела про перепрограммирование себя, когда вы уже поняли, как все работает. Мусор, ложная и неверная информация. Придется полностью пересмотреть свои убеждения и ценности, это болезненный процесс, но неизбежный.

Книги и хобби это стандартные моменты, это в любом случае нужно. Ведь хобби потом можно монетизировать, а не страдать на относительно нелюбимой работе по найму.

Игра знакомств это бесконечные риски, и бесконечные траты времени и других ресурсов. Аренда позволяет купить по фиксированной цене и сильно сэкономить.

Ну и бесценное напоминание о том, что нельзя бездумно воспринимать информацию, нужно быть критичным и скептичным, сомневаться в истинности суждений других, без этого никуда.

8. "«Все справедливо в любви и войне» - это старая поговорка, к которой современные мужчины не относятся серьезно.

Приобретательная женщина выйдет далеко за пределы приличия и хороших манер для достижения своих целей. По ее мнению, почти ничто не может быть истолковано как слишком некрасивое.

Она не считает некрасивым насмехаться над его финансами и личные вещи, шпионить за ним с помощью друзей или говорить какую-либо ложь, если это целесообразно.

Честность и порядочность не имеют никакого отношения к полностью расцветающей хищной женщине в корыстном жаждущем режиме."

Лоуренс Шеннон

Это один из тех случаев, когда ожп применяют подход "все средства хороши". Логичн

о, ведь они озабочены исключительно собственной выгодой и получением ресурсов. И если для этого нужно убрать опасных нежелательных друзей будущего мужа, она это с радостью сделает. Ведь она не хочет рисковать своими потенциальными прибылями.

"Это просто бизнес, ничего личного."

"Удивительно, но она защищала бы свой мораторий на честность как привилегию женщины. Она может быть абсолютно безжалостной в этом отношении. Неспособность мужчины понять это привело к большому числу несчастий."

Лоуренс Шеннон

Это вторая часть цитаты поста прошлого дня. Вспоминается один из 48 законов власти - "береги репутацию ценой жизни".

Образы моральности и честности, это, конечно, неплохо для репутации ожп. Но самое главное для них (когда репутация в принципе им важна) это чтобы их не обозвали шл*хами. Ведь это в некотором смысле эволюционная биологическая дискредитация. Что типа она ненадежный партнер.

Но на самом деле, сейчас не те времена, когда репутация им так прямо важна. Спокойно могут переехать в другой город и за две недели найти себе нового парня-муженька. А как он может узнать о ее прошлых многолетних похождениях? Да никак.

Тем более, она ему может так мозги промыть, что даже если удивительным образом он узнает о ее бл*дстве, он просто не поверит. Подумает, что его "благоверную" хотят очернить и начнется режим белого рыцаря.

9. "Прежде всего, вам нужно поставить приоритеты в том, что вас реально волнует, что делает вас счастливым и что дает вам цель, и эти вещи НИКОГДА не будут найдены в семье для мужчин.

Вы можете посмотреть на свою семью или близких друзей, сейчас они могут вам нравиться, возможно, вы даже любите их, но если бы они встали между вашими самыми смелыми мечтами и вами, скажите честно, что бы вы выбрали?"

(Самое главное это свой путь, остальное ниже пути)

10. "Лучшей защитой от психологической агрессии является территориальная сепарация от женщин"

Психологическая агрессия в отношениях с ожп - это стандарт и ничего удивительного. Пожалуй, она даже обусловлена эволюцией и самой женской природой.

Все ради попыток заманипулировать эмоционально и подчинить. Пиление дает плоды, даже если вы его игнорируете.

В одном из давних постов писал, что негатив, даже если вы его не воспринимаете, все равно будет влиять на психику. Просто на психику в физическом смысле, а не в ментальном.

Это постоянное давление, что постепенно истощает и лишает сил.

Другой момент, почему идет постоянная агрессия - это шит-тестинг ака проверка на слабину. И если она заметит, что ты показал слабину и отреагировал на ее давление, потеряв уверенность и невозмутимость, ее гипергамия усиливается.

Психологическая агрессия - это неотъемлемый атрибут ожп, ведь это у них в биологической прошивке.

Сепарация рубит все эти приколы на корню, поэтому смело рекомендую. Личная безопасность и эмоциональное благополучие - бесценно.

11. "В последнее время я наблюдаю наплыв женщин, которые пытаются внедриться в наше движение.

Они маскируются под доброжелателей и союзников в нашем деле, но факту это лишь волки в овечьей шкуре, которых напугал массовый отказ мужчин от роли раба, вкалывающего на плантации.

Эти женщины сочиняют трогательные истории о том, как они на самом деле ценят мужчин, как они преданы своим мужчинам и готовы для них делать бутерброды и строчить м*неты по первому требованию.

Забавно, что на такую примитивную уловку баборабы слетаются как пчелы на мед, и начинают рассыпаться в восторженных комментариях."

ОЖП нужно обеспечить самим себе прекрасное существование, а для этого умы мужчин должны быть под контролем. А что сейчас происходит?

Понемногу развиваются рациональные мысли, в том числе идеи MGTOW, и мужчины начинают просыпаться и видеть природу женщин и реальное положение вещей.

А что потом? Они понимают, что инвестиция в ожп - это инвестиция в черную дыру. Никакого результата не будет. Скорее всего, это будет похоже на спонсирование собственного краха, как бы печально это ни звучало.

К тому же надвигаются секс-боты с искуственным интеллектом под заказ, и в потенциале с искуственной маткой.

Можно ли сказать, что ОЖП это архаизм и устаревшее? Возможно.

Они и сами это прекрасно понимают, поэтому и начинают активные поползновения в мужские каналы и паблики, где сидят даже как администраторы.

Но суть все такая же самая - затормозить просвещение, законтролировать, заманипулировать. Эффект хамелеона во всей своей красе и биологическая прошивка мужчин - ядерная смесь.

Да и не зря каналы мужские - они сделаны для мужчин, а не для женских манипуляций и внедрений.

12. "Почему деятельность МД бессмысленна? Потому что они сражаются за уже проигранное дело. Активисты МД хотят добиться некоего мифического равенства в браке и юридических прав при том, что большинство электората в этой стране, как и во многих других – женщины. Забавно и в тоже время грустно наблюдать, как МД топчется на месте. Однако на данном этапе для меня это уже не имеет значения."

Да, уже миллиард раз это было пережевано, но для галочки еще раз тут напишу.

МД пытается бороться да права мужчин. Пытается, пытается, но результата нет. Почему? Потому что большинство электората женщины, и потому что системе это не выгодно. "Пчелы против меда". Какую пользу системе принесет изменение баланса в сторону мужчин? Никакого.

Эти изменения ни при каких условиях системе не нужны, тк самой системе они вредны.

Женщинами проще управлять, поэтому для шапки важно, чтобы контроль оставался у женщин.

Хотите изменить систему? Измените свою жизнь. Ни копейки не тратьте на женщин, игнорируйте, живите минималистично. И изучайте философию MGTOW, это лучшая инвестиция, что вы можете сделать в принципе.

13. "Мужчины хотят, чтобы их ценили. Они ждут, чтобы люди, ради которых они идут на жертвы с благодарностью относились к их труду. Однако взамен мужчины получают лишь упреки в том, что трудятся недостаточно усердно. Так и работает общество: оно признает мужчину “годным”, только пока может использовать его как ресурс. Использовать до самой его смерти."

С обществом ничего хорошего не будет. Так что лишь дистанциирование и жизнь своими интересами на своих условиях.

Одобрение и похвала-морковка от общества? Спасибо, обойдусь.

14. «Личности всегда приходилось бороться, чтобы не быть раздавленным племенем. Если ты попытаешься, ты будешь часто в одиночестве, и иногда напуган. Но никакая цена не является слишком высокой за привилегию быть собой» — Фридрих Ницше.

Цитата самоисчерпывающа, но тут можно провести несколько параллелей.

Вообще путь индивидуалиста еще требует сильный разум, ведь тебе нужно быть одному против, практически, всего мира.

А если с дзен связывать, то там была такая цитата, что дзен это поиски себя. Вот и мужчина, кто идет своим путем, он тоже ищет себя. Он ищет внутреннюю силу, ее раскрытия.

15. Внешняя оценка

Сама система выстроена так, что оценивать нас позволено всем, кроме нас самих.

Это прекрасно воспитывается в нас в детстве (мнение родителей, молодец или хулиган), в школе (оценки, грамоты и наказания), в институте (соответствуй стандартам обучения), в отношениях (будь "настоящим мужчиной"), в семье (будь опять же "настоящим-достойным").

Собственно, промывка мозгов является инкорпорированной частью системы.

На этом этапе возникает логичный вопрос: "кем мы будем, если позволяем другим оценивать себя, а себе запрещаем это?". Мы будем теми, кем нас хотят видеть. Мы потеряем себя. И будем лишь стараться соответствовать тому образу, в котором нас хотят видеть окружающие.

Право тебя оценивать есть лишь у одного человека - у тебя самого.

TLDR: только у тебя есть право тебя оценивать

16. Философия MGTOW

У MGTOW есть лишь два правила: нет браку и нет сожительству. Это философия для мужчин, которые живут разумом и не преследуют стадных целей.

Грубо говоря, это переход к более рациональной, индивидуалистичной, свободной и независимой жизни. Эти два правила обеспечивают высокую степень безопасности от различных "интересных вещей", что происходят с мужчинами постоянно.

Например, это развод, алименты, ложные обвинения, постоянное пиление бабой в доме, ограничения и стресс. Перечислять можно бесконечно. В целом, мужчина MGTOW - это убежденный холостяк, который живет своими интересами и идет своим путем.

Кроме этих двух правил - остальное на усмотрение каждого. Тем не менее, это весьма сплоченное международное сообщество с множеством авторов. Я являюсь одним из них, поэтому знаю о чем говорю.

Отказ от брака и сожительства - это залог счастливой жизни для любого мужчины в современном опасном феминизированном обществе.

17. Почему борьба за мужские права не приносит результатов

Многие уже заметили, насколько "справедливо" работают суды. Нсколько "ровно" распиливается имущество мужчин и насколько отлаженно они садятся на алименты.

И это еще не упоминая, что 95% детей переходит к бывшим женам. Множество поблажек и условных заключений выдается женщинам. И за одно и то же преступление мужчины получают бОльшие сроки.

Да, попытки изменить ситуацию были, и они продолжаются. Проблема не в усилиях, а в том, что системе эти изменения невыгодны. Всем удобно, если феминизм будет процветать, а мужчины будут в роли расходника. Собственно, а зачем государству менять законы в сторону реального равноправия? Чтобы вызвать ярость последователей феминизма?

Можно сколько угодно писать петиции, заявлять что-то, но в конечном счете, изменения может вызвать лишь личный выбор множества мужчин.

Выбор свободы, а не узаконенного семейного рабства. Выбор отказа служению системе. Выбор личных целей, а не общественных целей.

В конечном счете, выбор собственного благополучия, а не благополучия выгодоприобретателей, коих развелось огромное количество. Если мужчины начнут массово так поступать, то ситуация поменяется.

18. Будь эгоистом!

Когда мы проявляем свой эгоизм, нас пытаются завиноватить и обвинить во всех смертных грехах - но мы должны видеть, что скрывается за этими нападками.

Если человек реально обеспокоен нашим нравственным исправлением, его поучение будет мягким и в форме тихого совета 1 на 1, но совершенно иначе обстоит дело с этими публичными обвинениями вроде бы как в нашем моральном облике.

Здесь стоит понимать две вещи. Первое, это проекция. Когда вас обвиняет в эгоизме, это обвиняющий проецирует свои мерзкие качества на вас, и потом идет в атаку. Второе это то, что вас не хотят морально исправить, вас хотят завиноватить и подчинить, сделать полезными и удобными.

Эффективно, вас обвиняют в том, что вы, будучи мужчиной в эпоху засилья феминизма, все еще имеете наглость хоть в какой-то мере думать о себе. Просто вдумайтесь, какой бесполезный социальный цирк. Который НЕ ЗАСЛУЖИВАЕТ вашего времени.

TLDR: никого не слушайте, любите себя и наслаждайтесь жизнью. Здоровый эгоизм рулит.

19. Мнение общества

С ранних лет мы зависимы к внешнему одобрению. Так нас обучили, и даже биология не на нашей стороне, о чем я уже писал.

По биологии мы стадные, но если мы хотим достигать личных целей и что-то из себя представлять, то установка "коллектив выше личности" должна быть отвергнута.

С этим отвержением идет также в большой степени отвержение современного общества. Вы просто начинаете понимать, что в целом, социуму важна лишь ваша полезность. Никому даром не сдалось, чтобы вы были счастливы.

И это нормально. Так все устроено и работает. Мы можем лишь сместить наш фокус на себя. И считаться только со своим мнением.

TLDR: остерегайся, если общество о тебе очень высокого мнения

20. Смещение приоритетов

Эффективно, с переходом от стадных целей к личным целям, меняется вся жизнь полностью.

Вы начинаете постоянно думать "а как будет лучше для меня", а не "как будет лучше для всех". Из такого образа мышления следует возрастание качества жизни в разы, ведь за вашими мыслями следуют выборы, а затем и действия.

Нужно оберегать свои мысли и не позволять внешним влияниям портить себе жизнь.

21. Сила одиночества

Она заключается в том, что мы можем найти/создать самих себя. Когда мы пребываем в постоянном обществе других людей, мы неизбежно ищем компромиссы для более менее ровного существования.

Когда же ты один, тебе не под кого подстраиваться. Твои мысли никто не тревожит. Никто не устраивает эмоциональные качели. Никто не

отвлекает и не промывает мозги. Не манипулирует. Это ведь свобода в самом чистом виде.

Мораль в том, что если мы хотим обрести самих себя, нам нужно выйти из толпы. Во всех смыслах и плоскостях, даже в мышлении и самоопределении и целях. Поэтому цели, для которых обязателен социум, уже изначально скомпроментированы.

22. Поиски призвания

Это задача номер один, которую нужно начинать в раннем возрасте. Смысл в том, что потреблядство, переработки и нахождение смысла в работе по найму никуда вас не приведут. Это вам кажется, что вы живете осмысленной жизнью.

Все начинается с построения своей личности и осознания своих ценностей. Вы должны идеально точно знать, что реально важно для вас. Деньги - это просто интрумент для взаимодействия с реальным миром, они не должны быть самоцелью. Нужно найти дело всей своей жизни, что-то, чем вы бы горели.

Только тогда будет реальное чувство наполненности, которое не способно дать ничто иное. Хобби это путь к призванию. А вот чтобы найти их - нужно пробовать много новых дел и вещей регулярно, и потом наблюдать за собой. Когда вы почувствуете внутренний отклик - возможно это оно. Без интроспекции никуда.

23. Защита от общества

Мы живем в токсичной среде. Отчасти это связано с феминизмом, отчасти оттого, что нравы и порядки упали, и люди стали вести себя хуже животных.

Как в той фразе, "человек это самое худшее животное". Понятно, что все идет из чрезвычайного эгоизма и необразованности. От непонимания, что твои действия будут иметь результат и для тебя лично, для психики. Что вред, причиненный другим, в конце концов и тебе самому отравляет жизнь.

Собственно, от всех этих непониманий и упадка культуры, мы имеем что имеем. И лечение/защита на индивидуальном уровне лишь одна - дистанциирование. Или сепарация. Чем дальше ты окажешься, тем лучше.

А общение по интернету это отличная тема. Если перевести все общение в формат онлайна, то можно контактировать с адекватными людьми, полностью минуя токсичность. Пользуйтесь.

24. Пристыжение общества

Это тактика, к которой прибегает социум. Как всегда, все завязано на вызывании чувств вины и стыда. Что ты видите-ли не соотвутствуешь из стандартам. И типа недостойный.

Мы должны видеть всп это насквозь и не вестичь. И вообще, какая разница, принимает нас общество или нет. Главное это принимать самого себя. Остальное это мелочи, не заслуживающие нашего внимания.

25. Насаждение нездоровой мужской конкуренции

- это то, чем социум постоянно занимается. Так и должно было быть, ведь "разделяй и властвуй". Если бы разумные мужчины собрались и двигались бы в едином векторе, это принесло бы огромные изменения.

Но взамен мы получаем лишь пропаганду нездоровой конкуренции. Речь не только про финансы, должности и баб ("у меня модель, а у тебя жирная, значит я более настоящий мужчина"). Речь скорее про исключительно агрессивное конкурирующее восприятие других мужчин. Что автоматически все мы враги друг другу.

То есть такое мировоззрение делает невозможным воплощение идей братства. И в этой гонке мы теряем единство. И теряем возможность создания благоприятного сообщества хотя бы для обмена информацией.

Но, как и всегда, в нашей власти отвергнуть эту пропаганду и начать воспринимать других мужчин как "приятелей", пусть даже некоторые очень сильно заблуждаются.

26. Распространение знаний

Касательно наших тем, это довольно тонкая тема, тк вы автоматически становитесь белой вороной и надеваете "футболку с мишенью".

Знаниями о женской природе нужно делиться, но с осторожностью, тк крушение иллюзий воспринимают крайне агрессивно. А вот знаниями о реальном положении дел и неравенстве по отношению к мужчинам - об этом можно чуть более открыто распространяться.

Потому что это основано на общедоступных фактах. Хотя, скоро начнется новая волна пропаганды и промывки мозгов. В общем, если у человека "есть уши слышать" то делитесь, а если "ушей нету" и "горох об стену", то это просто ненужные риски.

27. Отличие MGTOW от движений за права мужчин

В MGTOW есть чрезвычайная простота, ацентричность и особый индивидуализм.

Простота в том, что всего 2 правила - нет браку и не сожительству. Остальное - каждый сам смотрит и выбирает.

Ацентричность это также отсутствие лидера. Ячейки MGTOW, словно ячейки бойцовского клуба, полностью автономны. Суть и фундамент просты. Далее, в целом, каждый живет своей жизнью и вносит свой вклад в сообщество, или же нет.

А индивидуализм MGTOW заключается в том, что общество оставляется в стороне. Нет цели изменить общество, просто, может быть, следующее общество будет более благожелательно к мужчинам. Изменения общества не интересуют участника MGTOW. Главное - изменения на частном, личном уровне. Трансформация мышления.

28. Менталитет "расходника"

Существует у многих такое печальное явление - видимость собственной ценности только сквозь призму принесения пользы другим.

То есть автоматически, если ты заболел или не работаешь, если у тебя нет хозяйки в виде женщины или хозяина в виде корпорации (компании, государства), то ты автоматически считаешь себя бесполезным и ничего не стоящим.

Если проследить, откуда все это взялось, то можно заметить, что причина в воспитании. Нас взрасиили такими, чтобы мы были полезными. "Зачем тебе личность - пожертвуй собой и будь счастлив".

Собственно, уничтожение этого менталитета, освобождение от него, и осознание собственной ценности - это одна из наиважнейших наших задач.

29. Почему хорошие парни обязательно неуспешны у женщин?

Все кроется в том, что женщины ошибочно считают доброту слабостью. Будто бы внутренние качества и уважение к другим делает мужчину менее мужественным.

Другой момент в том, что они говорят одно, а делают другое. Заверяют, что им нужен "хороший мужчина", а по факту отвергают таковых, ведь "они неинтересные". И "просто будем друзьями".

Хороших парней отвергают, держат рядом во френдзоне, а потом, в 30+, потерявшая популярность баба "вдруг соизволит" обратить на такого мужчину внимание. Ведь она уже поразвлекалась и ей нужен снабженец.

С другой стороны, это очень удобный механизм сброса женского интереса. Можно включать любезность чтобы избегать ненужного бабского внимания.

30. Построение жизни после MGTOW

Когда вы осознали всю брачную помойку, так сказать, и то, что система выстроена против вас и чисто для эксплуатации вашего ресурса - остаётся просто определить свои пути, цели, мечты и важнейшие удовольствия.

Нет, не тупые, вредные и одобряемые социумом и пропагандой рекламы. А те удовольствия, которые приносят вам смысл и настоящую радость. Далее, вы просто поддерживаете здоровый обрраз жизни, внедряете полезные привычки и воплощаете свои мечты. Занимаетесь саморазвитием, стремитесь к целям, достигаете их.

В целом, вы наслаждаетесь свободной жизнью, ведь вы понимаете, что в текущей эпохе - один неверный выбор, одна неосторожность и неоправданное доверие (особенно женщине) - и вы становитесь заложником.

31. Жизнь ради потребления

Потребление это основа всей экономики и текущей модели цивилизации. И философия потребления должна быть внедрена в любую шестеренку цивилизации, так как это отличный механизм управления.

Цепочка здесь весьма проста и логична. Реклама - ты хочешь чего-то и просыпается желание - оно стоит денег - ты идешь за деньгами и вступаешь в крысиные бега - получаешь деньги и покупаешь - новая реклама и устаревание купленного. Эффективно получается весьма красивый цикл рекламы и потребления.

Мы должны это все видеть насквозь и распознавать. И при любой покупке думать, является ли это необходимым. И сколько часов, месяцев, лет нам придется продать, чтобы купить. Сколько свободного времени и внутренних ресурсов придется продать, чтобы купить внешнее.

Вообще, если делать полный демонтаж идей, то это обмен внутреннего ресурса на внешние предметы.

32. Свобода принятия решений

Для последователя MGTOW эта свобода максимальна.

Никто не пилит, не давит, не душит, так как подобное запросто отсекается. Присутствует понимание того, как работает общество, система, как ведут себя бабы и как мы сами устроены.

Эти понимания ведут к разумным действиям по предотвращению какого-либо влияния извне.

То есть вы не потребляете массмедиа, не слушаете общество в оффлайне, баб вы держите только уважающих вашу свободу, друзья ваши адекватные.

Эффективно, никто не мешает вам жить, как вы хотите. А кто пытается помешать - смело отправляется на%уй и в игнор. Этакий абсолютный черный список.

33. Сила самоизоляции

Недавно смотрел фильм "Игра" 97го года, там была отличная фраза: "Если ты узнаешь общество, ты поймешь какое счастье его избегать".

Самоизоляция это тот самый минимализм и самоограничения, но в общении. Кроме этого, это отказ от тех, кто сам лезет в нашу жизнь. "Вам тут не рады, пшш, уходите".

Самоизоляция это осознанное ограничение в общении. И это часть, столп, режима монаха.

Конечная цель - идеальный фокус и кристально чистое мышление. А, как известно, мышление обладает максимальной ценностью, потому что именно оно определяет нашу жизнь, наши выборы и восприятие.

От кучи общения социальный аккумулятор легко разряжается, а эмоциональной энергии не бесконечное количество. Нужно ограничивать и выбирать, отбирать, фильтровать и концентрировать. Лучше иметь одного толкового друга, чем сотню полудрузей полузнакомых.

А самое лучшее - стать лучшим другом себе самому.

34. Женский ресурсный подход

Понимание женщин - это то знание, которое вас освободит от кучи бреда и негатива, которым полна современная жизнь. Также это часть необходимых знаний для последователя MGTOW.

Есть такая вещь как натуральный хищник, который эксплуатирует все слабости и максимально приспособлен. Как для мыши это кот. Или для кита касатка.

Таким хищником для нас является женщина, ведь она способна нас психически привязать и подчинить. Баба прагматична, поэтому всегда смотрит с точки зрения ресурса. Что у вас есть, что бы ей пригодилось? Что вы можете ей дать?

На непонимании этого строится заблуждение о женской любви. Ее не интересует ваша личность, а только выгоды, которые вы можете ей дать. И нет, не стоит злиться, они просто не способны к верности или любви. Они могут лишь продемонстрировать. Быть актрисами, не более.

35. Ведро с крабами

Это модель современного общества, причем весьма реалистичная. Любого, кто становится белой вороной и начинает работать над собой или думать своей головой, стараются остановить, засмеять, принизить.

Здесь важны несколько моментов. Сначала нужно отсечь привязанность к мнениям окружения. Вы сами себя определяете, а не общество.

Далее, социальная маскировка. Даже если вы записались на образовательные курсы, читаете книги как не в себя, решили жить соло, или начали серьезный спорт, когда рядом все заплывают жиром, вовсе не обязательно об этом говорить. Можно сказать, что это необходимость и что приходится, тогда внимания от общества будет меньше и проблем тоже будет меньше.

"Молния бьет в самое высокое дерево". И наша задача сливаться с окружением и не привлекать ненужного внимания.

36. Эмоциональная автономия

На эту тему я уже делал видео на моем втором канале, но было это давно. В общем, я вижу этот подтип автономии как состоящий из: самодостаточности, уединения, медитативных техник, непривязанности, любви к себе.

Самодостаточность это просто имба. Когда тебе ничего не нужно, кроме самого себя. Без любви к себе самодостаточности не бывает. Любовь к себе дает самоуважение и нужное закрытие эмоций изнутри, а не снаружи. То есть вы всегда заряжены эмоционально на фулл. Вам не нужна эмоциональная подпитка извне. Это и есть часть непривязанности.

Уединение это не физическое понятие, а ментальное. Можно быть в абсолютном уединении в центре толпы. Не физика нас определяет, а психика. Можно быть больным и хромым, но быть развитым внутренне. Так и окружение влияет лишь поскольку-постольку.

Медитативные техники, ну я знаю только глубокое дыхание (никогда не делал), практику дзен медитаций и стоической апатии. Про дзен медитации как образ жизни уже писал, а в стоицизме делается полный акцент на внутреннем. Ну а все внешнее отсекается в формате "внешнее - ничто".

Также тут тема непривязанности к внешним благам, по типу денег, внешних удовольствий, предметов, мест пребывания. Если от этого

зависеть, то твои эмоции априори нестабильны. Потеря работы может уничтожить такого человека. А угроза лишения денег также выбьет из колеи. Вот примерно так органично сочетаются все эти части.

В итоге получается эмоциональная сфера, которая на самообеспечении и у которой даже излишек внутреннего ресурса. И ей НЕ нужна внешняя поддержка.

37. Финансовая подушка

Это базовое правило финансового управления, что нужно иметь 2-4-12-24 своих зарплаты в своем "буфере", запасе

Этот запас финансов делает вас защищенным от увольнений, всяких неурядиц и даже отчасти от серьезнейших кризисов.

Вообще, кто сказал, что мы должны жить от зарплаты до зарплаты? Экономить можно максимально, тратить копейки, все откладывать и инвестировать. Далее выходить на пассивный доход, растить его и тратить лишь его часть.

Ваше благосостояние увеличивается и другие сферы тоже подтягиваются.

38. Женщина это черная дыра для времени

Многие уже осознали, что баба это пожиратель нашего ресурса, любого. Но опаснее всего потеря именно времени.

Многие вещи можно обернуть вспять, поменять, но не время. Здесь есть несколько зарисовок.

1. Мужчина приходит уставший с работы, в пятницу вечером. Его девушка ноет, что он не выделяет на нее времени. Ну и все выходные они вместе и время потрачено. Баба довольна, ее цели выполнены. И мужчина чувствует себя довольным (может быть, сначала). Суть в том, что это просто био прошивка довольна, и мозг доволен. А если

мы рассмотрим с точки зрения личности, он выбросил выходные в помойку. И он это знает подсознательно.

2. Когда начинаешь общение с бабой, неважно в инете или в реале, сразу подключаются эндогенные наркотики и особенно дофамин. И получается цикл, мгновенная зависимость. Ты не можешь остановиться. Мозг тянет, тело тянет. Ты хочешь провести еще немного времени. А потом смотришь на часы - день-то уже кончился. И даже жалеть некогда - уже пора спать.

Со всем этим можно бороться сепарацией и самоизоляцией. Должны быть временные промежутки, когда вас никто не имеет права беспокоить, и вы оффлайн. Время это ценнейший актив, и нужно тратить каждую минуту так, будто вы тратите миллион баксов.

39. "Как могут люди без образования и неучи смутить покой человека образованного и знающего? Кого же следует назвать образованным и знающим? Того, кто знает начало, и цель, и разум, проникающий все сущее и извечно управляющий всем по размеренным периодам."

Марк Аврелий

Напоминает, когда женатики пытаются повлиять на убежденного холостяка или последователя MGTOW.

Не стоит никак реагировать на внешние речи. Нужно видеть их насквозь. С какой целью и кем они произносятся. Какой посыл, какой выбор слов. Чаще всего, нас пытаются навязчиво обучить, как "жить правильно".

При это само собой разумеется, что мы дети, ничего не знающие, а говорящий представитель обывательского мира какой-то гуру всеведающий. Тут можно просто посмеяться или кивнуть и уйти.

Особенно радуют распространители традиционализма, которые несчастны, но тем не менее всех тянут за собой, в товарищи по несчастью. "Вместе веселее", ну да, а как же.

40. Ментальная гигиена

Кристально чистое и ясное мышление - это один из величайших даров мужчине от образа жизни MGTOW.

Достигается оно прежде всего базовыми правилами - без брака и без сожительства. А это значит, что баба не засирает мозг на круглосуточной основе и не выносит мозги. Не пилит и не захламляет своей бесполезной манипулятивной шумовой болтовней.

Кроме этого, на вооружении у мужчины MGTOW есть самоизоляция. Это намеренная изоляция, для достижения своих целей или же просто комфорта. Социальность переоценена. Чем меньше контактов с социумом, тем меньше загрязнений мыслей.

Также не стоит заполнять свободное время новостями или тиктоками, бесполезным контентом.

41. Понимание агрессии

Часто мы смотрим поверхностно и не способны ухватить суть происходящего. Так и происходит, когда мы слышим, что какой-то мужчина нанес физические повреждения бабе.

Но агрессия бывает разная - есть психическая и есть физическая. От физической часто можно оправиться, а вот психическая способна испортить всю жизнь и даже вызвать серьезнейшие нарушения. По части вреда, психическая агрессия опаснее в межличностных отношениях, тк часто присутствует доверие.

Мы часто мыслим в терминах физических, но поле боя женщин лежит в психическом, что многими мужчинами игнорируется. В общем, как показывает реальная статистика, агрессия равна между полами. Просто мужская агрессия часто физическая, а вот женская - часто психическая.

Забудьте о "женской непорочности". Это просто миф.

42. Не взрослей

Общество постоянно транслирует нам: "ты мужчина, ты должен, повзрослей, возьми ответственность, оставь свои глупые занятия и игры, ты уже взрослый".

И на первый взгляд, все нормально. Но лишь на первый взгляд.

Сразу мы должны заметить, что любой приказ общества надо игнорировать. У нас своя голова на плечах. Неважно, рационален ли приказ или нет - нам пофиг.

У потери роли ребенка есть особенности.

Во-первых, мы все отчасти вечные дети. У нас есть любознательность и желание поиграть, непрестанный интерес к процессу познания, желание пробовать новое. Это нельзя убивать, это надо культивировать.

Во-вторых, личные дела. В наименовании "взрослый" тонко отсекаются любые интересные но не особо прибыльные занятия. Простейший пример - игры на пк или творчество наподобие рисования. Про пк скажут - "игры для подростков, иди работай". А про рисование - "хватит писать каракули, не маленький". На спонтанность скажут - "взрослый значит живёшь строго по планам и дисциплине, что ты делаешь".

То есть это яркое незамутненное восприятие мира с постоянным процессом познания хотят удалить из нашей жизни. Уж не потому ли, что "ребенок" с его чувствительностью сразу осознает всю несчастность мужской жизни, если она проходит по стандартному сценарию общества? Ведь полное осознание часто приводит в действиям.

43. MGTOW и видение жизни

MGTOW образ жизни дает ясность мышления. Отсекается много шума, манипуляций и так сказать загрязнений мышления. И

появляется возможность увидеть широкую картину и свою жизнь как "реку".

То есть вы отчетливо представляете текущий день, полосу грядущих дней и долгосрочную перспективу. Вы понимаете, что осмысленно и разумно провести текущий день это критическт важно, потому что такая практика приведет к осмысленной и разумной жизни.

Также вы представляете ваш временной ресурс, который ограничен. И он медленно утекает, "как песок сквозь пальцы". Все эти понимания, суммируясь, дают нужный ментальный настрой для наполненной, а не пустой жизни.

44. Закон Бриффо и выгода

"Выгоды, полученные от самца в прошлом, не означают продолжения ассоциации в будущем." - это одно из следствий данного закона.

Это мягко подводит нас к тому, что тема удержания реальной или иллюзорной выгоды является ключевой во взаимодействиях с бабами.

Потому что когда выгода получена, ассоциация прекращается. Это и есть позиция силы, позиция в ресурсе. Она позволяет диктовать свои условия и получать некоторые удобства от женщин.

Это как иметь 300к на кредитке, и баба об этом знает. Но не знает она того, что вы никогда не притронетесь к деньгам. А если вы по ошибке решите потратиться, она сбежит на следующий день. Да, женские меркантильность и эгоизм, но именно так все работает.

45. "Это не ты неправ, это мир неправ"

Это фраза, которую недавно вычитал в манге. Как по мне, она весьма верна, и прекрасно сочетается с идеей "клоунского мира", которая постоянного мелькала в MGTOW реддите.

Это и Шопенгауэр писал и многие другие, что толпа априори глупа и неправа, легко ведома - на то она и толпа. И что крайне легко подумать наоборот.

Просто слишком много людей верят в то, чего просто не существует. В какие-то стереотипы, социальные мифы и иллюзии о божественной природе баб.

И тут появляешься ты, весь рациональный и изучайщий факты и статистику. Логично, часто ты будешь окружен толпой неведжд, которые понятия не имеют, что живут во лжи, и что их головы забиты обманом.

В общем, нельзя сомневаться в своей правоте. Если инфа проверенная и твои мнения основываются на фактах, то нужно смело отвергать шум толпы, потому что прав - ты.

46. "Женщины могут сколько угодно накручивать свою статусную важность и значимость, однако это никак не прибавляет реальной полезности."

Есть такой момент, когда бабы набивают себе цену, и говорят, как они нам нужны и важны.

Это при постоянном высасывании ресурсов женщинами. Суть тут в том, что нами просто пользуются. Создается неравномерный обмен, порой даже односторонний.

Когда мужчина понимает, что бабы просто желают поживиться его ресурсами, он становится осторожным и более не будет совершать старых ошибок. А когда он замечает, что его жизнь используют для воплощения личных целей, то пропадает идеализм, мешавший видеть ясную картину. Похожая ситуация происходит при нашей эксплуатации системой - тогда нас так же используют.

Пользу приносим мы, но статуса и важности мы лишены - такой вот парадокс. Почему так? Потому что нас обучили прислуживать и быть

рабами, поэтому мы такое терпим - а наше терпение и подчинение выгодно всем, кроме нас самих.

47. "Не мои проблемы"

Это подход MGTOW к обществу и к женщинам.

То есть мужчина не взваливает на себя проблемы всего мира. Общество остается решать свои проблемы, а женщины - свои.

Все это по простой причине - прием отзеркаливания. Общество и бабы нас просто используют - тогда с какой стати нам потеть и мучаться ради их блага?

Мы думаем о себе, идем к своим целям и решаем свои проблемы.

48. "Я хочу, чтобы меня оставили одного, чтобы я нашел свое собственное счастье"

Это одна из выделенных цитат в категории MGTOW. Примечательно то, что никто не хочет оставлять тебя одного.

Все хотят подсунуть тебе суррогат счастья, внушить тебе выгодность их предприятия, и заставить тебя батрачить.

Мужчина, который живет соло, легко столкнется с общественным порицанием, если не скрывает свой статус. Это можно отчасти назвать защитной реакцией социума, который не любит свободомыслящих и одиночек.

Но, несмотря на все эти препятствия, мы должны идти в одиночество и находить ответы внутри себя. И находить счастье внутри, а не снаружи. В своей осмысленной жизни, а не в бесполезном бесконечном прислуживании чужим интересам.

49. Положительных изменений не будет

Вопреки надеждам МД, реалии таковы, что никому не выгодно вдруг отнимать привилегии у баб и передавать их мужчинам. А с чего бы?

Большинство мужчин баборабы и их все устраивает. Женщин тоже все устраивает, и они хотят еще больше ништяков. Так что со временем все будет ухудшаться, причем по нарастающей, как снежный ком.

Целью должно стать наше собственное развитие и положительное изменение. Прежде всего это изменение баборабского зависимого мышления и поведения на индивидуалистичное свободное мышление и поведение.

Понятно, что приходиться использовать маскировку серого человека, но акцент именно на внутреннем освобождении, а не на ожидании каких-то прав или нужных законов.

50. MGTOW и призвание

Последователи MGTOW имеют упрощенный переход к жизни с призванием. Дело в том, что MGTOW мгновенно отсекает брак и сожительство, а это освобождает нужные временные, финансовые и энергетические ресурсы.

Их можно тратить на поиски того, что вас зацепит. А если уже есть хобби, можно вложиться в образование в нем, а потом стать экспертом и уже монетизировать.

Вообще, мужчина в отношениях теряет много прежде всего времени - а это очень сильно бьет по качеству жизни. Эти часы он мог бы потратить на себя.

51. Жизнь под дулом пистолета

Современная жизнь, несмотря на все уверения в ее безопасности, безопасной не является, особенно для мужчин.

И причина этому проста и порой очевидна - достаточно одного слова от женщины, чтобы уничтожить мужскую жизнь до основания.

Примеров множество, но взять хотя бы ложное обвинение в изнасиловании. Акцент не на том, посадят ли вас до допроса, или же впоследствии оправдают, или что и как будет.

Акцент на том, что ваша личная и профессиональная репутация в обществе будет уничтожена. А это уже напрямую влияние на круг общения, карьеру, финансы и качество жизни. На этих сферах очень много завязано, и вот насколько все ненадежно.

В общем, нет такого понятия как чрезмерная осторожность. Нужно быть очень аккуратным и желательно незаметным, чтобы не заработать себе проблем.

52. Эгоизм это нормально

Это абсолютно естественно - заботиться в первую очередь о себе. Потому что эффективно в мире только себе ты по-настоящему нужен. У остальных свои интересы.

Однако наш эгоизм осуждается, будто мы какие-то изверги и совсем не умеем думать о других.

Все это лишь манипуляция, чтобы вынудить нас прислуживать чужим интересам и выполнять чужие приказы. И доказать, что мы не эгоисты.

Просто эгоизм должен быть здоровым, а не чрезмерным. И не во вред другим. Остальное каждый сам решает.

53. "Белые рыцари"

Это образ, который многие мужчины воплощают. Они готовы сражаться за любую, даже самую постороннюю бабу. На грани самопожертвования.

Это, пожалуй, худшее и самое яркое проявление баборабского мышления. То есть мужчина становится просто зомби, женозависимым, лишенным собственной воли и индивидуального мышления. Ему показали как "правильно" - и он идет и "воюет".

Примечательно, что он не просто "сражается за женщин", он еще и сражается против себя, порой лишаясь самой жизни в процессе обслуживания очередной бабы. Рыцари с радостью удовлетворяют любую женскую прихоть и с энтузиазмом унижаются 24 часа в сутки.

54. Двойные стандарты по ответственности

Это довольно интересный феномен, когда проблемы мужчины полностью ставятся ему в вину, а в проблемах женщины обвиняются обстоятельства и "жестокий промужской мир".

Вот мы и получаем такие перекосы. Вечные "жертвы", что живут припеваючи, и вечные "агрессоры", что страдают от отсутствия какой-либо поддержки.

Эффективно, получается так, что мужчина остается один на один со своими проблемами. А такой подход дает невероятные количества стресса, негатива и отчужденности.

А общество ждет от мужчин производительности, полезности и мотивированной работы. Но зачем ему поддерживать такое общество? Где именно его выгода? Ее просто нет.

В общем, выход это концентрация на своей жизни и на своей личной выгоде, а не поддержка общества, которое только и знает, как высасывать наш ресурс.

55. Профилактика проблем

По части проблем, которые могут возникнуть в жизни мужчины - основная часть связана с взаимодействием с женщинами, часть с взаимодействием с различными институтами и государством, и проблемы со здоровьем.

В таком раскладе нужно максимально дистанцироваться, насколько возможно, от государства и от баб. Дистанция и отчужденность, отсутствие информации о вас и будто бы исчезновение с радаров - этот комплекс подходов творит чудеса с личной безопасностью.

А здоровье это просто вести здоровый образ жизни и изучать эту тему и психологию.

56. Признание своей неправоты

Это невероятно трудная вещь. А еще труднее признать, что ты повелся на пропаганду семейных ценностей и мечту бабораба. И даже начал серьезно работать в этом направлении и "настрогал дров".

Но если мужчина прозревает, и понимает, что его банально обманывали и использовали многие годы и что ему подсунули суррогат счастья в интересах общества, то ему приходится признать, что да, он ошибался.

Некоторые мужчины смутно подозревают, что с их образом жизни и общественным одобрением что-то не так. Где-то их обманули и подсунули подделку. Но без размышлений и времени в соло, без готовности полностью поменять свою жизнь - они часто не продвигаются дальше этих "подозрений".

57. "Единственный способ выиграть - не играть"

Это принцип MGTOW.

Указывает он на то, что все взаимодействия с бабами того не стоят. Потому что мы в заведомо проигрышной ситуации.

Система против нас, и одного женского слова достаточно, чтобв создать просто невероятное количество проблем в нашей жизни.

И да, это даже может произойти вне брака и сожительства. В общем, игнор и соблюдение дистанции это то, что стоит делать. Чем больше общаешься с женщинами, тем больше подвергаешься риску, и правило это глобальное. А рисков мы должны избегать.

58. "Призвание ведет к свободе"

Недавно в одной книжке вычитал такую цитату. Я считаю, что фраза весьма справедлива.

И тут вся суть именно в процессе преобразования "существования" в "путь".

Если мы живем низменно и плоско, то мы привязываемся к любой мелочи на автомате, чего уж говорить про бабу.

Но вот если у нас в жизни есть смысл, высокая цель, важнейшая ценность, то многие вещи автоматически обесцениваются и теряют для нас какой-либо интерес.

В общем мы меняем привязанность к мелочам на "привязанность" к своему пути, а это априори освобождает тк является самореализацией.

Ведь когда идешь по пути, ты понимаешь, что пейзаж всегда будет меняться, словно декорации в театре. И учишься искать силы внутри, а не снаружи.

59. Призвание вместо отношений

Призвание является главной мужской целью, а отношения - главной женской.

И самый поразительный парадокс состоит в том, что большинство мужчин идут по "женской стезе", ставля отношения и семью на первое место.

Но куда делась самореализация? Осмысленность? Высокие цели в жизни? Жесткие принципы, ради которых мужчина готов положить жизнь?

Очевидно, мужчина теряет свою силу, когда предает свой путь, иногда даже его не открыв. Да он его и не ищет - ведь он уже нашел "новый путь" - отношения.

Вот только он является не его путем, и всегда подсознательно он будет чувствовать пустоту и бессмысленность такого образа существования. Именно призвание, то, чем мужчина горит - дарует наполненность, а не следование пути системы и традиционализма.

60. Ожидания социума

Ожидания эти таковы, что мы будто бы должны забыть про себя, про свои цели и мечты, и просто начать вкалывать круглые сутки на благо женщин и общества. Очевидно, без перерывов, и с полной самоотдачей.

Даже одобрение общества (некоего аналога стада) является просто пустышкой. Оно того не стоит, и не дает никаких реальных плюсов. "Молодец, возьми с полки пирожок". Да даром не сдались нам эти "пирожки".

Гробить свою жизнь ради зарабатывания какого-то одобрения - это провальная стратегия. Лучше думать о себе и жить для себя. Именно в этом все ключи к высокому качеству жизни.

61. Умеренный эскапизм

Эскапизм, или просто сброс стресса путем погружения в другие миры, повсеместно клеймится. "Ты уже взрослый, хватит играть в игры, иди и зарабатывай деньги".

Но таким людям невдомек, что жизнь не сводится к накоплению различных цветных бумажек. А уж на наше благополучие им вовсе плевать.

Эскапизм это просто метод расслабить нервы. Это игры, чтение разной литературы, фильмы, музыка, но нужно именно погружаться. Суть в том, чтобы отвлечься и погрузиться в релакс.

Очевидно, нужно чувство меры, и умение разделять, что реально а что виртуально. Очень удобно иметь любимые игры под рукой. В конце каждого дня запускаешь, расслабляешься, и продолжаешь дела.

62. Следи за направлением полезности

Мы все понимаем, что имеем все возможности делать дела и достигать успехов. Но именно сам курс, направление и выгодоприобретатели нашей деятельности часто не те, кем должны быть.

Нас убеждают, что нам что-то нужно, мы гонимся за этим, считая, что делаем пользу мы именно себе. Но вот незадача - приобретают только оуружающие, мы же теряем и ресурсы, и здоровье, и саму жизнь.

Регулярно стоит делать анализ своих действий на то, кому именно они полезны по факту. Растрачивать себя на окружающих - это лишнее. Стоит ставить себя на первое место и приносить пользу самому себе.

63. Ты сам выбираешь

Рассмотрев "прекрасный фон" окружающей действительности, очень легко упасть в некоторые депрессивные состояния. Мы и правда почти ничего не можем изменить.

Но относится это лишь к внешнему миру. Над нашей же жизнью мы полные хозяева. Принятие решений - это наше действие, а не чужое.

Так что нужно забить на внешний негатив, на все это разложение и искажения. Сфокусироваться на своей жизни и делать самые оптимальные и разумные решения. С рассчетом на свое благосостояние. И финансовое, и по здоровью, и по душевному комфорту.

Улучшение качества своей жизни, которое обеспечивается самыми разумными решениями и простым следованием им.

64. Цивилизация держится на мужчинах

Без мужского разума и усилий невозможно было бы построить такую махину. Причем каждый может сделать очень много для ее поддержания - и стоит помнить об этом.

То есть у каждого из нас есть ресурс, его так видят. И, очевидно, не хотят оставить его нам. "А зачем он тебе, у тебя что, есть какие-то дела?". "Что может быть важнее поддержания системы? Ты же не эгоист?".

И вот на фоне таких вопросов и "правильных" наставлений и влияний нас пристыжают - и заставляют чувствовать себя обязанными что-то делать для блага общества. Но стоит вернуть наши ресурсы в наш контроль - просто сказав жесткое и постоянное "нет" на все посягательства от кого бы то ни было. Затем тратим свои ресурсы на себя и "внезапно" жизнь улучшается.

65. Трудность принятия действительности

Нашему мозгу гораздо приятнее жить в мирке фантазий и розовых соплей. А реальность намного более для него удручающа и холодна.

Инстинкты, эйфория и эмоции на стороне опьяняющего мира иллюзий - и бабораб, узнающий о реальном положении вещей, легко может упасть в отрицание.

На этом этапе для него важно "продавить" своим разумом все эти заблуждения. Суметь отказаться от социальных моделей "успешной жизни".

Взглянуть на то, чем все это действительно является. Понять свою природу, женскую природу, и то, как именно устроена система. Хоть путь этот и труден, но он стоит того.

66. Учись на чужих ошибках

Есть у большинства такое желание - не верить в статистику и все попробовать самим. "Ну мне-то обязательно повезет, мой случай уникален!".

Устраивают себе пробежку по известным граблям, по загсам и кредитам, портят себе здоровье и нервы, и только потом будто-бы учатся.

Как по мне, это просто нежелание углубляться в предмет и свои решения, жизнь на автопилоте, без критической оценки и анализа.

То есть мужчина наивен, верит в обложки, и делает то, что ему говорят "правильно". Неудачи других на этой стезе он сводит к воле случая ("просто ненормальная попалась, и сам ничего не умеет").

Отсутствие размышлений карается, как минимум тем, что твоя жизнь становится просто под копирку. И это даже не выбор такой жизни, это скорее пассивное принятие такого социального шаблона, отказ от собственного решения.

67. В общении избегай личных тем

В обществе мы имеем множество обывателей, которым неинтересна их жизнь. Вот они и пытаются этим общением лишить себя скуки.

Чтобы не создать себе дополнительных проблем, очень эффективно просто разграничить общение на "обычное-поверхностное" и "личное". И пользоваться последним только для друзей.

Если же человек не унимается, то стоит скормить ему легенду, сказку о вашей жизни, ложные интересы и ложные цели. Информация это сила, и делиться ей с кем не попадя не стоит.

68. Время - самый ценный ресурс

Однако об этом многие тактически забывают. Каким-то образом выполнение социального сценария и накопление цветных бумажек ставится дороже личного времени (= жизни).

Путь состоит в сохранении своего времени и сокращению погонь за ништякаии системы. Нужно сокращать расходы, как вариант выращивать пищу самостоятельно искоренять потреблядство.

У свободного времени бесконечная цена, а у материальных вещей цена всё-таки ограничена.

69. Сам формируй себя

Все мы прошли через процесс воспитания, процесс внедрения ценностей. Но стоит посмотреть глубже, чем же все это является.

А оказывается это именно программированием нашего мышления и поведения окружающими.

Суть и решение тут состоят в том, чтобы самому стать архитектором себя. Следовать за ценностями, что сам лично определяешь правильными, а не за которыми сказали идти "правильно".

То же относится к характеру, к поведению, к мнениям. Чтобы стать самими собой, нам нужно устроить своеобразную "очистку" себя от чужих влияний и, с помощью размышлений, все более увеличивать аутентичность.

70. Иллюзия того, что у тебя есть время

Беспечное управление самыми ценными ресурсами и тщательное подсчитывание монеток стало какой-то глобальной шуткой.

Это на самом деле удивительно - люди знают, что жизнь не вечная и что нужно тратить время на важные занятия, но с завидным упорством спускают его на все подряд.

Тут особняком стоит мнение, что "у меня еще вся жизнь впереди, чего торопиться?". Нет, не бывает такой вещи, как "есть время". Каждый момент может стать последним, хотим мы это признавать или нет.

Но признание это не является негативным, наоборот - оно утвердительно. Оно напоминает о ценности каждого момента, и о том, что делать нужно то, чего действительно хочешь, а не то, что привык делать или "вынужден" делать. "Так заведено, я-то что решаю?".

71. Ориентируйся на свои долгосрочные цели

В идеале это выглядит так: вы работаете с дневником, размышляете, понимаете полностью свои ценности. Далее вы устанавливаете себе

личные долгосрочные цели, или же "пути"-"вектора" вашего движения по жизни.

И потом уже строите свою жизнь, ориентируясь на выбранное. Это придает нужный фокус, направленность, и не дает вам выбиться из намеченной колеи.

Также это защищает от внешних влияний - вы ведь УЖЕ выбрали себе курс. Так что отклонение от него будет скорее предательством самого себя.

В общем, нужно иметь видение своего будущего, вплоть до планирования на декады вперед. Это все вспомогательные инструменты для улучшения своей жизни.

72. Будь "серым человеком"

Всем нам изначально говорят, что как круто быть заметным, популярным, в центре внимания. Эго этому подыгрывает, и повестись легко.

Однако, как показывает практика - видимость, заметность и открытость являются негативным факторами в современных реалиях.

Чем меньше о тебе знают, тем лучше. Стоит быть незаметным, вежливым, не выделяться особенно, а просто идти к своим целям, сберегая свое время и энергию. Особенно это касается желающих поспорить с традиционалистами.

Цените свое время и безопасность, особенно в свете "интересных" новых законов. Не давайте никому повода на вас агрессировать. А для самовыражения всегда есть онлайн-среда.

73. Никогда не вступай в брак и не сожительствуй

Данные принципы являются единственными незыблемыми в философии MGTOW.

И на деле, все это крайне разумно. Слишком много рисков и потенциальных проблем, а реальных выгод от согласия на такие решения почти нет.

Конечно, многие воскликнут "ну как же без женщины?!". А выросшему мужчине не нужна баба для счастья. Он УЖЕ самодостаточный и цельный. И эмоциональные услуги некоторых паразитов даром не нужны.

Рисков вступления в брак и сожительства бесконечное количество. Самый простой это - если женщине что-то не понравится, она легко может сделать ложную заяву об из*асиловании - а потом попробуй докажи, что невиновен.

Также это распилы имущества, алименты, потери здоровья физического и психического, потери фокуса в жизни, концентрации, спокойствия.

Это простейшие правила самосохранения разумного мужчины в современных антимужских реалиях.

74. Меняй не общество, а свою жизнь

У многих мужчин, наконец-то снявших розовые очки и взглянувших на холодную действительность, появляется желание все поменять.

Однако оно должно быть направлено конструктивно. Конечно, поменять антимужское общество было бы славно. Были бы равные наказания, равные привилегии и льготы, равное восприятие в судах, и многое другое.

Но текущий порядок выгоден много кому, и стремиться к его изменению это непродуктивно. Скорее стоит улушать свою жизнь, свое мышление, и помогать другим мужчинам получать корректную реальную информацию, а не различные сказки о "успешных успехах" и "счастье через женщину".

Нужно тратить силы на повышение качества жизни, а не на попытки поменять мир. Ведь над нашей жизнью мы властны, а над обществом нет.

75. Полагайся только на себя

Когда мы взрослели, многие полагались на родителей, потом на друзей, потом на девушку. Некоторых угораздило женится, и они полагались уже на жену и ее семью. На работу и коллективы.

Но все это преходяще, и это понимание приходит с опытом.

Все самое постоянное меняется, рушится, и создается заново. И получается, что только мы всегда с собой.

Не стоит идти по пути масс, что зависимы от всего окружающего - стоит подружиться с самим собой и опору искать именно в себе. В своих важнейших ценностях и принципах, в своих путях - тогда мы и получим ту самую независимость.

76. Огромный потенциал мужской кооперации

Кооперация это отлично и прекрасно, вот только в современном мире между мужчинами ее крайне мало.

Причин этому много. Прежде всего, это неадекватное воспитание и инстинкт доминирования, который мало кто решает усмирить. Нездоровая конкуренция и восприятие мужчинами других мужчин как врагов, которых нужно обогнать всеми силами и унизить.

Потреблядская гонка за деньгами лишь увеличивает разрыв между людьми. А чрезвычайный эгоизм современности почти не дает возможности качественной дружбы.

Потенциал братств огромен, это эволюционно так. Нам стоит этим воспользоваться, а не отвергать.

77. Не защищай женщин

По этой теме следует помнить, что у нас защита женщин вложена в биологию, ведь по части размножения они более ценны для природы - "незаменимы".

Но вредно следовать этой программе. На деле вы заработаете себе травмы, проблемы, можете потерять жизнь - а никто о вас даже не вспомнит и спасибо не скажет.

Также стоит помнить, что бабы сами часто навлекают на себя проблемы, ради интереса. Им скучно без эмоций и конфликтов.

Нужно беречь себя и удерживаться от следования первобытным импульсам - если вам дорога ваша жизнь.

78.

"Власть над собой — высшая власть."

Римская поговорка

Многие стремятся к власти внешней, к обладанию деньгами, машинами, домами, - и лишь немногие стремятся взять самих себя под полный контроль.

Задача это чрезвычайно трудная по той причине, что у нас есть эмоции, биология, внедрённые установки, стереотипы, модели и образы мышления, внутренние ограничения, навязанные правила, влияние окружения.

Со всем этим комплексом нужно оперативно и эффективно разбираться, ведь время никого не ждет, а полный самоконтроль это слишком важное состояние, чтобы его откладывать на годы вперед.

Для хорошего старта стоит понять, что тело и биология не на нашей стороне. Что тело будет лениться и стремится к пустым удовольствиям, а био-прошивка будет убеждать нас, что размножение ценнее всего, даже нашей жизни.

Остальное вычищается постепенно и там буквально целые пласты навязанного, что нужно переработать. Но все это окупается, ведь в процессе мы эффективно приобретаем себя настоящего и получаем понимание, что же действительно для нас важно.

79.

"Вот какой должна быть твоя жизнь"

Окружающие всегда рады предоставить нам свою "помощь" в построении прекрасной жизни. Эта самая "помощь" оказывается банальным саботажем.

В современную эпоху безотцовщины у многих молодых парней нет СВОЕЙ картины идеальной жизни в головах, или же она слаба и сломается под внешним давлением. "Ты думаешь не о том, повзрослей!".

И происходит подмена или внедрение чужой картинки "идеальной жизни".

Допустим, мужчина хотел путешествовать всю жизнь, а его убедили и тщательно посоветовали, что всё-таки лучше иметь штамп и 3 работы. И что вообще, "взрослый настоящий мужчина живет на работе и должен всех обеспечивать".

Все это решается размышлениями, собственными решениями и твердостью характера. То есть посидеть в соло, все тщательно обмозговать, поставить цели, распланировать - и действовать. Строить себе свою идеальную жизнь, а не общественный суррогат.

В общем, нам нужно иметь видение своего желаемого будущего (визуализация) - это защищает от внешних влияний и "добрых советов".

80.

"Стремление к счастью — это в первую очередь женская цель. Стремление к тайнам жизни — это в первую очередь мужская цель."

Счастье в смысле эмоции превыше всего, кайф, развлечения и наслаждения. Тайны жизни - познание, смысл, внутренние причины, метафизика, предназначение, миссия.

В современности же почти все "упали" в женский путь. Во главу угла ставится - чтобы было приятно. Приятно, а то что пусто - это тактически игнорируется.

Все это напрямую связано с экономикой - за "приятно" надо платить и зарабатывать для поддержания, а за смысл платить не надо, потому что он исключительно внутренний и лишь освобождает от привязанностей.

И нет, тут не о том, что жизнь должна быть неприятной. Тут имеется в виду, что жизнь наша должна быть осмысленной и иметь цели/пути, а наслаждения и удовольствия - это исключительно второстепенные вещи в формате "как повезет".

"Мне плевать, будет мой путь приятным или же нет".

81.

"Женская природа: Monkey branching"

Для понимания женского поведения нужно прекрасно понимать и постоянно помнить о столпах, фундаменте, который неизменен. Навскидку можно сказать, что этих "женских" фундаментов штук 6-7, не более.

И эта стратегия, monkey branching, является одним из этих столпов.

Суть ее будет ясна из аналогии. Обезьяна держится за прошлую лиану или ветку, до тех пор пока не зацепится конкретно, пока не будет уверена в своей хватке в следующую лиану или ветку.

Все это полностью переносится на то, как женщина переходит от одного мужчины к следующему. Баба просто занимается сразу несколькими отношениями, часто мужчины даже не догадываются о конкурентах и любовниках, а потом вдруг резко пассия уходит. Ей нужны гарантии, она их получает и потом "перепрыгивает".

Как так? Куда? Почему так резко? А не было никакого "резко". Роман на стороне мог продолжаться год, а то и больше.

Так женщина постоянно проявляет свою гипергамию, пытаясь "взобраться" к более статусному, обеспеченному и полезному мужчине. Этой гонке наверх нет конца, пусть она даже захомутает богача - он будет просто звеном в цепи.

82.

MGTOW это профилактика проблем

У многих мужчин стиль действий весьма импульсивен и неразумен. Потянуло, сделали, заработали последствия - "ой, что я натворил". Куда проще знать о "граблях" и рисках, и просто избегать всего этого.

В общем, по части потенциальных проблем и негатива - они нас окружают со всех сторон. Общество хочет выкачать наш ресурс "будь полезен", женщины сплошь и рядом меркантильные и неверные "я хочу развлекаться - а ты плати", да и даже наши т.н. "друзья-баборабы" только и желают поскорее нас обречь на жизнь на плантации в виде официальных отношений и полной занятости по работе и убедить нас "быть ответственными и обеспечивать".

Как оказывается, чем сильнее ты сцеплен с обществом и различными современными обывателями, тем рискованнее и хуже, тем больше ты потеряешь личных ресурсов и потенциала.

Сюда же относятся риски разводов, ложных обвинений в изнасиловании, ловушек "ой я беременна", "взятии на пузо", алиментов, потери ресурсов и имущества, тюремного заключения, даже потери жизни в рандомных разборках при "боях за бабу".

И нет, даже не надейтесь на добрачные соглашения или договоренности - все это отметается за долю секунды, и если суды захотят добраться до вашего имущества - они это быстро и оперативно сделают.

Всегда нужно иметь в фокусе личную безопасность и не лезть туда, куда лезть рискованно. Нужно быть ниже радаров и заниматься своими делами, не особенно вовлекаясь в общественные активности и заключения контрактов того или иного рода.

"Безопасность - это лучшая стратегия".

83.

Сохраняй свои ресурсы

Если характеризовать отношение большинства мужчин к своим ресурсам одним словом, то это будет "расточительное".

Действительно, многие запросто отдают свое личное время каждому встречному, спускают его бездумно на отношения, деньги на ветер ("зато покайфовал"), здоровье пофиг ("живем лишь раз").

Совсем на другой полярности находится подход MGTOW - с сохранением своего времени, денег, энергии, концентрации, силы воли, эмоционального ресурса. Все начинается с того, что вы осознаете, что обладаете невероятным количеством бесценного добра - для начала времени. У большинства из нас в запасе есть потенциально годы жизни, что можно потратить продуктивно на свои цели, а можно выбросить и потом жалеть об этом.

Также важно всегда помнить, что ресурсы эти, они ВАШИ, и никто не имеет права на них претендовать без вашего на то согласия. По части инвестиций же, они должны быть прежде всего разумными.

"Действительно ли я хочу потратить на # свое бесценное время/энергию/иное?".

84.

Свой путь вместо социально одобренного пути

Идти по последнему очень просто. Слушай, что тебе говорят окружающие - а потом выполняй. Минимум ментальных затрат, а думать люди, в большинстве своем, очень не любят. Стремление к легкости, наименьшему сопротивлению, к тому же отсутствие понимания, что существуют альтернативы.

Нетрудно проследить, что если маршрут твоей жизни проложен другими людьми, то этот маршрут служит их целям, полезен им, и вообще - нужен именно им. Кто, руководствуясь личной выгодой, посоветует вам искать себя и идти за СВОЕЙ мечтой?

Стоит отойти от этих общественно одобряемых выборов, особенно касателльно обязательств, официальных отношений, кредитов-ипотек, росписей, непременного следования биологическим программам, гонке "кто круче" и подобному - и взглянуть со стороны. Отследить выгодоприобретателей.

Окажется так, что нас хотят убедить всеми своими действиями вкладываться в систему и расходовать себя до основания. Отслужить свой срок - и на выход.

Альтернативой всему этому является путь разума, путь размышлений, и путь личных целей. Построение того, чего искренне хочется строить. Часто вы найдете то, к чему лежит душа, обычно какая-то деятельность, хобби. Далее - саморазвитие, улучшение качества жизни, культивация независимости и снижение лишних рисков.

Ежедневный вопрос самому себе: "как я хотел бы провести сегодняшний день?".

85.

Без сожительства

Сожительство с женщиной может выглядеть привлекательно, даже иметь некие контекстные плюсы. Изъян тут в том, что море рисков и куча потенциальных проблем.

Риски касаются прежде всего в чрезвычайной легкости ложных обвинений в насилии/домогательстве. При условии современных "справедливых" феминизированных судов, вас засудят мгновенно, и даже свидительств никаких не нужно. Женщина может даже сама себе оставить "следы" и записать. Ситуация такова глобально. Все, что потребуется - бабское недовольство, написанное заявление, далее судебная система подключается и "удачи".

Потенциальные проблемы, это особенно предательство, постоянный психопрессинг и манипуляции. Отсутствие "безопасного дома" - баба не намерена создавать спокойную атмосферу - ей нужны эмоциональные качели и она их обеспечит. Лишение концентрации и фокуса, ведь баба является отвлекающим фактором. Женская агрессия, даже физическая, что тактически забывается многими. Разборки с ее бывшими и так далее.

В общем, чем крепче связываешься с женщиной, тем крепче связываешься с генерацией проблем, самых разных, вплоть до рисков тюремного заключения и угроз самой жизни.

Решение тут в сепарации и жизни отдельно, сохранении нужной дистанции. Личная безопасность превыше всего.

86.

Сам определяй - что значит быть мужчиной

Для начала отсылаю к нашей серии подкастов, на ютубе, про кризис маскулинности.

По части мужественности забавен тот факт, что окружающие словно взяли на себя все права решать, что она означает - а нас словно лишили такой возможности. То есть сам образ маскулинности внедряется извне, навязывается, и он априори искаженный.

Прежде всего это "настоящий мужчина", куда подставляется все, что потребуется, а вас будут придерживать этого стандарта. "Будь полезен и выполняй, или ненастоящий".

Нам стоит забрать у общества право решать, что значит быть мужчиной - и взять эту власть в свои руки. Для каждого определения свои, как и мнения, наклонности и приоритеты - поэтому совершенно нормально, что мы определяем этот термин по-разному.

Из общих черт тут можно выделить - стремление всегда пользоваться разумом, стремление к свободе и независимости, культивация себя и внутренней силы, самоконтроль, преодоление трудностей, жизнь по своим правилам, следование своим мечтам, личный кодекс, поддержание братства.

Все это пересекается с принципом власти именующего. Тот, кто задает названия и толкования, властвует над обывателями. Нам нужно взять этот принцип на вооружение - и самостоятельно установить, каким нам стандартам соответствовать, какими быть и как жить.

Конечно, мы окажемся "ненастоящими" для общества - зато будем самыми настоящими для себя.

87.

Синдром хамелеона (женская демо-версия)

Это очередной столп для понимания женского поведения.

Многие слышали, а некоторые даже чувствовали на себе этот эффект. Женщина словно становится "слишком похожей". Вы находите слишком много совпадений. "Ну как такое возможно, очевидно она та самая".

Синдром хамелеона это эволюционная стратегия, для захвата мужчины. Ядро метода состоит в том, что мы очень приятны самим себе и если сталкиваемся со своей копией, наши щиты опускаются, мы начинаем доверять и теряем бдительность.

Сначала женщина собирает информацию и слабости, затем собранное (пусть даже солганное вами для самозащиты) она использует, строит новый идеальный образ, меняется ее поведение, манера общения, внешний вид, могут даже смениться убеждения и приоритеты. Но все это является игрой, пусть и инстинктивной и подсознательной.

Синдром длится, пока для бабы он актуален и пока его цели не выполнены. Цели это часто проставление штампов, статус отношений, доверие, выпрашивание очень жирного ништяка.

Вот как некоторые удивляются, что женщина так сильно меняется, когда штампы проставлены. А она не меняется - просто ее маска упала и вы видите реальную картину ее личности (часто отсутствия таковой). "Хамелеон расслабился и вернул себе свой настоящий цвет".

Из способов предотвращения - не верить своим глазам, почти ничего не говорить о себе, обращать внимание на "совпадения взглядов-вкусов", помнить о принципе "слишком хорошо чтобы быть правдой".

Женщина пуста и лишена статичности. Она бесформенна и поэтому может принять любую форму, наиболее выгодную в данный момент времени.

88.

Гиноцентризм

Про это было уже много сказано, но это одно из понятий, о которых стоит помнить на фоне.

В целом, гиноцентризм - это стремление оберегать женщин любой ценой, от опасностей мнимых и реальных. Пренебрежение к страданиям мужчин и сверхчувствительность к страданиям женщин.

Такой перекос это отличительная черта современного общества. Допустим, у мужчины нет прав, он с рождения всем и каждому должен, и поддержки ему ждать не следует. Женщина же завалена

льготами и привилегиями, самыми разными поблажками, халявой, и даже играет на образе жертвы, выбивая рекордные суммы и внимание.

Мужчину же клеймят агрессором и насильником просто потому, что он мужчина. Типа "ты преступник, просто ждешь момента" - вот такое отношение.

Проявления гиноцентризма повсюду, но вот по части мест в общественном транспорте ситуация очень показательна. Женщине просто нужно уступать место (почитайте правила метро), а мужчине нет. И женские вагоны в Индии, откуда мужчин выгоняют дубинками и пинками.

Вот такое у нас "справедливое" общество. И гиноцентризм сидит в самом центре этого искаженного порядка.

89.

Нездоровая конкуренция вместо братства

С возрастанием и распространением феминных ценностей в обществе - мы можем наблюдать, как постепенно стирается понятие мужской дружбы.

В погонях за бабами, реализацией доминантности посредством потреблядского образа жизни, вечных сравнениях - многие мужчины видят в других мужчинах лишь врагов, конкурентов, только и желающих отнять у них "лакомый кусочек".

Разложение, вот что происходит, особенно в свете безотцовщины.

На самом-то деле, все мы в некотором смысле одно. Заблуждающийся и поступающий по-идиотски мужчина все равно не враг - он просто глупец, что не знает сам себя. Его не научили, вот он и поступает так, как считает справедливым.

Дружба прежде всего строится с добрых намерений к другому, готовности выручать в трудностях, жертвовать чем-то - но даже этого

почти нет, с повальным эгоизмом и неумением взглянуть на что-либо, кроме себя.

Но в нашей власти создать новую среду, взаимной поддержки, распространения полезной и нужной информации. Результаты не будут мгновенными, но коллективными усилиями постепенные изменения гарантированы. "Графин наполняется по капле".

90.

Игнорирование и избегание женщин

К этой же теме относится метод "представь, что женщины невидимы и не существуют".

Это некоторые инструменты в арсенале последователя MGTOW, и они далеко не для всех.

Смысл тут в том, чтобы не отвлекаться и не терять никакой внутренний ресурс, если ты стал самодостаточным и у тебя пропала нужда в женской компании.

На этом этапе личные цели и призвание становятся настолько важны, что ты начинаешь следить за деталями, за малейшими утечками энергии и концентрации, эмоций. И приходишь к выводу, что женщины это фактически отвлекающие факторы, которые мешают в достижениях.

Это порой активное избегание женщин, а порой просто игнор, полнейший и абсолютный, даже если ты находишься с ними в одной комнате. Кто-то может сказать, что это не норма - как так, биология же. Биология биологией, но мы не животные, и способны своим разумом формировать свое поведение, а не тупо следовать био-прошивке.

Некоторый игнор по отношению к женщинам стоит иметь, а вот его степень каждый определяет сам, как и верную дистанцию от баб. Каждому свое.

91.

Гипергамия

Это еще один из столпов для понимания женского поведения.

Гипергамия - это постоянное стремление женщины к наилучшему партнеру. Вечные попытки социально вскарабкаться к более богатым, более статусным, более властным. Или же просто поиски наиболеее подходящих с очевидным расчетом на действия.

Особенность тут в том, что гипергамия никуда не уходит в отношениях. Женская природа неизменна, и даже в паре - она будет смотреть по сторонам и искать варианты покруче.

Это также приводит к тому, что баба не ценит никакие блага, что ей дарованы, что ей всегда мало ("старуха и золотая рыбка"). И неважно, миллионер мужчина, миллиардер, или обычный. Всегда есть кто-то богаче и круче.

Ничего с этой гипергамией не сделаешь. Ее нужно просто принять и иметь в виду. Баба это всегда временная компания.

"Не бывает твоей женщины - бывает твоя очередь".

92.

"Я слышу - и забываю. Я вижу - и помню долго. Я делаю - и понимаю."

Почему слова забываются? Потому что у большинства людец постоянный внутренний диалог и слушать они не умеют. Их ум болтает без умолку и сбивает входящую речь. Нужно вникать в то, что говорят - и пытаться извлечь пользу (если это диалог - неизбежный или добровольный).

Почему видишь и помнишь? Потому что у нас базовый механизм обучения - имитация. Мы наблюдаем, запоминаем и повторяем. Без действия (хотя бы воображаемого) никакого закрепления нет.

В действии идет понимание, потому что ты смотришь изнутри, чувствуешь, проживаешь опыт. Ты уже отправился в путь к мастерству, даже если ты всего лишь на старте.

Так и по нашим темам. Можно послушать, как стоит поступать прозревшему мужчине - и забыть сразу же. Можно посмотреть/почитать поступки таких мужчин - и картинка врежется в память. Но лишь испытав краснотаблеточные принципы в реальности - ты начинаешь ощущать, как все работает, как все организовано и даже свою и женскую природу.

Теория без практики мертва, так и философия должна быть простой и практически применимой. Так и с MGTOW - не надо мудрствовать и излишне усложнять, ведь принципы просты и известны. Применяй в реале и смотри на результаты - все прозрачно.

93.

"AWALT - All Women Are Like That - Все женщины такие - Нитаких не бывает"

Многие мужчины не могут принять, что все настолько неработоспособно и все еще лелеют мечту о "идеальной совершенной богине", которая когда-нибудь им встретится и они будут счастливы навсегда. В крайности, даже некоторые последователи MGTOW, признают, что все испорчено, но все же отказываются соглашаться, что прямо все такие.

А кто обещал, что правда будет приятна и вести к удобству?

Одинаковость женщин обеспечивается их биологией и недостаточной развитостью разума. Первая это закон Бриффо, вечные поиски личной выгоды, нарциссизм, солипсизм, маккиавелизм, гипергамия, вечные поиски наилучшего партнера. Второе - а в разуме у баб нет нужды, ведь инстинктов и простейших манипуляций более чем достаточно, чтобы руководить аленями. Интеллект у женщин лишь затрудняет функционированние врождённых программ поведения.

К тому же, совершенно неважно, как женщина была воспитана и насколько хорошо она себя держит в руках. Дело тут в том, что у нас и у баб сила био-прошивки, примативность, кардинально отличаются.

Если мы можем относительно легко преодолеть свою биологию, особенно если примем свою смертность и обманем мозг, что мы "играем в выживание и вечное сражение", то у баб такое не работает. Сама их суть заточена на размножение, и они буквально "заложницы своей хищной натуры", как справедливо выражался преподобный Лоуренс Шеннон.

Сыграть в "нитаких" женщины могут, а вот быть "нитакими" не могут. Потому что сама суть баб в корне биологическая, это лишь у нас суть разумная (духовная). Женщина это воплощение матушки-природы, и признаки этого можно легко видеть в ее ежедневном поведении.

"Не очаровывайся и не будешь разочарован".

94.

"Знакомства ведут либо к браку, либо к расставанию. Брак ведет либо к разводу, либо к жизни с тем, кого ненавидишь, пока не умрешь. У меня есть дела поважнее."

Отношения переоценены. Причем очень сильно. Относится это не только к интимным отношениям, но и вообще к самому общению.

У общения должна быть цель, смысл, оно не должно вестись просто так, типа убить время итд. Ведь инвестируем в разговоры мы свое время, а значит часть своей жизненной силы, которая ограничена.

Насчет отношений - тут скорее есть выбор, ты тратишь жизнь на свое дело, на самореализацию - или ты тратишь ее на то, чтобы "сделать ее счастливой", на все эти женские игры по типу "построить домик", и чтобы все улыбались и были инфантильными и недалекими. Последнее нужно, чтобы баба себя чувствовала на высоте и могла всеми управлять ("матриарх").

Все отношения временные, и "выхлоп" из них многим известен. Дело в том, что взаимодействия с женщинами активизируют нашу био-прошивку, мозг переключается на размножение, и мышление деградирует. И все, для высших смыслов, для чего-то <не сиюминутного> ты потерян. Все растворяется в феминном.

<Дела поважнее>. Прежде всего это понять свои главнейшие ценности, предрасположенности, найти свою миссию, и потом выполнить ее максимально возможно. Или ты можешь, как в одной древней истории, "пойти из храма в город и забыть зачем пошел, обнаружив себя в постели у женщины, полностью забывшимся".

Вот этого момента "забыться" мы должны всячески избегать. Нужно помнить себя, важное для себя, свои принципы. И никакие отношения не являются достаточной ценой для продажи этого.

95.

"Мужчины стареют как вино, женщины стареют как молоко."

Есть такие социальные манипуляции как "будешь старым и никому не нужным". Однако, это всего лишь феминная проекция. Это лишь бабы с возрастом теряют "товарный вид" и без имплантов и пластических хирургий ничего не могут.

Мы же, с возрастом, избавляемся от излишней инстинктивности и гормонов, приобретаем ресурсы, знания, навыки, бесценный опыт, способности к рассуждениям и логике, некоторую трезвость восприятия.

Есть колоссальная разница между 50-летней женщиной и 50-летним мужчиной. Первая уже, по современным меркам, старуха и все, она вне игры, кому вообще такая нужна когда есть 18-летние? Второй же имеет условно "третью молодость", особенно если следил за своим здоровьем и занимался спортом. Некоторые жилистые 50-летние могут дать фору 20-летним парням, и это не частные случаи, а статистика.

Поэтому в раннем возрасте (<25) нам нужно максимально забивать на отношения и максимально строить себя и свое будущее, прежде всего свои принципы, финансы, навыки, профессию.

Если же потом захочется иметь отношения - пожалуйста, но хотя бы будешь иметь фундамент, опыт, знания, доходы. И изучать женскую и свою природу, и биологию, желательно в те же ранние годы, чтобы не было "неожиданных сюрпризов".

96.

"No wife - happy life" ("Нет жены - счастливая жизнь")

Со всех сторон нам говорят ровно обратное - что найдешь "нитакую" и все - рай и блаженство навсегда. Реалии же таковы, что все скорее наоборот.

Для начала стоит определить, а что вообще такое "счастливая жизнь". Обыватели нам скажут, что это когда ты кайфуешь, много ресурсов, тебя любят, и все биологические потребности удовлетворяются. Игры статуса и власть. В этой картине мира, весьма искаженной, есть нужда в "материнской фигуре" - и такие мужчины ее находят - в виде жен.

На самом же деле, счастье это скорее внутренняя удовлетворенность, понимание того, что ты занимаешься тем, чем реально хочешь. Это здоровая психика, умение мыслить позитивно и видеть во всем уроки. Понимание своих ценностей и жизнь в соответствии с ними. Это прежде всего внутреннее состояние, и внешний мир на настоящее счастье влияет весьма посредственно.

Также дело в том, что если в твоей жизни есть женщина, то можно сказать, что твой ресурс частично убегает. Время и мысли тратятся, концентрация сбивается. Высоки риски влюбленности и привязанности, а далее зависимости. Много судебных и иных рисков и потенциальных проблем. Да мало ли, объявится ее бывший и начнет агрессировать.

Счастливая жизнь это прежде всего жизнь самореализации, наличия хобби и дела всей жизни - а не обладания внешними благами при полной внутренней опустошенности.

"Жизнь кажется раем и нет проблем? Попробуй любовь."

97.

"Не мой цирк, не мои обезьяны."

Когда мы оглядываемся по сторонам, критически оцениваем современную деградацию, практически повсеместную - есть риск чрезмерной вовлеченности.

То есть ты понимаешь, что да, как все плохо, но вместо фокуса на своей жизни и своем мышлении - ты фокусируешься на попытках преобразования этого "плохо". А попытки эти непродуктивны, тк изменения так не делаются.

"Спаси себя сам и спасутся тысячи" - принцип примерно таков. То есть ты приводишь себя в тонус, выбрасываешь весь хлам из своей головы, размышляешь, а потом уже сам влияешь на людей. Пусть даже не словами - а действиями.

Цирк же на гастролях, и скорее принадлежит обществу. О проблемах последнего можно подумать, можно даже пообсуждать - но фокус не должен сбиваться. Мы должны концентрироваться на вещах в нашей власти - а значит на нашей жизни, на всех ее аспектах.

"Чужие проблемы это ЧУЖИЕ проблемы".

98.

"MGTOW не рекрутирует"

Распространять полезную информацию это не одно и то же с тем, чтобы зазывать в свое сообщество. Так, находясь, например, в MGTOW-сообществе, у нас нет цели прямо всех убедить, что мы истина в последней инстанции и "присоединяйтесь быстрее".

Тут подход иной. Мы даем свои мнения, свои взгляды на вещи, аргументируем, подкрепляем практикой и статистикой, и формулируем это в ясной форме - а прислушается конкретный мужчина или нет - не наша забота.

Конечно, тут многие вспоминают принцип из "бойцовского клуба", что о нем не рассказывают и не обсуждают и не задают вопросов - более того, этот момент был част даже в MGTOW реддите. Но мы не "бойцовский клуб", мы это мужчины, что выбрали личный путь, а не социально одобренный путь. И делиться полезной информацией нужно.

Распространение информации несет свои риски, особенно из-за феминизма и традиционалистов, но у всего есть цена. Если вы видите, что у мужчины голова хотя бы немного работает, он задается вопросами и иногда размышляет - можно подкинуть ему полезных идей. В ином же случае высоки риски нарваться на отрицание и даже на агрессию.

Мы не подходим к каждому встречному и не говорим "тебе обязательно надо стать MGTOW". Нет, мы можем лишь сказать - "посмотри по сторонам, оцени риски, отследи свою выгоду, и усомнись в своей правоте". "Ты уверен, что тебя не обманывают?".

99.

Мужской клуб это корабль, на котором женщине не место

Мужские сообщества, группы, отряды - в них, в оптимальной корректной норме - присутствуют исключительно мужчины (подрастающее поколение в счет, как и уходящее).

У этих сообществ, как у кораблей, в норме имеется курс, цель, каркас в виде основных ценностей и принципов, есть различные инструменты и отсеки и отделы, есть экипаж где у каждого своя роль, есть границы и четкая пропускная система, периметр, взаимная ответственность, приоритет блага выбранной группы над своим личным благом.

Образуется целостность, атмосфера взаимного доверия (хотя бы относительного), направленность, подразделение "мы и они". Появляется среда духа, братство.

Когда в это самое братство попадает женщина, мгновенно все начинает меняться. И дело даже не в том, что мы начинаем отвлекаться, и как-то рассудочно реагировать. Дело в том, что биологию и био-прошивку никто не отменял.

Она активизируется, инстинктивные программы размножения запускаются, и сразу же мышление деградирует. И мужчины начинают древнейшую игру в конкуренцию за самку. Перестают звучать высокие цели, принципы, что-то смысловое и насыщенное - остаются лишь феромоны, павлиньи хвосты, аленьи бои и гонка за "завоеванием" самки.

Экипаж отвлекается, курс сбивается, капитан отсутствует, пробоину в днище никто не замечает и не ремонтирует, парус давно сорвало и унесло на волны, а потом корабль идет на дно, стремительно набирая скорость вниз.

Смысл тут в предотвращении. Не нужно допускать баб в чисто мужские компании и наивно надеяться, что "пронесет". Изменения порой постепенные, но наша биология, наша природа, реагируют в любом случае.

"Лучше безопасность, чем сожаления."

100.

"Сок просто не стоит выжимки."

Многие вещи нам представляют как нужные, важные и ценные, но если посмотреть прагматично и практично, то запросто окажется, что они не стоят даже наших мыслей.

Речь тут прежде всего про отношения и инвестирование ресурсов в женщин. Вот, условно, мужчина потратил за неделю 10 часов на общение с ней и условные 10к денег. И что он получил?

Прежде всего, допустим, интим. И что? Разве не дешевле и удобнее арендовать? И это даже не учитывая рисков ложного обвинения и различного рода потенциального шантажа. И словно презервативы дают 100% гарантию, что они не порвутся.

Общение. А разве баба может поддержать глубокомысленный разговор, понять мужские проблемы или по-настоящему выслушать, без перебиваний и вникая и искренне? Женщина не является адекватным собеседником тк она обитает в своем мире эмоций и эмпатии, грубо говоря, напрочь лишена. "Твои проблемы - ты и разбирайся! Не грузи меня!" - вот, что вы услышите.

А если сюда еще добавить регулярное нытье, манипуляции, захламление мышления всяким мусором, психопрессинг, скрытую агрессию - то окажется так, что вы переплачиваете, причем всегда.

И тогда физическое напряжение вы снимаете сами, с помощью девайсов, кукол или аренды, а по части общения - вы стремитесь любить и ценить себя и не нуждаться в этой "второй мамочке" - ведь это не что иное как эмоциональная зависимость. На временную замену пойдет чатбот с бабской ролью - это хотя бы безопаснее в разы.

"Что я вкладываю и что я получаю? Это соразмерный обмен?" - вот какими вопросами каждому стоит задаваться. На регулярной основе.

101.

"Мужчины не понимают, как сильно вниз их тянут женщины. Однажды я ехал в форт в карете, чувствуя все время, что еду по ровной дороге. Наконец я обнаружил, что опустился на четыре этажа вниз. Дорога оказалась под углом."

Даррел Логан

Многие вещи, включая "сверхважные" отношения, могут казаться нам не просто нормальными, а даже развивающими, "упражняющимм духовно" - а потом мы просыпаемся и удивляется, в каком колодце депрессии, деградации и упадка мы оказались. Прямо напрашивается пример про постепенную варку курицы, пока она не замечает медленного набора температуры.

Женщина прежде всего отвлекает от всех наших стремлений вверх, ведь ей они чужды и даже вредны - слабый бабский разум не способен выдержать большое напряжение и двойственности. Так что женщине остается вечно опускать мужчину на биологический уровень - чтобы иметь больше контроля и точек соприкосновения, рычагов давления. А уж как сильно мыслительные способности страдают при влюбленности.

Это так же, как и общение с эмоциональным вампиром - вроде бы все круто, ровно, но какая-то слабость легкая, и с каждым днем все сильнее. Эффект снежного кома.

В общем, времени в соло нет альтернатив. Оно защищает от постоянных невидимых выкачиваний энергии, эмоций, даже здоровья. Дорога саморазвития же всегда идет в гору - и она оправдает вложенные усилия.

102.

"Если природе представится возможность, она солжет вам прямо в глаза."

Когда мы на что-то глядим прямо, да и еще подключаем мысли с эмоциями, то нам автоматически кажется, мы даже убеждены, что полностью правы. "Ну не может же быть, чтобы я заблуждался!"

Но, как показывает практика, заблуждения эти регулярны. Причины этого в том, что у природы есть биологические программа и смысл жизни - и всеми правдами и неправдами, наживками и

нейромедиаторами, гормонами и инстинктами - она будет нас направлять и пытаться вынудить подчиниться.

Прежде всего это касается того, что мы предубежденно считаем женщин красивыми, идеализируем их, создавая фантастические образы в своих головах. Оправдываем свою тягу к ним, подыскиваем причины, рационализируем. Конкретно залипаем, до полной потери рассудка. Биологическое опьянение эндогенными наркотиками - именно так об этом стоит судить.

Однако, выбор и варианты у нас всё-таки есть. Кто знает про коварность био-прошивки, тот часто начинает следить за собой, своими импульсами, своим мышлением и действиями и имеет все шансы вырваться и делать то, что считает нужным. "Не верь своим глазам - они тебя обманут".

103.

"Вам не нужно покупать у кого-то.

Вам не нужно работать на какой-то конкретной работе.

Вам не нужно участвовать в каких-то конкретных отношениях.

Вы можете выбирать."

Повсюду окружающие хотят лезть в нашу жизнь и определять, что именно, как, когда, и в каких количествах мы должны и обязаны делать.

Более того, они вовсе не стесняются и не проявляют никакого такта. Это даже не советы, а приказы, лишь слегка смягченные нормами "современной морали".

После прослушивания такого "контента" годами формируется ощущение безысходности - повторение имеет такую огромную силу. Какие-то иные варианты действий будут мгновенно отвергаться. "Я не могу так поступить, я же настоящий мужчина".

Но нет, все мы можем - и иметь свое мнение, и создавать свои правила, и выбирать свои пути, место жительства, образ жизни. "Хочешь свободы - возьми ее".

104.

"Власть над собой — высшая власть."

Римская поговорка

Многие стремятся к власти внешней, к обладанию деньгами, машинами, домами, - и лишь немногие стремятся взять самих себя под полный контроль.

Задача это чрезвычайно трудная по той причине, что у нас есть эмоции, биология, внедрённые установки, стереотипы, модели и образы мышления, внутренние ограничения, навязанные правила, влияние окружения.

Со всем этим комплексом нужно оперативно и эффективно разбираться, ведь время никого не ждет, а полный самоконтроль это слишком важное состояние, чтобы его откладывать на годы вперед.

Для хорошего старта стоит понять, что тело и биология не на нашей стороне. Что тело будет лениться и стремится к пустым удовольствиям, а био-прошивка будет убеждать нас, что размножение ценнее всего, даже нашей жизни.

Остальное вычищается постепенно и там буквально целые пласты навязанного, что нужно переработать. Но все это окупается, ведь в процессе мы эффективно приобретаем себя настоящего и получаем понимание, что же действительно для нас важно.

105.

"Вот какой должна быть твоя жизнь"

Окружающие всегда рады предоставить нам свою "помощь" в построении прекрасной жизни. Эта самая "помощь" оказывается банальным саботажем.

В современную эпоху безотцовщины у многих молодых парней нет СВОЕЙ картины идеальной жизни в головах, или же она слаба и сломается под внешним давлением. "Ты думаешь не о том, повзрослей!".

И происходит подмена или внедрение чужой картинки "идеальной жизни".

Допустим, мужчина хотел путешествовать всю жизнь, а его убедили и тщательно посоветовали, что всё-таки лучше иметь штамп и 3 работы. И что вообще, "взрослый настоящий мужчина живет на работе и должен всех обеспечивать".

Все это решается размышлениями, собственными решениями и твердостью характера. То есть посидеть в соло, все тщательно обмозговать, поставить цели, распланировать - и действовать. Строить себе свою идеальную жизнь, а не общественный суррогат.

В общем, нам нужно иметь видение своего желаемого будущего (визуализация) - это защищает от внешних влияний и "добрых советов".

106.

"Стремление к счастью — это в первую очередь женская цель. Стремление к тайнам жизни — это в первую очередь мужская цель."

Счастье в смысле эмоции превыше всего, кайф, развлечения и наслаждения. Тайны жизни - познание, смысл, внутренние причины, метафизика, предназначение, миссия.

В современности же почти все "упали" в женский путь. Во главу угла ставится - чтобы было приятно. Приятно, а то что пусто - это тактически игнорируется.

Все это напрямую связано с экономикой - за "приятно" надо платить и зарабатывать для поддержания, а за смысл платить не надо, потому что он исключительно внутренний и лишь освобождает от привязанностей.

И нет, тут не о том, что жизнь должна быть неприятной. Тут имеется в виду, что жизнь наша должна быть осмысленной и иметь цели/пути, а наслаждения и удовольствия - это исключительно второстепенные вещи в формате "как повезет".

"Мне плевать, будет мой путь приятным или же нет".

107.

"Женская природа: Monkey branching"

Для понимания женского поведения нужно прекрасно понимать и постоянно помнить о столпах, фундаменте, который неизменен. Навскидку можно сказать, что этих "женских" фундаментов штук 6-7, не более.

И эта стратегия, monkey branching, является одним из этих столпов.

Суть ее будет ясна из аналогии. Обезьяна держится за прошлую лиану или ветку, до тех пор пока не зацепится конкретно, пока не будет уверена в своей хватке в следующую лиану или ветку.

Все это полностью переносится на то, как женщина переходит от одного мужчины к следующему. Баба просто занимается сразу несколькими отношениями, часто мужчины даже не догадываются о конкурентах и любовниках, а потом вдруг резко пассия уходит. Ей нужны гарантии, она их получает и потом "перепрыгивает".

Как так? Куда? Почему так резко? А не было никакого "резко". Роман на стороне мог продолжаться год, а то и больше.

Так женщина постоянно проявляет свою гипергамию, пытаясь "взобраться" к более статусному, обеспеченному и полезному мужчине.

Этой гонке наверх нет конца, пусть она даже захомутает богача - он будет просто звеном в цепи.

108.

MGTOW это профилактика проблем

У многих мужчин стиль действий весьма импульсивен и неразумен. Потянуло, сделали, заработали последствия - "ой, что я натворил". Куда проще знать о "граблях" и рисках, и просто избегать всего этого.

В общем, по части потенциальных проблем и негатива - они нас окружают со всех сторон. Общество хочет выкачать наш ресурс "будь полезен", женщины сплошь и рядом меркантильные и неверные "я хочу развлекаться - а ты плати", да и даже наши т.н. "друзья-баборабы" только и желают поскорее нас обречь на жизнь на плантации в виде официальных отношений и полной занятости по работе и убедить нас "быть ответственными и обеспечивать".

Как оказывается, чем сильнее ты сцеплен с обществом и различными современными обывателями, тем рискованнее и хуже, тем больше ты потеряешь личных ресурсов и потенциала.

Сюда же относятся риски разводов, ложных обвинений в изнасиловании, ловушек "ой я беременна", "взятии на пузо", алиментов, потери ресурсов и имущества, тюремного заключения, даже потери жизни в рандомных разборках при "боях за бабу".

И нет, даже не надейтесь на добрачные соглашения или договоренности - все это отметается за долю секунды, и если суды захотят добраться до вашего имущества - они это быстро и оперативно сделают.

Всегда нужно иметь в фокусе личную безопасность и не лезть туда, куда лезть рискованно. Нужно быть ниже радаров и заниматься своими делами, не особенно вовлекаясь в общественные активности и заключения контрактов того или иного рода.

"Безопасность - это лучшая стратегия".

109.

Сохраняй свои ресурсы

Если характеризовать отношение большинства мужчин к своим ресурсам одним словом, то это будет "расточительное".

Действительно, многие запросто отдают свое личное время каждому встречному, спускают его бездумно на отношения, деньги на ветер ("зато покайфовал"), здоровье пофиг ("живем лишь раз").

Совсем на другой полярности находится подход MGTOW - с сохранением своего времени, денег, энергии, концентрации, силы воли, эмоционального ресурса. Все начинается с того, что вы осознаете, что обладаете невероятным количеством бесценного добра - для начала времени. У большинства из нас в запасе есть потенциально годы жизни, что можно потратить продуктивно на свои цели, а можно выбросить и потом жалеть об этом.

Также важно всегда помнить, что ресурсы эти, они ВАШИ, и никто не имеет права на них претендовать без вашего на то согласия. По части инвестиций же, они должны быть прежде всего разумными.

"Действительно ли я хочу потратить на # свое бесценное время/энергию/иное?".

110.

Свой путь вместо социально одобренного пути

Идти по последнему очень просто. Слушай, что тебе говорят окружающие - а потом выполняй. Минимум ментальных затрат, а думать люди, в большинстве своем, очень не любят. Стремление к легкости, наименьшему сопротивлению, к тому же отсутствие понимания, что существуют альтернативы.

Нетрудно проследить, что если маршрут твоей жизни проложен другими людьми, то этот маршрут служит их целям, полезен им, и вообще - нужен именно им. Кто, руководствуясь личной выгодой, посоветует вам искать себя и идти за СВОЕЙ мечтой?

Стоит отойти от этих общественно одобряемых выборов, особенно касательно обязательств, официальных отношений, кредитов-ипотек, росписей, непременного следования биологическим программам, гонке "кто круче" и подобному - и взглянуть со стороны. Отследить выгодоприобретателей.

Окажется так, что нас хотят убедить всеми своими действиями вкладываться в систему и расходовать себя до основания. Отслужить свой срок - и на выход.

Альтернативой всему этому является путь разума, путь размышлений, и путь личных целей. Построение того, чего искренне хочется строить. Часто вы найдете то, к чему лежит душа, обычно какая-то деятельность, хобби. Далее - саморазвитие, улучшение качества жизни, культивация независимости и снижение лишних рисков.

Ежедневный вопрос самому себе: "как я хотел бы провести сегодняшний день?".

111.

Без сожительства

Сожительство с женщиной может выглядеть привлекательно, даже иметь некие контекстные плюсы. Изъян тут в том, что море рисков и куча потенциальных проблем.

Риски касаются прежде всего в чрезвычайной легкости ложных обвинений в насилии/домогательстве. При условии современных "справедливых" феминизированных судов, вас засудят мгновенно, и даже свидительств никаких не нужно. Женщина может даже сама себе оставить "следы" и записать. Ситуация такова глобально. Все, что

потребуется - бабское недовольство, написанное заявление, далее судебная система подключается и "удачи".

Потенциальные проблемы, это особенно предательство, постоянный психопрессинг и манипуляции. Отсутствие "безопасного дома" - баба не намерена создавать спокойную атмосферу - ей нужны эмоциональные качели и она их обеспечит. Лишение концентрации и фокуса, ведь баба является отвлекающим фактором. Женская агрессия, даже физическая, что тактически забывается многими. Разборки с ее бывшими и так далее.

В общем, чем крепче связываешься с женщиной, тем крепче связываешься с генерацией проблем, самых разных, вплоть до рисков тюремного заключения и угроз самой жизни.

Решение тут в сепарации и жизни отдельно, сохранении нужной дистанции. Личная безопасность превыше всего.

112.

Сам определяй - что значит быть мужчиной

Для начала отсылаю к нашей серии подкастов, на ютубе, про кризис маскулинности.

По части мужественности забавен тот факт, что окружающие словно взяли на себя все права решать, что она означает - а нас словно лишили такой возможности. То есть сам образ маскулинности внедряется извне, навязывается, и он априори искаженный.

Прежде всего это "настоящий мужчина", куда подставляется все, что потребуется, а вас будут придерживать этого стандарта. "Будь полезен и выполняй, или ненастоящий".

Нам стоит забрать у общества право решать, что значит быть мужчиной - и взять эту власть в свои руки. Для каждого определения свои, как и мнения, наклонности и приоритеты - поэтому совершенно нормально, что мы определяем этот термин по-разному.

Из общих черт тут можно выделить - стремление всегда пользоваться разумом, стремление к свободе и независимости, культивация себя и внутренней силы, самоконтроль, преодоление трудностей, жизнь по своим правилам, следование своим мечтам, личный кодекс, поддержание братства.

Все это пересекается с принципом власти именующего. Тот, кто задает названия и толкования, властвует над обывателями. Нам нужно взять этот принцип на вооружение - и самостоятельно установить, каким нам стандартам соответствовать, какими быть и как жить.

Конечно, мы окажемся "ненастоящими" для общества - зато будем самыми настоящими для себя.

113.

Синдром хамелеона (женская демо-версия)

Это очередной столп для понимания женского поведения.

Многие слышали, а некоторые даже чувствовали на себе этот эффект. Женщина словно становится "слишком похожей". Вы находите слишком много совпадений. "Ну как такое возможно, очевидно она та самая".

Синдром хамелеона это эволюционная стратегия, для захвата мужчины. Ядро метода состоит в том, что мы очень приятны самим себе и если сталкиваемся со своей копией, наши щиты опускаются, мы начинаем доверять и теряем бдительность.

Сначала женщина собирает информацию и слабости, затем собранное (пусть даже солганное вами для самозащиты) она использует, строит новый идеальный образ, меняется ее поведение, манера общения, внешний вид, могут даже смениться убеждения и приоритеты. Но все это является игрой, пусть и инстинктивной и подсознательной.

Синдром длится, пока для бабы он актуален и пока его цели не выполнены. Цели это часто проставление штампов, статус отношений, доверие, выпрашивание очень жирного ништяка.

Вот как некоторые удивляются, что женщина так сильно меняется, когда штампы проставлены. А она не меняется - просто ее маска упала и вы видите реальную картину ее личности (часто отсутствия таковой). "Хамелеон расслабился и вернул себе свой настоящий цвет".

Из способов предотвращения - не верить своим глазам, почти ничего не говорить о себе, обращать внимание на "совпадения взглядов-вкусов", помнить о принципе "слишком хорошо чтобы быть правдой".

Женщина пуста и лишена статичности. Она бесформенна и поэтому может принять любую форму, наиболее выгодную в данный момент времени.

114.

Гиноцентризм

Про это было уже много сказано, но это одно из понятий, о которых стоит помнить на фоне.

В целом, гиноцентризм - это стремление оберегать женщин любой ценой, от опасностей мнимых и реальных. Пренебрежение к страданиям мужчин и сверхчувствительность к страданиям женщин.

Такой перекос это отличительная черта современного общества. Допустим, у мужчины нет прав, он с рождения всем и каждому должен, и поддержки ему ждать не следует. Женщина же завалена льготами и привилегиями, самыми разными поблажками, халявой, и даже играет на образе жертвы, выбивая рекордные суммы и внимание.

Мужчину же клеймят агрессором и насильником просто потому, что он мужчина. Типа "ты преступник, просто ждешь момента" - вот такое отношение.

Проявления гиноцентризма повсюду, но вот по части мест в общественном транспорте ситуация очень показательна. Женщине просто нужно уступать место (почитайте правила метро), а мужчине нет. И женские вагоны в Индии, откуда мужчин выгоняют дубинками и пинками.

Вот такое у нас "справедливое" общество. И гиноцентризм сидит в самом центре этого искаженного порядка.

115.

Нездоровая конкуренция вместо братства

С возрастанием и распространением феминных ценностей в обществе - мы можем наблюдать, как постепенно стирается понятие мужской дружбы.

В погонях за бабами, реализацией доминантности посредством потреблядского образа жизни, вечных сравнениях - многие мужчины видят в других мужчинах лишь врагов, конкурентов, только и желающих отнять у них "лакомый кусочек".

Разложение, вот что происходит, особенно в свете безотцовщины.

На самом-то деле, все мы в некотором смысле одно. Заблуждающийся и поступающий по-идиотски мужчина все равно не враг - он просто глупец, что не знает сам себя. Его не научили, вот он и поступает так, как считает справедливым.

Дружба прежде всего строится с добрых намерений к другому, готовности выручать в трудностях, жертвовать чем-то - но даже этого почти нет, с повальным эгоизмом и неумением взглянуть на что-либо, кроме себя.

Но в нашей власти создать новую среду, взаимной поддержки, распространения полезной и нужной информации. Результаты не будут мгновенными, но коллективными усилиями постепенные изменения гарантированы. "Графин наполняется по капле".

116.

Игнорирование и избегание женщин

К этой же теме относится метод "представь, что женщины невидимы и не существуют".

Это некоторые инструменты в арсенале последователя MGTOW, и они далеко не для всех.

Смысл тут в том, чтобы не отвлекаться и не терять никакой внутренний ресурс, если ты стал самодостаточным и у тебя пропала нужда в женской компании.

На этом этапе личные цели и призвание становятся настолько важны, что ты начинаешь следить за деталями, за малейшими утечками энергии и концентрации, эмоций. И приходишь к выводу, что женщины это фактически отвлекающие факторы, которые мешают в достижениях.

Это порой активное избегание женщин, а порой просто игнор, полнейший и абсолютный, даже если ты находишься с ними в одной комнате. Кто-то может сказать, что это не норма - как так, биология же. Биология биологией, но мы не животные, и способны своим разумом формировать свое поведение, а не тупо следовать био-прошивке.

Некоторый игнор по отношению к женщинам стоит иметь, а вот его степень каждый определяет сам, как и верную дистанцию от баб. Каждому свое.

117.

Гипергамия

Это еще один из столпов для понимания женского поведения.

Гипергамия - это постоянное стремление женщины к наилучшему партнеру. Вечные попытки социально вскарабкаться к более богатым,

более статусным, более властным. Или же просто поиски наиболеее подходящих с очевидным расчетом на действия.

Особенность тут в том, что гипергамия никуда не уходит в отношениях. Женская природа неизменна, и даже в паре - она будет смотреть по сторонам и искать варианты покруче.

Это также приводит к тому, что баба не ценит никакие блага, что ей дарованы, что ей всегда мало ("старуха и золотая рыбка"). И неважно, миллионер мужчина, миллиардер, или обычный. Всегда есть кто-то богаче и круче.

Ничего с этой гипергамией не сделаешь. Ее нужно просто принять и иметь в виду. Баба это всегда временная компания.

"Не бывает твоей женщины - бывает твоя очередь".

118.

Лучше безопасность, чем сожаления

Когда обыватели смотрят на последователя MGTOW, их может сильно удивить, как это он так перестраховывается, ведь "ничего страшного нет". Допустим, риск ложного обвинения может быть низок, вот они и не понимают, в чем вообще дело.

Дело же в том, что если человеку не плевать на себя, то он не будет отметать маловероятные события просто из-за маленьких процентов. Во вселенной постоянно происходят очень редкие и уникальные события.

Поэтому лучше слыть параноиком, нежели чем быть беспечным, а потом загреметь в заключение за то, чего никогда не делал. Просто потому, что женщина на тебя обиделась и решила устроить "детскую шалость". ("Ты же не будешь держать зла? Она просто ошиблась, на эмоциях!")

От того, что мы закрываем глаза, минное поле не перестает быть минным полем. Так не лучше ли быть бдительным и смотреть себе под ноги и по сторонам, чтобы не получить "увечья"? И не лучше ли пойти по безопасному пути, нежели чем собственоручно проверять каждые грабли на корректность?

119.

Время в соло - это дар, а не проклятье

Одиночество это весьма многогранная тема, которую понимают искаженно. Определяют его как величайшее зло, от которого надо всеми силами бежать. А одиночек, соответственно стадным понятиям, клеймят позором, как "неудачников". Здравого смысла чуть меньше чем ноль.

Рождаемся и умираем мы одни. Все взаимодействия временные, и особенно временны те, что считают "вечными". И лишь один человек всегда будет с нами, от начала и до конца - это мы сами.

Кроме того, постоянное общение с другими и нахождение рядом с ними медленно, но верно, склоняет нас к поиску компромиссов. К предпочтению сохранения хороших отношений, нежели к абсолютной, порой жесткой и беспощадной честности, что легко ранит чувствительных.

Минусы и изъяны в том, что мы биологически запрограммированы на социальность - ведь это основа коллективного выживания и размножения. Так что в процессе обретения самодостаточности готовьтесь к негативным эмоциям и порой даже депрессии. Био-прошивке жизнь соло не особо нравится.

Самое же ценное в уединении - это максимальное сохранение своих ресурсов, прежде всего времени, и ясность мысли, ведь внешние раздражители зачищены. Все мы одни - общение же преходяще и изменчиво.

Найти в себе силы стоять в мире в соло - вот достойная задача для каждого из нас.

120.

"Значение любовных утех сильно переоценено: позы нелепые, удовольствие минутное, расходы огромные."

Лорд Честерфилд

Повсюду у нас воспевается "сверхважность" любви. Если ты захотел быть один или вынужденно один, то сразу клеймят "неудачником". Все это признаки того, что феминные ценности проникли в само основание общества, ведь это лишь для женщин любовь является смыслом жизни.

И если прямо рационально смотреть на эти самые телодвижения и беготню, то будет ровно как в цитате - оно просто того не стоит. Нет в этом ничего сверх физического наслаждения. Время в соло способно дать нам намного больше, и рисков почти не имеет, в отличие от взаимодействий с женщинами.

Смысл у нас это самореализация. И прекрасно видно, как социум на это смотрит: "Что, совсем без брака? У тебя проблемы с головой?". Нет, это у социума проблемы с головой, раз ставит знак ">" между отношениями и самореализацией.

Даже если с точки зрения цивилизации смотреть, с населенностью проблем нет, а вот проблема пустых прожженых жизней есть. И с ней желательно разбираться, а не просто оставлять "как есть".

121.

"Единственный способ победить — не играть."

Многие до сих пор задаются вопросом, как же всё-таки обеспечить себе "успешный" союз с женщиной. И с ЗАГСом чтобы проблем не

было, и алиментов, и распила имущества, и чтобы не изменяла, итд итп.

Но все это относится, буквально, к вещам вне нашей власти. Более того, все подстроено против нас.

Брачные контракты просто отметаются, проженские суды просто отпиливают мужское имущество, и даже сверх положенного. А сама женская природа, гипергамная и ориентированная на личную выгоду, не оставляет шансов на построение чего-то реально стоящего.

И в такой ситуации не стоит гнаться за морковкой на удочке - нужно просто оставить эти забавы другим людям. Нет смысла пытаться перехитрить систему и биологию. Лучше "играть на своем поле" - заниматься собой, саморазвитием, финансовой независимостью, самореализацией.

И оставаться подальше от всяческих учреждений и регистраций, сколь бы нас ни уговаривали окружающие.

122.

"Лучше перестраховаться, чем потом сожалеть."

Как и принцип "безопасность это лучшая стратегия".

Конечно, звучит это с первого взгляда странно, особенно на фоне фразы про риск и шампанское, но нужно учитывать контекст. А он таков, что наша мужская жизнь это эффективно прогулка, а порой и бег, по минному полю. А "металлоискателя" у нас нет. Есть лишь некоторые "карты" и "зоны опасности".

Опасности, на самом деле, не настолько прямые, а скорее косвенные, через последствия, особенно судебных систем и всяких других учреждений. Поход в ЗАГС легко может пустить всю жизнь под откос, а неразумное оформление кредита "по дружбе" может привести к финансовому краху.

Из весьма интересных примеров - отпустить негативный комментарий фемке, которая потом обидится, пойдет напишет заяву за домогательство и приставания, а потом замучаешься доказывать, что ничего не делал. А как ты без свидетелей или видео докажешь? Как доказать отсутствие чего-либо?

Вот на таких примерах, казалось бы, "редких", строится контекст - он небезопасен, и отсутствие бдительности карается порой самым болезненным способом.

В общем, у нас на фоне регулярно должен быть вопрос: "как это могут использовать против меня?". И если его иметь в виду, то осторожность появляется автоматически.

123.

"Режим призрака"

Это один из образов жизни, часто фигурирующий в MGTOW тематике - и неспроста. Ведь он делает так, что вы становитесь чуть ли невидимы для социума и системы.

В целом это сводится к тому, чтобы постепенно, планомерно и методично дистанцироваться от общества и различных учреждений, привязанностей, общения ради общения. Сведение взаимодействия с социумом примерно до уровня "ноль" и жизнь по своим правилам и интересам.

Кто в городе, часто будет сидеть всегда в своей квартире - зоне полного контроля, а за городом - свой дом и участок, своя территория. Работа по найму часто остается, как и встречи с друзьями оффлайн.

Призрак же потому, что ты становишься невидим для социальных взаимодействий (и манипуляций, и предательств и эксплуатации, часто возникающих), но при этом продолжаешь жить. Тебя нет, но ты есть.

Но если все это деконструировать, и отбросить нелепые ярлыки и насмешки, то можно внезапно обнаружить, что это самый оптимальный вариант удержания своих ресурсов при себе. И время ваше, и деньги, и энергия, и мозги никто не захламляет. Перед вами открывается СЛИШКОМ много возможностей для применения себя.

Конечно, это не для всех. Некоторые предпочитают социализацию. Но куда продуктивнее найти идеальный круг общения онлайн, при этом попутно отсекая "дополнительные заботы" в виде окружающей среды.

124.

Защита своей энергии и сил

Тема энергетики кажется простой. Есть ты, есть твои внутренние силы, есть дела и отдых. А упускается из вида то, что нашу энергию всегда стремятся выкачать, и она регулярно растрачивается на мелочи.

Для начала, сохранение энергии. Спокойствие, никто не отвлекает, сам себе хозяин времени, ресурсов хватает, жизнь соло. Это идеал, конечно, но как образец сойдет.

Что же мы наблюдаем вокруг нас? Мужчина просыпается уставшим, ведь баба не дает нормально выспаться и треплет нервы своим нытьем, он уже уставший (!) идет на работу, там его давят и душат, он отрабатывает, слегка (надолго) задерживается, общается с коллегами и знакомыми, когда каждый вываливает на него свой негатив, идет помогать другим людям, дома опять манипуляции и дела, отдыха нет, стресс и фрустрация, сон (бессонница).

Несложно заметить, что отсутствует среда для регенерации сил, и эти самые силы без меры отдаются в чужое распоряжение.

Как общее правило, время в абсолютном соло заряжает, как и время в лично значимых занятиях, спорт, медитация, книги, природа, сон в комфорте и безопасности - а вот все остальное разряжает, порой крайне быстро.

Нашей же задачей тут является максимизация первого и минимизация последнего. А как абстрактная долгосрочная цель - иметь достаточные пассивные доходы, чтобы делать лишь то, чего сам хочешь.

125.

"Безразличен к обществу и его ожиданиям, правилам и ролям. Хорошая жизнь - соло."

В жизни за некий "дефолтный режим", "по умолчанию" нам выдается следующее - ты живёшь в социуме, будь добр (только попробуй отказаться!) играть по социальным правилам.

То есть принимай наши ожидания, соответствуй, следуй нашим общим установкам, иначе будешь один, никому не нужен, и разные страшилки по типу "умрёшь в одиночестве" и "никого не оставишь после себя" и "твоя жизнь будет бессмысленна".

Фиксится это все, как и всегда, обычной логикой. Все мы умираем в одиночестве, все отношения временные, и мы лишь можем (не) достигнуть самодостаточности. Оставить после себя - гораздо ценнее оставить вечное, а это знания, наше понимание, что-то, что мы вынесли из своих наблюдений за этим миром.

То, что может пригодиться другим, а не просто еще один человек на перенаселенной планете, что на грани третьей мировой войны и антропогенной катастрофы. Неужели мы можем прямо с чистой совестью признать, что у нас на Земле настолько отличные условия жизни, чтобы следовать за своей био-прошивкой?

А насчет смысла - биологический смысл жизни состоит в размножении. Поэтому большинство, говоря со своей колокольни, абсолютно право. Если ты живешь по биологическим законам и не размножаешься, то смысла у тебя нет.

Вот только разум дает нам возможности приподняться над этой самой биологией. Создать смысл, найти его, в своей деятельности, в реализации своего потенциала, своих стремлений и

предрасположенностей. Найти свое дело и достигнуть чего-то на своем поприще. Вот это и называется "оставить свой след" и "наследие".

Хорошая жизнь часто соло, потому что лишь в соло ты ни к чему и никому не обязан всегда подстраиваться. А это дает нужное количество степеней свободы, так сказать. Дает возможности, которые доступны только лишенному привязанностей человеку.

126.

Отторжение мужчиной общества

Везде нам показывается лестница принятия тебя в ряды общества, считания "своим" - но есть и иная лестница - отторжения нами этого самого антимужского общества.

На высоких уровнях отторжения - происходит почти полное, а порой и полное выпадение мужчины из социума. Горожане остаются почти всегда в своих помещениях, а иные могут выкупить землю - аренда тоже вариант в обоих вариантах, но не столь надежный.

Причина отторжения в том, что мужчина начинает понимать, что общество намерено лишь выкачать его ресурс и выбросить, а не помочь, поддержать, содействовать самореализации итд итп. К тому же, сама культура, среда современности прогнила насквозь, и в общем неприемлема для хорошей жизни адекватных мужчин.

Защита своих интересов, целей , ресурсов, здоровья и безопасности. Ведь чем сильнее связываешься с социумом и чем больше заключаешь контрактов - тем больше теряешь контроль над своей жизнью. Поэтому минимизация всех контактов, и остается лишь работа по найму, с выходом предпочтительно в удаленку и свое дело/ свой бизнес.

Вот тогда мужчина и становится "MGTOW призраком" - он жив-здоров, в целом все у него есть, для жизни достаточно, но на деле его словно нет. Для системы он невидим. Обязательств мизерное

количество или ноль, его ресурсы под его контролем. Жизнь в тени - но в максимальной свободе и отцепленности от всего.

Делается это не за 1 день и часто не за 1 год. Это процесс отсоединения, который дает свои бонусы и возможности. Это путь к максимальному владению своей жизнью.

127.

"Тренеры не играют, а диджеи не танцуют"

Отстраненность обладает огромной силой, и находит это проявление в самых разных сферах. Цепочка тут такова - наблюдение (созерцание) в замечание деталей в понимание в продолжение наблюдения.

Так зачем же делается созерцание? А затем, что мы не можем увидеть собственных глаз (в норме, без инструментов по типу зеркала, камер). Как и трудно увидеть свое мышление, если ты ассоциируешь себя со своими автоматическими мыслями. Или с эмоциями, если ты считаешь эти биохимические реакции собой.

Мы можем увидеть вещь, и ситуацию, во всей красе и деталях - лишь когда выйдем из нее, сменим перспективу, например на режим птичьего полета, взгляда со стороны вечности, или отстраненного наблюдателя, которого словно нет. Он не вовлечен, пассивен, и просто считывает информацию и анализирует, делает выводы.

Так тренер смотрит за игроками, изучает стратегии, корректирует, но сам не берется за мяч - его перспектива рухнет. Он внешний, вне игры, и поэтому может увидеть все. Диджей должен идеально считывать настроение на танцполе, "ритм сердец", поддерживать драйв - для этого нужно умение замечать и считывать все методом "тонких срезов", за доли секунды, постоянно, и точно. А для этого диджею лучше быть почти без эмоций, чтобы они его не отвлекали от эмоций зала.

Так и те, кто разбираются в каком-то предмете, часто оказываются бездеятельны и крайне пассивны - часто такова цена за режим

наблюдателя. Но компенсировать это можно - ведь наши действия в наших руках.

Понаблюдал, пошел делать отжимания, хотя бы так. Пассивное созерцание может и хорошо для мозга, но тело наше требует нагрузок - от этого никуда не деться.

128.

"Жизнь холостяка — это выбор, приключения и рост, а брак — это рутина, самодовольство и застой."

Блог "MarriageIsPurgatory"

Блог этот велся долгое время вдумчивым мужчиной, который уехал на Филиппины из США, в поисках лучшей жизни и "нитакой". Оказалась же она, как всегда, очень даже такой, да еще с родственниками в кредитах. И вместо жизни соло-холостяка и путешествий - мужчина получил брачное рабство, да еще и взяли "на пузо".

У холостяка много "степеней свободы". Он может просто взять и пойти куда хочет, когда хочет, без оглядки на кого-либо. Жизнь его каждый день новая, "блестящая", и отсвечивает все новыми гранями с течением времени. Остается много ресурсов для саморазвития, самореализации, осмысленного общения с друзьями и близкими.

Брак же, супружество, супруг, "с упряжью" - тут сам язык нам подсказывает, что происходит. Вместо дикого свободного "мустанга", мужчина превращается в запряженную в телегу "рабочую лошадку".

Рутина, как нужда для поддержания бабы, которая транжирит все ресурсы и "дома" (плюс снабжение ее родственников). Самодовольство, "я уже победил/завоевал", а значит можно смело тормозить, и начинать стагнацию. "Бракованное болото".

Да и сама наша природа требует общения с другими мужчинами, конструктивного, общих целей, личных целей, некой борьбы, пусть даже символической или абстрактной, трудностей, выживания.

Несложно заметить, что брак тактически забирает все эти реальные блага и заменяет их иллюзорными. "Золотая клетка" сменяет арену, и условный гладиатор превращается в расслабленного и быстро набирающего вес, заболевания и "пункты старения" мужчину.

В общем, свободная жизнь холостяка в сепарации альтернатив не имеет.

129.

"Ты все еще не понял. Дело не в том, что они это сделают, а в том, что ОНИ МОГУТ, и как только они это сделают, тебе конец."

Цитата

Суть не в том, что что-то обязательно произойдет, а в том, что оно может произойти.

Так и авария на дороге не обязательно прямо сегодня произойдет, но она может произойти - и для этого нужны подушки безопасности, ремни безопасности, правильная техника вождения, соблюдение правил. И даже это не даёт гарантии.

Так и с женщинами - совсем не факт, что она напишет на тебя ложное заявление об изнасиловании или "возьмет на пузо" - но на это есть шансы, и знания и понимания этого разумному человеку достаточно. Ему необязательно, чтобы шансы были 111%, 11% или 1%. Просто наличия вероятности достаточно, чтобы менять свои стратегии поведения.

Почему так? Да потому что даже 1 раза тебе с головой на всю жизнь хватит. Одно ложное заявление может напрочь уничтожить твою карьеру, репутацию, стабильность, свободу. Причем очень быстро.

Поэтому нужно не ждать проблем, а избегать их и заниматься их профилактикой. Предотвращение проблем и уничтожение рисков, а не "спринт по граблям, избегание уроков, и повторный спринт по граблям".

130.

"Приз — это ты, а не она."

Нам часто преподносится все так: ты сражаешься, добиваешься успехов и побед, прыгаешь через "горящие обручи", и потом, в финале, тебе даруется "приз" - женщина-нитакая и типа вечное блаженство.

На деле же все совсем иначе. Женщина сидит и смотрит, как мужчины соревнуются друг с другом, ищет альфу, сверх-победителя, ее биология толкает ее взять его гены и ресурсы, и она использует все инструменты для захвата. Альфа (в ее глазах) может стать потом баборабом, и весьма быстро, но мы говорим про момент "победы" и момент женского выбора.

К тому же, кто привносит ценность и ресурс в отношения? Мужчины обычно работают в полную силу, на износ, и часто это вознаграждается. "Деньги в дом", ведь традиционализм и воспитание. И не жалеют ничего ради "любимки".

Женщина же не привносит, а забирает ценность. Забота чисто показная, заинтересованности в мужских проблемах чуть меньше чем ноль, эгоизма и нарциссизма выше крыши, требований вагон, да и "я не кухарка, не домработница, не обслуга". То есть это пр#ститутка, которая даже с этим едва справляется. И тогда зачем нужен такой "приз"?

Приз ведь должен радовать глаз, поднимать настроение, его должно хотеться показать другим и он должен обладать действительной ценностью, "весом". Современные женщины этим критериям не отвечают, а категория, в которую их стоит записать - "балласт".

131.

"Ей не нравишься ты, ей нравятся твои деньги."

Многие мужчины ищут заботу, эмоциональную поддержку, некое компаньонство от женщин - и видят их соответственно. Как способных на это, как дающих это.

Ситуация же такова, что бабы смотрят не таким же "взглядом". Ищут они прежде всего ресурсность, в самых разных смыслах. Это финансы, внешность (похвастается другим и для фоток), физическая сила (бесплатный грузчик, защитник, и для любовника такой стандарт часто), популярность (она тоже поднимется за счет тебя), способность вызывать в ней эмоции (бабе нужны качели, и мужчина может быть полезен).

Можно абстрактно сказать, что любая сфера нашей жизни имеет ресурс, а женщина нацелена прийти, и этот ресурс забрать, полностью, спаразитировать, а потом оставить нас (неважно в каком состоянии).

Почему так? Это же несправедливо? А имеем ли мы право говорить о справедливости, когда говорим о чистой биологии?

Женщины, как правильно утверждал Лоуренс Шеннон, "заложницы своей хищной натуры". И винить их не в чем. Они просто подконтрольны своей био-прошивке. Такие инстинктивные программы, обеспечивающие выживание и размножение, и так они реализуются в современных реалиях.

Не стоит идеализировать женскую любовь. Она даже вас, на самом деле, не видит. Баба создала красивую картинку вас как "сильного успешного мужчины" и вцепилась в нее. Попробуйте показать любую слабость, как сразу ее чувства испаряются.

132.

"Выигрышный ход — не играть."

Система выстроена против мужчин, против нашего благосостояния и процветания - для выкачивания нашего ресурса. Законы соответствующие, как и работа специфических учреждений.

У многих, которые это знают и замечают, подход всё-таки непродуктивный. Они все еще пытаются как-то обхитрить систему и всё-таки влезть в официальные отношения, воплотить свой идеал в реальность - но это просто не работает.

Идеал идеалом, но есть суды, есть законы, есть феминизм, и есть стандартная женская биология. Есть гипергамия и закон Бриффо. И попытки пойти против всего этого, в надеждах, что тебе повезет и что-то получится - наивны.

Как говорится, "не садись за один стол с шулером". Так и нам не стоит вступать в те "игры", в которых все подстроено против нас - и баланс, и правила, и показатели.

Со временем ведь появляются заменители женщинам. Для тех, кому это нужно, есть чатботы и секс-куклы, есть умная техника для домашних дел, скоро будут роботы для дома. Скоро, вероятно, будет доступна искусственная матка. Уже в этих технологиях можно найти замену весьма рискованным альтернативам в виде сожительства, например.

В общем, нам не нужно вступать во все битвы и везде стараться победить. Скорее нужно подняться на возвышенность, понаблюдать, заметить ситуацию и общие правила, условия - и лишь потом решать, хочешь ли ты вообще в этом всем участвовать. И стоит ли оно того. Оправданы ли риски и вложения, или же нет.

133.

"Она не твоя, сейчас просто твоя очередь"

Тема принадлежности и "завоеваний " женщины весьма обманчива. Поверхностный взгляд подразумевает, что баба условно чья-то или ничья, и тут появляется рыцарь на белом коне и теперь она "его".

Но ситуация куда более приземленная и неприятная. Тут подойдут слова Лоуренса Шеннона: "женщины никому не принадлежат - они принадлежат улицам".

Чтобы понять принцип в заголовке, стоит вспомнить про гипергамию. Постоянный, никогда не прекращающийся, поиск наилучшего партнера. А теперь угадайте, сколько продлятся ваши отношения, если ей представится возможность замутить с миллионером.

Правильно, женщина сразу исчезает, ведь подвернулся вариант получше. Собственно, сами отношения живут, пока бабе выгодно и это ее (в среднем) наилучший вариант. А последний может появиться в любой момент времени.

"Услуги женщины никогда не даруются - они всегда одалживаются". А если так, то почему бы не арендовать напрямую? Зачем усложнять и устраивать цирк, игру в свидания, в "впечатли меня", "накорми меня", "завоюй меня" и "развлекай меня".

У нас прямо вагон времени в жизни, что мы можем его просто так выбрасывать на необязательное?

134.

"Лемминги и SMV"

Есть два термина, которые нужно понимать и уметь ими оперировать.

Первый это "лемминги" - "LeMmingS" - "Looks Money Status" - "Внешность Деньги Статус". В обывательском мире люди меряются исключительно этими "леммингами" - у кого их больше тот типа лучше. Те, чьи цели обязательно затрагивают социум и взаимодействие с ним - лучше поднять эти показатели до максимума. Упростит многие вещи. Кому социум неважен - на "леммингов" можно забить, но вот денег лучше иметь больше, чем меньше.

Второе - "SMV". "Sexual Market Value" - "Ценность на Сексуальном Рынке". Мир можно представлять как большой рынок, где есть спрос, есть предложение, и есть словно рейтинговая таблица, "котировки". Несложно заметить, что эта концепция тесно связана с первой. Для женщин, допустим, важна внешность, репутация, личные качества,

характер, социальные навыки, а вот деньги не столь важны для SMV, даже не рекомендуемы ("слабая бедная женщина и ее защитник")

Для нас же SMV почти аналогично "леммингам", но внешность не столь важна, гораздо важнее статус, деньги, "альфа-статусность", доминирование и обложка обладания властью, силой, большими ресурсами. Сюда же самодостаточность и менталитет "избытка", "изобилия".

Знать же все это нужно, чтобы успешно разговаривать на эти темы, ведь "лемминги" и "SMV" это фундаментальные характеристики в среде, с которой мы неизбежно, хоть отчасти, контактируем.

135.

"Я слышу - и забываю. Я вижу - и помню долго. Я делаю - и понимаю."

Почему слова забываются? Потому что у большинства людец постоянный внутренний диалог и слушать они не умеют. Их ум болтает без умолку и сбивает входящую речь. Нужно вникать в то, что говорят - и пытаться извлечь пользу (если это диалог - неизбежный или добровольный).

Почему видишь и помнишь? Потому что у нас базовый механизм обучения - имитация. Мы наблюдаем, запоминаем и повторяем. Без действия (хотя бы воображаемого) никакого закрепления нет.

В действии идет понимание, потому что ты смотришь изнутри, чувствуешь, проживаешь опыт. Ты уже отправился в путь к мастерству, даже если ты всего лишь на старте.

Так и по нашим темам. Можно послушать, как стоит поступать прозревшему мужчине - и забыть сразу же. Можно посмотреть/почитать поступки таких мужчин - и картинка врежется в память. Но лишь испытав краснотаблеточные принципы в реальности - ты начинаешь ощущать, как все работает, как все организовано и даже свою и женскую природу.

Теория без практики мертва, так и философия должна быть простой и практически применимой. Так и с MGTOW - не надо мудрствовать и излишне усложнять, ведь принципы просты и известны. Применяй в реале и смотри на результаты - все прозрачно.

136.

"Знакомства ведут либо к браку, либо к расставанию. Брак ведет либо к разводу, либо к жизни с тем, кого ненавидишь, пока не умрешь. У меня есть дела поважнее."

Отношения переоценены. Причем очень сильно. Относится это не только к интимным отношениям, но и вообще к самому общению.

У общения должна быть цель, смысл, оно не должно вестись просто так, типа убить время итд. Ведь инвестируем в разговоры мы свое время, а значит часть своей жизненной силы, которая ограничена.

Насчет отношений - тут скорее есть выбор, ты тратишь жизнь на свое дело, на самореализацию - или ты тратишь ее на то, чтобы "сделать ее счастливой", на все эти женские игры по типу "построить домик", и чтобы все улыбались и были инфантильными и недалекими. Последнее нужно, чтобы баба себя чувствовала на высоте и могла всеми управлять ("матриарх").

Все отношения временные, и "выхлоп" из них многим известен. Дело в том, что взаимодействия с женщинами активизируют нашу био-прошивку, мозг переключается на размножение, и мышление деградирует. И все, для высших смыслов, для чего-то <не сиюминутного> ты потерян. Все растворяется в феминном.

<Дела поважнее>. Прежде всего это понять свои главнейшие ценности, предрасположенности, найти свою миссию, и потом выполнить ее максимально возможно. Или ты можешь, как в одной древней истории, "пойти из храма в город и забыть зачем пошел, обнаружив себя в постели у женщины, полностью забывшимся".

Вот этого момента "забыться" мы должны всячески избегать. Нужно помнить себя, важное для себя, свои принципы. И никакие отношения не являются достаточной ценой для продажи этого.

137.

"Мужчины стареют как вино, женщины стареют как молоко."

Есть такие социальные манипуляции как "будешь старым и никому не нужным". Однако, это всего лишь феминная проекция. Это лишь бабы с возрастом теряют "товарный вид" и без имплантов и пластических хирургий ничего не могут.

Мы же, с возрастом, избавляемся от излишней инстинктивности и гормонов, приобретаем ресурсы, знания, навыки, бесценный опыт, способности к рассуждениям и логике, некоторую трезвость восприятия.

Есть колоссальная разница между 51-летней женщиной и 51-летним мужчиной. Первая уже, по современным меркам, старуха и все, она вне игры, кому вообще такая нужна когда есть 18-летние? Второй же имеет условно "третью молодость", особенно если следил за своим здоровьем и занимался спортом. Некоторые жилистые 51-летние могут дать фору 31-летним парням, и это не частные случаи, а статистика.

Поэтому в раннем возрасте (<35) нам нужно максимально забивать на отношения и максимально строить себя и свое будущее, прежде всего свои принципы, финансы, навыки, профессию.

Если же потом захочется иметь отношения - пожалуйста, но хотя бы будешь иметь фундамент, опыт, знания, доходы. И изучать женскую и свою природу, и биологию, желательно в те же ранние годы, чтобы не было "неожиданных сюрпризов".

138.

"No wife - happy life" ("Нет жены - счастливая жизнь")

Со всех сторон нам говорят ровно обратное - что найдешь "нитакую" и все - рай и блаженство навсегда. Реалии же таковы, что все скорее наоборот.

Для начала стоит определить, а что вообще такое "счастливая жизнь". Обыватели нам скажут, что это когда ты кайфуешь, много ресурсов, тебя любят, и все биологические потребности удовлетворяются. Игры статуса и власть. В этой картине мира, весьма искаженной, есть нужда в "материнской фигуре" - и такие мужчины ее находят - в виде жен.

На самом же деле, счастье это скорее внутренняя удовлетворенность, понимание того, что ты занимаешься тем, чем реально хочешь. Это здоровая психика, умение мыслить позитивно и видеть во всем уроки. Понимание своих ценностей и жизнь в соответствии с ними. Это прежде всего внутреннее состояние, и внешний мир на настоящее счастье влияет весьма посредственно.

Также дело в том, что если в твоей жизни есть женщина, то можно сказать, что твой ресурс частично убегает. Время и мысли тратятся, концентрация сбивается. Высоки риски влюбленности и привязанности, а далее зависимости. Много судебных и иных рисков и потенциальных проблем. Да мало ли, объявится ее бывший и начнет агрессировать.

Счастливая жизнь это прежде всего жизнь самореализации, наличия хобби и дела всей жизни - а не обладания внешними благами при полной внутренней опустошенности.

"Жизнь кажется раем и нет проблем? Попробуй любовь."

139.

"Не мой цирк, не мои обезьяны."

Когда мы оглядываемся по сторонам, критически оцениваем современную деградацию, практически повсеместную - есть риск чрезмерной вовлеченности.

То есть ты понимаешь, что да, как все плохо, но вместо фокуса на своей жизни и своем мышлении - ты фокусируешься на попытках преобразования этого "плохо". А попытки эти непродуктивны, тк изменения так не делаются.

"Спаси себя сам и спасутся тысячи" - принцип примерно таков. То есть ты приводишь себя в тонус, выбрасываешь весь хлам из своей головы, размышляешь, а потом уже сам влияешь на людей. Пусть даже не словами - а действиями.

Цирк же на гастролях, и скорее принадлежит обществу. О проблемах последнего можно подумать, можно даже пообсуждать - но фокус не должен сбиваться. Мы должны концентрироваться на вещах в нашей власти - а значит на нашей жизни, на всех ее аспектах.

"Чужие проблемы это ЧУЖИЕ проблемы".

140.

"MGTOW не рекрутирует"

Распространять полезную информацию это не одно и то же с тем, чтобы зазывать в свое сообщество. Так, находясь, например, в MGTOW-сообществе, у нас нет цели прямо всех убедить, что мы истина в последней инстанции и "присоединяйтесь быстрее".

Тут подход иной. Мы даем свои мнения, свои взгляды на вещи, аргументируем, подкрепляем практикой и статистикой, и формулируем это в ясной форме - а прислушается конкретный мужчина или нет - не наша забота.

Конечно, тут многие вспоминают принцип из "бойцовского клуба", что о нем не рассказывают и не обсуждают и не задают вопросов - более того, этот момент был част даже в MGTOW реддите. Но мы не "бойцовский клуб", мы это мужчины, что выбрали личный путь, а не социально одобренный путь. И делиться полезной информацией нужно.

Распространение информации несет свои риски, особенно из-за феминизма и традиционалистов, но у всего есть цена. Если вы видите, что у мужчины голова хотя бы немного работает, он задается вопросами и иногда размышляет - можно подкинуть ему полезных идей. В ином же случае высоки риски нарваться на отрицание и даже на агрессию.

Мы не подходим к каждому встречному и не говорим "тебе обязательно надо стать MGTOW". Нет, мы можем лишь сказать - "посмотри по сторонам, оцени риски, отследи свою выгоду, и усомнись в своей правоте". "Ты уверен, что тебя не обманывают?".

141.

Мужской клуб это корабль, на котором женщине не место

Мужские сообщества, группы, отряды - в них, в оптимальной корректной норме - присутствуют исключительно мужчины (подрастающее поколение в счет, как и уходящее).

У этих сообществ, как у кораблей, в норме имеется курс, цель, каркас в виде основных ценностей и принципов, есть различные инструменты и отсеки и отделы, есть экипаж где у каждого своя роль, есть границы и четкая пропускная система, периметр, взаимная ответственность, приоритет блага выбранной группы над своим личным благом.

Образуется целостность, атмосфера взаимного доверия (хотя бы относительного), направленность, подразделение "мы и они". Появляется среда духа, братство.

Когда в это самое братство попадает женщина, мгновенно все начинает меняться. И дело даже не в том, что мы начинаем отвлекаться, и как-то рассудочно реагировать. Дело в том, что биологию и био-прошивку никто не отменял.

Она активизируется, инстинктивные программы размножения запускаются, и сразу же мышление деградирует. И мужчины начинают древнейшую игру в конкуренцию за самку. Перестают звучать высокие

цели, принципы, что-то смысловое и насыщенное - остаются лишь феромоны, павлиньи хвосты, аленьи бои и гонка за "завоеванием" самки.

Экипаж отвлекается, курс сбивается, капитан отсутствует, пробоину в днище никто не замечает и не ремонтирует, парус давно сорвало и унесло на волны, а потом корабль идет на дно, стремительно набирая скорость вниз.

Смысл тут в предотвращении. Не нужно допускать баб в чисто мужские компании и наивно надеяться, что "пронесет". Изменения порой постепенные, но наша биология, наша природа, реагируют в любом случае.

"Лучше безопасность, чем сожаления."

142.

"Сок просто не стоит выжимки."

Многие вещи нам представляют как нужные, важные и ценные, но если посмотреть прагматично и практично, то запросто окажется, что они не стоят даже наших мыслей.

Речь тут прежде всего про отношения и инвестирование ресурсов в женщин. Вот, условно, мужчина потратил за неделю 11 часов на общение с ней и условные 11к денег. И что он получил?

Прежде всего, допустим, интим. И что? Разве не дешевле и удобнее арендовать? И это даже не учитывая рисков ложного обвинения и различного рода потенциального шантажа. И словно презервативы дают 111% гарантию, что они не порвутся.

Общение. А разве баба может поддержать глубокомысленный разговор, понять мужские проблемы или по-настоящему выслушать, без перебиваний и вникая и искренне? Женщина не является адекватным собеседником тк она обитает в своем мире эмоций и

эмпатии, грубо говоря, напрочь лишена. "Твои проблемы - ты и разбирайся! Не грузи меня!" - вот, что вы услышите.

А если сюда еще добавить регулярное нытье, манипуляции, захламление мышления всяким мусором, психопрессинг, скрытую агрессию - то окажется так, что вы переплачиваете, причем всегда.

И тогда физическое напряжение вы снимаете сами, с помощью девайсов, кукол или аренды, а по части общения - вы стремитесь любить и ценить себя и не нуждаться в этой "второй мамочке" - ведь это не что иное как эмоциональная зависимость. На временную замену пойдет чатбот с бабской ролью - это хотя бы безопаснее в разы.

"Что я вкладываю и что я получаю? Это соразмерный обмен?" - вот какими вопросами каждому стоит задаваться. На регулярной основе.

143.

Без альфа и без бета

Момент подразделений и классификаций весьма тонкий и многие его понимают превратно. Например, если говорится, что "мужчина альфач", то это словно делает его лучше других, или другим, а если "бета снабженец", то прямо хуже.

На деле же эти деления на "альфа/бета" нужны лишь для описания стратегий поведения, общих паттернов. Ведь часто оказывается так, что альфач зависим от секса, ему нужно это постоянное подтверждение своей состоятельности. А бету используют, он зависим эмоционально, полностью связан. Это просто две грани, и это тоже подчинение.

Почему так? Да потому что альфач себя строит так, чтобы цеплять как можно больше женщин. Эффективно, его образ не его, он просто адаптируется, подстраивается. Так же, как реклама подстраивается под конкретную аудиторию - чтобы цеплять, чтобы "кликали и лайкали". Чтобы были желающие в это все впрячься.

Поэтому, когда мы перерастаем зависимость от женского тела, и зависимость от образа мамочки, то станет так, что мы выйдем за категории и альфы и беты - они попросту станут не нужны. В MGTOW форумах такое именуют "Зета", но проще оставить это без названия.

Скорее ты становишься собой, сам себе хозяин, и ведешь себя так, как пожелаешь. Без гонок за одобрением, за отношениями, за бабской компанией, за соответствием чужим стандартам "успешного мужчины". Ты сам определяешь себя и отбрасываешь все ярлыки и обложки.

В "альфа и бета" нет никакой негативной дискриминации - это просто концепции, дабы мы четко понимали социальные динамики.

144.

"Не мои проблемы"

Многие мужчины впрягаются решать чужие проблемы - и изначально это нормальный настрой, вот только нужно знать приоритеты и чувство меры, а также подводные камни.

Приоритеты - это наши личные проблемы. Сначала мы "спасаем себя", потом других. Не расходуем себя, а помогаем в меру сил и возможностей - и то, после тщательного анализа.

Чувство меры - слегка оказал помощь, и довольно - в целом общий принцип таков. Потому что лучшая поддержка для взрослого человека - это передача ему информации и знаний. Дали совет - пусть развивается и решает сам. И получает свой заслуженный бесценный опыт, ведь это его удел.

Подводные камни же в том, что почти каждый первый хочет нами воспользоваться. Да, упадок нравственности, и нужно об этом помнить. Так что стоит быть осторожным и уметь "читать людей", проверять их и следить за реакцией на отказ.

Твои проблемы это твои проблемы, а чужие проблемы это чужие проблемы. А тот, кто чрезмерно смешивает, регулярно получает бардак в жизни. Везде нужны порядок и мера.

145.

Антимужской социум

Чтобы конкретно увидеть суть среды, где мы живём, можно представить идеальную атмосферу, и потом провести сравнения. И тогда каковой она будет?

У каждого есть воля, есть стремления и желания, есть характер, если наклонности. И в этом "сферическом пространстве в вакууме" это все реализуетя. То есть ограничения это "не навреди другим" и все. Тогда, там нет никакого давления, все соблюдают базовую порядочность, каждый занимается своим делом и достигается продуктивность. Каждый нашел свою роль и свое.

Мы же имеем общество, полное антимужских законов, системы подавления воли, постоянного подчинения, промывки мозгов мнениями выгодными другим, эффективно программированием дабы мы были полезными шестеренками в системе. А если ты выбиваешься с программы, тебя клеймят, презирают, смеются, отвергают, вредят, агрессируют. "Ты за нас или против?".

Нет, обществу неясно, что можно быть и не "за" и не "против". Что мужчина может быть нейтрален и просто заниматься своей жизнью, своими целями и на своих условиях. Что у нас могут и должны быть личные дела, которые всегда важнее, чем внешние навязанные модели и побуждения.

Да это вообще огромный пласт, будто то, чем мы занимаемся не ради денег, статуса, других - а ради воли, духа, личного смысла, ради себя - все это автоматически клеймится "неважной ерундой хватить терять время, иди уже найди себе кого-нибудь и зарабатывай нормально".

Есть такая фраза "в мире есть не только деньги". Что уж можно сказать о цивилизации, в которой такая фраза имеет место быть?

146.

Ресентимент против женщин

Это довольно больная тема, которая часто встречается даже у прозревших мужчин. Ресентимент - это форма бессилия, злости, нереализованности, даже нездоровой одержимости.

То есть мужчина наблюдает весь этот цирк, бардак и агрессию со всех сторон. Ощущает себя преданным, ищет виноватых, не принимает женскую природу, считает баб испорченными и тоже обманутыми, и начинает цикл эмоций и злости, из которого часто не находит выхода. "Источник страданий - в привязанности".

Как и всегда, нам на помощь приходит режим наблюдателя. Это универсальный ответ на все проблемы - потому, что наблюдатель это единственный, кто находится и внутри системы мира - физически, и вовне - ментально. И он способен трезво взглянуть и оценить все.

Ответы тут в выходе из игры, размышлениях, понимании устройства нашей природы, женской природы, мира и процессов. Никто не обязан соответствовать твоим ожиданиям, любить тебя или что-либо иное. Как и ты не обязан ничего ничему - тут все абсолютно честно.

То есть "все так как есть" и "все таково и больше ни каково". Женщины биологичны, гипергамны, инстинктивны и действуют согласно своей био-прошивке. Они лишены воли, морали и духа. Бабы это просто форма, воплощение матушки-природы. Ты собираешься ненавидеть природу? Или погоду? И что это тебе даст?

Так и наша природа. Добытчик, захватчик, воин, доминатор, король - все это архетипы нашей биологической сущности. У нас тоже есть инстинкты размножения, защитника, выживания, есть страхи осуждения, непринятия, смерти, есть много зацепок и слабостей, которыми манипулируют. Всем этим пользуются, но причина этого в

аморальности культуры и наших собственных слабых местах, которые можно осознанно закрыть.

А энергию остатков ресентимента стоит канализировать - в спорт, творчество, продуктивность в личных целях, выпустить все накопленное в дневник.

Если отстраненно разобрать этот ресентимент, или иной другой его вид, то очень просто заметить, что он попросту непродуктивен, вреден и ведет к накоплению негатива, сливанию энергии в помойку. А если он не нужен, значит от него надо избавляться - ежедневно, пока не настанет полное принятие и спокойствие.

"Я вижу тебя насквозь, я не злюсь на тебя, я просто понимаю тебя" - вот какой взгляд на женщин стоит иметь. И тогда наши ресурсы пойдут на личные цели, саморазвитие, помощь другим, созидание. Все в наших руках.

147.

"С волками жить — по-волчьи выть"

Многие недооценивают влияние окружения. Они убеждены, что общаются, эмоционируют, проводят время вместе - но "решают сами" и "я сам себе указ".

Глобально, может такие убеждения и имеют силу, но наш мозг несовершенен и, так получается, играет в саботаж. Все потому, что процесс взросления и формирования, даже выживания в социуме - подразумевает имитацию и копирование за окружением, и за массами.

В итоге, неважно, как мы себя сами настроим - если мы близко общаемся с определенными личностями - мы попросту переймем их модели поведения, восприятия, реагирования. Более того, могут перейти даже долгосрочные цели и мечты. "Растворился в общении" - это не фраза из воздуха.

Если уж мы порой настолько разборчивы во времяпрепровождении и в еде, в месте жительства - так почему бы не быть настолько же разборчивыми в выборе круга общения?

Те же, кто не знает или забывает об этом - обречены удивляться "и как я так быстро поменялся, я ведь был совсем не такой?" и "что со мной произошло?". Произошла адаптация - которую человек упустил из внимания.

148.

"Сколько волка ни корми — он всё в лес смотрит."

Условия среды, как и "нормальный" образ жизни - уже ни разу не естественные и не нормальные. Мы просто привыкли, поверхностно, и не представляем себе иного. Сравнивать-то не с чем.

Сначала женская природа. Уже сколько данных собрано - женский дофаминовый цикл это год-два, в среднем. А цикл на 1 партнера это около 4-5 лет. В обществе же культивируется система пожизненных браков, а женскую природу не утихомирить запретами, если нет серьезных наказаний. В общем, сама идея надежного партнерства провальна в своей сути. Она нежизнеспособна в том плане, что она неоптимальна.

Наша же природа, это творчество, исследования, выживание, охота и сражения. Сейчас же подавляющее большинство растрачивает себя на работах, в долгах и кредитах, всем "должны". Но тяга к свободе и привычным действиям никуда не исчезает. "Хотел бы рисовать, но 3 работы и не получается".

Выход тут состоит в понимании, чего ты действительно хочешь, и построении жизни вокруг личной свободы. Чтобы твое время было максимально твоим, а обязательств минимум.

Если же говорить об обществе, то нужно не внешнее процветание, с кучей мишуры, монеток и показателей - нужно внутреннее процветание. Каждый должен идти к самореализации, творчеству и

саморазвитию, исследованиям мира. А иначе это просто закукливание, деградация и стагнация.

Если игнорируешь или не реализуешь свои внутренние побуждения, настоящие предрасположенности - имеешь ли право удивляться, когда все летит к чертям?

149.

"Мне неинтересно"

Большая часть мужчин ориентируются не на то, чего они сами хотят, что им самим интересно, не на свои мечты - а на то, что, по мнению социума, они "должны", "должны хотеть", "должны мечтать о".

Фраза в заголовке, при регулярном употреблении, постепенно переучивает мозг ориентироваться на личные ощущения, а не на "правильные ощущения настоящего мужчины".

Сюда же относится вредный подход "потерплю, мне несложно, хотя и не хочу от слова совсем". Нет, "потерпеть" не надо - жизнь у каждого своя и жить ее стоит согласно внутренним стремлениям, а не внешнему давлению и манипуляторам.

Нужно учиться ценить свое здоровье, свой комфорт, свое самое разноплановое благополучие, свое время и иные ресурсы. И уметь отказывать без ощущения, что тебе во что бы то ни стало надо оправдаться.

Говорить "нет" даже без намека на чувство вины.

150.

"Феминные ценности"

Феминизм определяется как враг, как то, что болезненное, ложное и подлежащее искоренению. Вот только это лишь верхушка айсберга. На деле это культивация глупости и феминных ценностей - и именно их нужно искоренять.

Если абстрактно смотреть, то феминность это культивация эмоциональной ранимости, слабости, как стиля существования. Несложно заметить, что людьми с такими ценностями проще управлять. "Я слабый значит хороший".

Есть некоторые отличительные черты и дуализмы, что помогут отличить феминность от нормальности.

Эмоции считаются важнее логики, то есть биологичееское ставится выше разумного. Постоянная нужда во внимании, лайках, подписчиках, одобрении - но это лишь показатель внутренней пустоты. Избегание конфликтов - даже когда это защита себя. Слабость как идеал - когда это сдача позиций.

Жертвенность - но с последующими манипуляциями "я столько тебе отдала, а ты неблагодарный!" - даже когда никто не просил о жертве. Стадное мышление как идеал мышления, вместо размышлений.

Манипуляция жалостью, которую заметить трудно - вспомните, как кошки выпрашивают еду <жалобно>. Жизнь в моменте с гонкой за кайфом - "и плевать на завтра" - это извращенная осознанность.

Привязанности и зависимости вместо самодостаточности и времени в соло. Внешняя обложка процветания вместо внутреннего благополучия. Подмена счастья позитивными эмоциями. Безответственность, розовые сопли о "идеальных нитаких".

Это можно даже назвать не заражением, а падением. Падением с позиций разума на позицию биологии и животного мира. Поверхностность и наносной лоск должны быть уничтожены - а смысл найден внутри.

А никто и не говорил, что будет легко. Путь разума труден, но является корректным, тк за ним будущее и настоящее процветание.

151.

Феминизм и отрицание духа

С возрастающим влиянием и ростом феминных ценностей, постепенно мы пришли к тому, что само наличие "духа", или "сознания", "наблюдателя" напрочь игнорируется.

Дело тут в том, что эффективно общество смотрит взглядом женщины. А она лишена интроспекции, лишена воли, духа, и попросту проецирует. Когда проженское общество говорит "духа не существует, есть лишь эмоции" - это женщина говорит про себя, а не мужчина говорит за себя.

К духу можно отнести личные ценности, принципы что дороже жизни, трезвую осознанность, холодный разум, мышление без рамок и категорий, абсолютную искренность. Эмоции сюда не входят, как и поверхностность, излишняя социальность или зависимости.

К чему же это все приводит? К тому, что растущее поколение начинает считать волю несуществующей, разум "вредным и опасным", а эмоции - истиной в последней инстанции и единственным благом. То есть мужчина не то что до духа, он даже до своего разума не добирается. "Быть умным плохо, надо быть как все".

Ты чего-то достиг, добился, и сидишь ровно. "Выше ничего нет!". А потом потолок ломается и ты замечаешь, что сверху еще много этажей. Так, можно сидеть на уровне эмоций, а потом обнаружить, что разум ведь вещь весьма неплохая, помогает. А если разум подчинить своим истинным ценностям, то получится еще лучше.

Эффективно, проженские ценности, заражающие мужчин, закрывают им доступ к развитию и самореализации. Но все в наших руках. А удел эмоций - быть потушенными и подчиненными.

152.

Архетипы

Темы эти фигурируют в истории уже долго, и сформировались некоторые классификации. Но даже они неполные.

Обычная лестница состоит из "монах-воин-король".

Монах это отрешенность от мирского, ментальная чистота, намерение, дисциплина, ритуалы и привычки, самопознание, образец духовной жизни.

Воин это вечные сражения, комплементарный уклад быта и психики, постоянная готовность к самопожертвованию, непривязанность к жизни, отдача себя высшей цели и сообществу. Образец стойкости и воли.

Король это тот кто сам идет вперед, возглавляет войско, жертвует своим комфортом и всем ради своей должности, является образцом для подражания. Лидерская фигура, которая находит воплощение в сказаниях и историях об императорах. Как частный случай, император вселенной Warhammer 41k. У короля есть видение будущего, пространственное мышление - он умеет проецировать свою волю в реальность и менять мир.

Казалось бы, император выше всех? Однако, нет. Почему так? Да потому что наличие формы и роли это уже ограничение. Связанность и невозможность двигаться. Будь ты тысячу раз императором - все равно обязан жертвовать собой ради должности.

Остается уровень пустого, который лишен формы, лишен эго, стремлений и желаний. Который перерос нужду в том, чтобы быть кем-то и достигать чего-либо. Полностью принял свою неизбежную смерть. Ему не нужны ни подчиненные, ни хозяева. Ни друзья, ни враги. Его путь это его бытие, а его миссия это он сам. Его родина - это мир. "Я могу быть кем угодно, но выбираю быть никем".

"Полноценная мужественность не нуждается абсолютно ни в чем".

153.

"На работе - только работа"

У многих мужчин подход несерьезный. Они считают работу просто коллективом, средой. Все это накладывается на женский подход к миру как к брачному рынку, на глубокие декольте и мини-мини-юбки, макияж и заигрывания.

Часто происходят служебные романы, но это не то место. Ведь это отвлечения, лишний стресс и когда таковое заканчивается, в среднем хотя бы одному придется увольнятся.

Корректный подход состоит в "несмешении" сфер жизни. На работе вы буквально работник. Смена закончилась, звонок отзвенел, спасибо до свидания, у меня дела и много. А какие дела? Личные.

То есть все открыто, публично, профессионально, с нулем личной инфы, и холодной уважительностью. Эмоции даром не сдались - они лишь портят самоконтроль и толкают на всякие бездумные поступки.

Отдельный момент тут про риски ложных обвинений от женщин. Рекомендуется не оставаться с ними 1-на-1 и никогда не давать даже повода и намека на ложную заяву. Речь тут не просто про "дотронулся до плеча, руки" а о банальном взгляде, который "упал не туда". Да, это из серии "одеваюсь как шл#ха, но буду вопить, если ко мне отнесутся, как к шл#хе".

В общем, работа - это среда, где мы меняем "кровь и время своей жизни" на "монетки". Чем чище, корректнее и проще этот обмен совершается, тем лучше. Нет никакой нужды усложнять себе жизнь.

154.

"Ни жены, ни сожительства, ни детей, ни стресса, ни проблем."

То, чего хочет от нас социум и биология - вовсе не обязательно приведет к какому-либо процветанию, зато обязательно приведет к внешним выгодам для заинтересованных сторон.

Природа получит продолжение рода и стабильность, а система получит новых работников, налогоплательщиков, подчинённых.

Женщина тоже получит - удобство и комфорт за ваш счет, с потенциальной кучей денег от развода. И только вы лишь потеряете, да и детей легко отнимут. К тому же, чьих.

Вот и получается, что в текущем состоянии вещей нужна дистанция, нужно подальше держатся от весьма опасных и вредных институтов, и от контрактов и договоренностей - ведь все это связывает по ногам и рукам, и лишает самых разных ресурсов.

С женщиной проблемы - это не то, что вдруг появляется и что решаемо. Она сама их генерирует, для интереса и разнообразия, для эмоций и развлечений. "У всех бед одно начало - сидела женщина скучала".

В современном мире избытка - нужно прежде всего уметь отказываться от лишнего. И самостоятельно точно определять, что же лично для тебя является нужным, а что ненужным.

155.

"Информация это король"

Джек Ричер

В современности очень высоко ценится внешнее процветание. Роскошный дом, яхты, машины - и все, "я успешный посмотрите на меня". А потом настает кризис и все рушится за мгновение ока. И где былое процветание? Сгинуло?

Все это лишь симптом того, что информация обесценилась, хотя она является действительно важной. Допустим, перед надвигающейся катастрофой, кто будет в плюсе, тот у кого миллионы, или тот, кто знает, что что-то негативное приближается? Нет никакого дела до ресурсов, когда их можно приобретать с помощью знаний, и с помощью их же тратить разумно. Это просто буфер, инструмент, не обладающий абсолютной ценностью.

Так и по нашим темам. Неважно, богат ты или нет, система все равно пропустит тебя через судебную систему и оставит без гроша в кармане. А тот, кто осведомлен, кто знает, что все построено против него - для него открыт целый мир. Он знает, где лежат мины и капканы - и попросту не сунется туда.

Выигрывает прежде всего наиболее информированный. Поэтому и гоняться стоит не за деньгами, не за статусом, не за успешным успехом, а за пониманием вещей и пониманием мира.

156.

"Я хочу, чтобы меня оставили в покое, чтобы я мог найти свое собственное счастье."

Реддит r/MGTOW

Счастье, его картинка, даруется в готовом виде. Обязательно машины-квартиры, штампы и женщины. И чтобы быть таким важным и бегать по делам 35 часов в сутки.

На деле же, идеал у каждого свой. Кому-то хочется быть в компании друзей, кому-то всегда на природе, другому быть очень деятельным. Смотря к чему лежит душа, и универсальных решений не существует.

Забавно же то, что тебя не хотят просто так оставить - тебя хотят использовать, и при этом убедить тебя, что тебе это выгодно и приведет к благополучию. И звонками будут беспокоить, и пустыми разговорами занимать, и навязывать свою волю.

Настоящее спокойствие достигается, когда вы просто берете и уходите. Если нужно, блокируете "доброжелателей", а если надо, то вообще отрубаете телефон. "Я занят" и пошли в уединение. Чтобы наконец услышать себя и понять, чего же действительно хочешь.

Если про счастье мы автоматически подразумеваем "личное", то с какой стати идея "одобренного счастья" исходит от общества, а не от личности себе же?

157.

"AWALT - All Women Are Like That - Все женщины такие - Нитаких не бывает"

Многие мужчины не могут принять, что все настолько неработоспособно и все еще лелеют мечту о "идеальной совершенной богине", которая когда-нибудь им встретится и они будут счастливы навсегда. В крайности, даже некоторые последователи MGTOW, признают, что все испорчено, но все же отказываются соглашаться, что прямо все такие.

А кто обещал, что правда будет приятна и вести к удобству?

Одинаковость женщин обеспечивается их биологией и недостаточной развитостью разума. Первая это закон Бриффо, вечные поиски личной выгоды, нарциссизм, солипсизм, маккиавелизм, гипергамия, вечные поиски наилучшего партнера. Второе - а в разуме у баб нет нужды, ведь инстинктов и простейших манипуляций более чем достаточно, чтобы руководить аленями. Интеллект у женщин лишь затрудняет функционированние врождённых программ поведения.

К тому же, совершенно неважно, как женщина была воспитана и насколько хорошо она себя держит в руках. Дело тут в том, что у нас и у баб сила био-прошивки, примативность, кардинально отличаются.

Если мы можем относительно легко преодолеть свою биологию, особенно если примем свою смертность и обманем мозг, что мы "играем в выживание и вечное сражение", то у баб такое не работает. Сама их суть заточена на размножение, и они буквально "заложницы своей хищной натуры", как справедливо выражался преподобный Лоуренс Шеннон.

Сыграть в "нитаких" женщины могут, а вот быть "нитакими" не могут. Потому что сама суть баб в корне биологическая, это лишь у нас суть разумная (духовная). Женщина это воплощение матушки-природы, и признаки этого можно легко видеть в ее ежедневном поведении.

"Не очаровывайся и не будешь разочарован".

158.

«Лучше трать свое время и деньги на себя и живи жизнью, которой ТЫ хочешь жить.»

r/MGTOW

Забавно, что нам транслируется абсолютно противоположное. Тратить свои ценнейшие, в том числе безвозвратные ресурсы, на других людей и их оценки, и при этом надеяться на внутреннюю наполненность. Да откуда ей взяться?

Так и жить согласно своим желаниям - в самых неограниченных степенях. По типу - «ненавижу жить в определенном месте, но все меня уговаривают остаться, а я взял и уехал». Тут нет ничего неправильного. Просто слушаешь себя и действуешь согласно побуждениям «своего сердца».

Также есть рекомендация - визуализировать границы своего контроля и себя. Условно, кокон вокруг тебя, 5 сантиметров от границ твоего тела. Этого ты можешь коснуться, это рядом, и это граница твоей жизни. Все остальное - вне «кокона» - вне твоей власти. Суть же в том, чтобы наконец начать думать о себе самом.

Здоровый эгоизм, столь нужный для личного выживания и процветания, вымывается враждебной антимужской культурой. И получается так, что мы вынуждены обучаться эгоизму, по шагам, постепенно. Картина может показаться печальной, но на самом деле она оптимистична. В ней обещание будущего, в котором мы смело идем за своими мечтами, а всех «доброжелателей» посылаем в известном направлении.

159.

«Низкопрофильный, под радаром.»

Нас пытаются убедить, притом часто успешно, что чем больше выделяешься, тем лучше. Сюда подключается наш инстинкт доминирования, ранговые амбиции (спасибо биологии) - и многие прямо из кожи вон лезут, лишь бы их заметили.

Но на деле это непродуктивно. Больше выделяешься - больше подставляешься и больше наживаешь врагов. Тем более, это лишняя информация о тебе. Ты выходишь на сцену и начинаешь заниматься ораторством, когда недовольные зрители уже готовят тухлые помидоры и камни.

Взамен стоит культивировать осторожность и аккуратность. Не выделяться, но стремиться к тому, чтобы вас не замечали. Зачем? Да потому что вам банально не будут мешать заниматься своими делами и жить в своем темпе.

В эру популярности и мгновенного обмена информацией - лучше не иметь этой самой популярности. А информация - можно быть серым человеком, а личные темы - должны оставаться лично с вами.

160.

Самодисциплина

Многие имеют представление о свободной жизни как беспечной жизни. Просыпаться когда хочется, развлекаться, на пофиг. Но на деле этот искаженный чрезмерный релакс и бесцельность часто бьют похлеще, чем даже две работы, что не нравятся.

Самодисциплина это когда ты сам себе делаешл рамки, режим, форму - чтобы держать себя в тонусе, в ритме и достигать своих целей. "Не хочу а делаю" - это позитивная фраза, тк не хочет у нас часто именно ленивое тело и ленивый экономный мозг, а лично и волей мы можем очень даже хотеть чего-то. Пересилить себя - это прежде всего пересилить инерцию тела к комфорту, эту тягу.

Внешняя дисциплина это кнут и пряник, это давление и стресс. Внутренняя же дисциплина - это когда у вас нет никаких начальников,

в вашем мышлении. Чего уж там, вы можете делать что хотите, но при этом добавляете механизированный подход. Потому что, как говорилось в Warhammer 41k, "плоть слаба против холода, а машина непреклонна".

Когда сам строишь свою систему продуктивности, организованости и выполнения дел, то можно прийти к огромным результатам - со временем, если будешь поддерживать и улучшать, оптимизировать структуру и механизмы.

161.

Женщина = безответственность

Одной из постоянных черт в женской природе и закономерном поведении - то, что "ее хата всегда с краю" и "я тут ни при чем, оно само". Эффективно, это вечное детство, когда ребенок нашалил, сломал, уничтожил, а потом скрылся или изображает из себя дурачка. "Это не я!".

И параллельно с этой безответственностью, даже в самых важных и простых вопросах по типу верности или ежедневной уборки, идет обвинение всех и нападки в виде "возьми на себя ответственность". Снабжай, решай ее проблемы, носи ее на руках, эмоции держи в себе, ничего не требуй, будь рабом и даже благодари за "привилегию".

А уроки тут таковы, что не стоит пытаться перевоспитать женщину или сделать ее ответственной, как и не стоит рассчитывать на верность и уважение. Эти вещи им для выживания не нужны, и материального успеха они прекрасно достигают, не обременённые "взрослостью".

Нужно сосредоточиться на своей жизни и не питать иллюзий, не идеализировать женщин, ведь они ведомы инстинктами и тягой к размножению - а этические и взрослые конструкты по типу <совести> и <чести> - им там даже не остается места. Они оказываются буквально <лишними>.

162.

"Больше-больше"

Это еще один момент в женской природе, что нужно четко понимать, дабы не "наломать дров".

Женщина всегда хотя бы немного недовольна, и ей всегда нужно больше. Сколь бы много она ни имела, насколько бы бабораб ни был идеалом.

Причины тут в том, что женщина пуста, и живет пустым и материальным. Ей нужны эмоции, возрастающий "успех", похвастаться перед подружками. Это самая настоящая гонка без конца - а за "топливо" по привычке и обычаю платит мужчина.

И на этом этапе возникает вопрос - а стоит ли вообще начинать удовлетворять ее запросы и требования, если довольна она все равно не будет, ценить тебя не начнет, и будет лишь ворчать и ныть?

Разве не лучше применить "больше-больше" к постоянному повышению качества своей жизни?

163.

"Ей все можно, а тебе ничего нельзя"

Такие вот в современном "развитом равном" обществе стандарты - двойные. Самое интересное, что их считают абсолютной нормой, что мужчина, словно раб, должен "прыгать через обручи", а женщина "непорочна и может делать что хочет".

Это касается и допустимого поведения, финансовых решений, свободы выбирать свой путь и образ жизни, образование, традиционные маршруты.

За одно и то же действие, допустим измену, мужчину мгновенно заклеймят предателем и ему "конец", а для женщины - подумаешь. "Ошиблась, оступилась, все мы люди, а он бил-пил-курил-неценил и

вообще она жертва". Это лишь один частный случай, но подобный подход распространяется на все.

И формирует среду, больную и нездоровую, где мужчин оценивают по высоким стандартам и параметрам, а женщинам все сходит с рук, что бы она ни натворила.

Все имеют свободу действий, но каждый и должен отвечать за свои действия, а не так, что "ей взбрело в голову, безнаказанность, пошла и начудила". А по итогу мужчину опять обвинят "какой изверг, довел женщину, беги от него".

164.

"Поиск внимания и подтверждения"

Очередной аспект женской природы. Особенность у него в том, что <внимание и подтверждение> это не просто женская потребность или поиски - это буквально как для нас вода. А значит нужно много, постоянно, и лучше в избытке. И высокого качества желательно, хотя количество тоже решает.

Все потому, что женщина живет не через себя и не через свои мысли/восприятие. Она живет через общество и через мужчину. Сама по себе она пуста - и лишь затуманенный взгляд со стороны дает ей ощущение "наполненности".

А в современное засилье соцсетей и онлифансов - поиски внимания и лайков стали открыто сексуализированными. Не то чтобы раньше все было сильно по-другому, но тогда все было не настолько явно и прямо. Проституция стала явной.

Особенность же в том, что когда женщина выходит замуж, все не меняется чудодейственным образом. Она так же продолжает искать внимания на стороне, выставлять свои <выпуклости-впуклости> напоказ в соцсетях, иметь и "иметь" мужчин-друзей.

Ее официальный статус сменился, но внутри все та же шл#ха из запретграмма. И ей нужны лайки - любой ценой.

165.

"Двойная стратегия спаривания: альфа трахается, бета снабжает"

Это ещё один из пунктов, что должен быть понят ИДЕАЛЬНО, причем в любом случае. Если эта вещь непонята, то женское поведение так и останется загадкой.

Для начала, это не эксклюзивно для нас. Многие животные так поступают - "женушка"-птичка улетает на ночь непонятно куда (к плохому парню, а на деле просто генетически мощному самцу), кувыркается с ним одну ночь, и прилетает к своему "милому" и живёт с ним постоянно. Она может вообще больше никогда не увидеть этого "плохого парня" - но это ведь никому и не нужно - она забеременела в первую ночь.

Биология и матушка-природа от этого лишь приобретают. Гены сильнейшие распространяются, а слабые (подчинённый муженек-птица) думают что распространяются но на деле нет. Есть ресурс и условия воспитания. С биологической точки зрения все "продумано".

Что же у нас происходит? Мировая статистика - 31 процентов детей это со стороны - не от законного супруга. А проценты такие стоит увеличить, ведь их высказали чтобы не вызывать паники и недовольств. Можно предположить цифру в 51%, и это уже тревожный звоночек в кубе. Мы ведь живем в цивилизации - цивилизованно. Но до сих пор происходит такое безобразие и обман.

Обычно женщины скачут по "плохим парням" все время, начиная с ранних лет и до условных 31. Может нагулять себе несколько детей, запросто. А вот 31 лет, стена, когда она уже непривлекательна для альфачей - это часто момент перехода "шл#хи" в "домохозяйку". Конечно, лишь на словах. Но ищет она уже снабженца, а не любовника. Находится алень, и "сказочке конец".

А если делать отзеркаливание, то женщина видит в вас или бету, что платит, или альфу, с кем она в постели. Вполне очевидно, что этим баборабом, вечным банкоматом, быть не стоит. А вот воплощать в себе некоторые "альфа-черты" - может пригодиться в самых разных областях жизни.

Так и законные мужья, классические беты, не закрывают роль альфы-высокорангового. А значит женщина идет налево. И нет, эта тенденция непроста. Это попросту женская биология. Непроста - значит почти никакие методы не помогут. А проста - потому что основана на био-прошивке.

166.

Гипергамия

Очередная тема, без понимания которой женщины так и останутся "загадочными" и "необъясниыми". Гипергамия не хороша и не плоха - она чисто биологична, это вечная тяга женщин к "лучшему партнеру для спаривания".

То есть постоянное сканирование окружения, своих шансов зацепить "богатого" или "альфача" (тело без обязательных денег), и использование момента, невзирая на мораль и иные "условности", ведь для женщин эти ограничения неясны и даже мешают репродуктивному успеху.

Также это причина того, что женщины "видят как мужчин" лишь топ 5-11%, а все остальные - "скучные, нудные, слабаки, неудачники, фу отойди от меня, я жду того миллионера".

И причина того, что женщина изменяет с начальником, хотя у нее прекрасный законный партнер и весьма устойчивая "ячейка". Нужен лучший - и отношения это никоим образом не меняют.

И это причина абсолютной истинности правила "нет твоей женщины - есть лишь твоя очередь". Потому что она с тобой - лишь пока ты для нее полезен, доступен, и в некотором смысле "наилучший из

возможных". Замаячит на горизонте мужчина поуспешнее, а таковой всегда будет - она уйдет не моргнув глазом. "Я тебя разлюбила, давай расстанемся".

Поэтому любые расчеты на надежность, верность и стабильность женской компании - обречены на провал. Женщина всегда карабкается вверх, и лишь на пару минут "с вами". Будь хорошая возможность - заменит вас мгновенно. Все это нужно знать и учитывать.

167.

"Women - W omen"

Многим известно, что первое слово заголовка означает "женщины". А вот если это слово разбивать по кусочкам, то придем мы к весьма интересным моментам.

Делится на W и omen. W - это краткое with, те кому лень все писать пишут просто w. То есть "с", "вместе с".

Omen - означает знак, примета, предзнаменование. Может быть позитивным или негативным.

А вот как это интерпретировать - "когда ты оказываешься с женщиной, ты оказываешься с предзнаменованием". И нет, у здорового разумного человека не повернется язык назвать это позитивным. Женщина сделана для размножения, а не для того чтобы делать кого-то счастливым, включая нас.

То есть женщина несет с собой плохую примету. И если смотреть широко и паттернами, то в целом так и окажется. Она выкачивает мужские ресурсы, заставляет работать на износ ради ее хотелок, не обладает верностью, понимает лишь язык наказаний и контроля. Приносит разрушение, ментального и физического здоровья мужчины.

Да взять хотя бы сожительство. Женщина приходит и находится с мужчиной 34/7, условно он работает программистом на удаленке. И

что, его жизнь в среднем улучшится? Нет, он начнет отвлекаться, она будет создавать скандалы и ссоры на ровном месте - нужны эмоциональные качели. А еще нужно внимание - всегда, в том числе в его рабочие часы. Создаётся стрессовая среда, где ты не можешь так же дышать и говорить вслух, как когда сам с собой.

"Я посчитал это хорошим знаком, но насколько же я ошибался".

168.

Женщина иррациональна, а женская логика это миф

Мы склонны проецировать, и мы склонны мыслить логически - у нас это отлично получается. Но очень некорректно думать, что раз ты так мыслишь, то так мыслят и другие. Особенно, если речь идет о женщине.

Она НЕ логична, НЕ рациональна, и НЕ последовательна. Более того, она НЕ понимает последствий своих действий. Она живет в моменте, в своих ощущениях и эмоциях. Мира завтрашнего дня у нее ни в коей степени нет.

То есть работают эмоции, инстинкты, лимбика, импульсы, чувства - и женщина оказывается их заложницей, ведомой. Вот поэтому винить женщин не стоит - они заложницы своей био-прошивки.

Так и банальный пример: "О чем она думала, когда спала с сотнями парней в свои 31-35 лет? Разве она не понимала последствий? Ведь куда логичнее ей было выйти замуж в 31!". Все это красиво и ровно, но к женщине НЕприменимо. Она ни о чем не думала, она просто развлекалась, последствий нет в ее системе координат, как и завтрашнего дня, а логика это чисто мужское понятие.

Если не знать всей этой разницы между полами, то получаются огромные проблемы и кризисы, а также разочарования уровня 99+.

169.

Солипсизм как часть женской природы

Солипсизм это довольно сложное понятие, но это можно назвать крайней формой эгоизма, эгоцентризма. Восприятием мира лишь через себя.

И если эгоцентризм и эгоизм, даже нарциссизм - еще поддаются влиянию, то женский солипсизм - скорее нет. Он "вшит" в их био-прошивку, как всегда, для нужд биологии и эволюции.

В общем, солипсизм, это когда женщина считает всех ей должными, и что весь мир словно создан для нее. Основные фокусы - тело, эмоции, инстинкты, размножение, социальность, безопасность.

И солипсистка очень любит говорить "я-я-я" без умолку. Потому что в ее мире есть лишь она, а вселенная крутится вокруг нее. Где же тут место для принципов, сочувствия и этики? Правильно, его тут нет и быть не может.

170.

"Сама по себе женщина — пустое место: она лишь то, чем кажется мужчине, мысли которого заняты ею. Вот почему она так ненавидит людей, не склонных считать ее тем, чем она жаждет казаться: они как бы превращают ее в ничто."

Шамфор

Женщина это пустота и форма, а не содержание и наполненность. Поэтому мы получаем ничего из себя не представляющую бабу, которую боготворит мужчина. Именно он наделяет ее не присущими ей чертами и качествами. Какая она "добродетельная и целомудренная, любящая и заботливая".

А есть те, кого обзывают "циниками", которые лишены "розовых очков" и способны усмотреть животность женщин. И они не постесняются сказать об этом!

А вот корежит всех потому, что это правда. Будь гипергамия, женское бл#дство, жадность, сверхэгоистичность, неверность - выдумками, то на такое бы просто смеялись и крутили пальцами у виска.

Однако, мы видим не смех, а самую неприкрытую цензуру свободной речи. Не это ли лучшее свидетельство нашей правоты?

И такая инфа не "превращает женщину в ничто" - она лишь ее туда возвращает, или просто напоминает. Что сколь бы отличной актрисой она ни была - в ней нет ничего кроме актерского мастерства, инстинктов и манипуляций.

"Женщина это не солнце, а черная дыра".

171.

Инстинктивность

По части инстинктов, у многих есть определенные стереотипы и предубеждения. Во-первых, что "их нет", во-вторых, что они "есть но влияют очень слабо".

На деле же - они и есть, и влияют настолько сильно, что могут даже поглотить личность человека, не говоря уже о том, чтобы взять себе контроль.

Из того, о чем нам следует помнить - инстинкт размножения, защиты самок и слабых, выживания и воина, иерархичность и ранговость, охота и собирательство.

Про размножение - многим мужчинам понятно, что если бы не тяга к сексу и репродукции, они бы вообще не стали связываться с женщинами, тк слишком много головной боли и стресса, и ради чего? Чтобы что? Правильно, чтобы лишиться ресурсов и испортить себе день.

"Защита слабых и самок" - это тоже эксплуатируется. Женщина изображает из себя "хрупкую девушку", а ты значит "сильное мужское

плечо что спасает ее от бывшего и кредитов". Защитил ее "финансовые тылы", она может даже дать близость, но не даст.

Инстинкт выживания и сражений - это самоочевидно. Игры в иерархию, ранги и лидерство, оперирование исключительно внутри "лестницы" - такие вот "подарки". Нужда в господине и в рабе.

Охота же - смотря какую цель-дичь себе выберем. И какие ресурсы мы собираем и накапливаем. Такие вот аналогии, которые "утоплены" в нашей психике, и до сих пор влияют и работают вовсю, как и женская гипергамия.

172.

"Никогда не оставайся 1 на 1 с женщиной"

Да уж, когда все рекомендуют абсолютно противоположное. Это не правило, а совет, причем обоснованный.

Причина тут проста. Если женщина захочет написать на вас ложную заяву о физическом повреждении или изнасиловании, то вам придется доказывать свою невиновность. А вот моменты 1 на 1, без свидетелей, создают опасные "окна возможностей". Женщина выдумывает историю, и ей верят, почти всегда.

А вот на практике применить совет уже сложнее. Это не просто "не быть в одной комнате с женщиной 1 на 1". Это также лифт, коридор, лестница. Были случаи, когда бабы придумывал и сказки про то, как их домогались в лифте. Неудивительно, что мужчины часто ничего не делали, просто стояли.

В общем, не нужно далеко ходить, чтобы испортить себе жизнь и карьеру и репутацию. Вы могли не понравиться дамочке-коллеге, вас поставили поработать вместе за закрытыми дверями, а на следующий день на вашем столе ложная заява. "Удачи выбраться". Вот именно про такие случаи и идёт речь, и они ЛЕГКО достижимы.

173.

"Не зарплата, а возмещение морального ущерба"

Цитата

Зарплату нам преподносят как оплату за труд, соразмерную, достаточную и адекватную. Конечно, поверхностная логика тут не найдет подвоха.

Однако, мы должны посмотреть, что же мы теряем и что приобретаем. На работу тратится время нашей бесценной жизни, просто ее кусок, тратятся внутренние ресурсы, здоровье, концентрация, сила воли, тонус, часто спокойствие, социальный аккумулятор. То есть мы меняем здоровье, ресурсность и самореализацию, саму нашу жизнь - на что?

На монетки, кусочки железа, или их цифровой/бумажный эквивалент, который даже в теории не может быть соразмерным. Почему? А потому что за сколько долларов вы бы продали свою жизнь? А чем продажа части своей жизни кардинально отличается от полной продажи?

Вот поэтому "оплата за труд" это мини-компенсация, а не "зарплата". И поэтому работа - это издержки жизни, а не ее цель, и НЕ важная и НЕ нужная часть. Работа это растрата своей жизни, и лишь работа на себя, на свои хобби и свои цели - реально оправдана.

174.

"Рога, а не корона"

Многие "патриархи", мнящие себя главой семейства или пары, определяют себя как "королей" и "ведущих". Грубо говоря, у них на голове метафорическая "корона", которую они сами на себя водрузили. Необоснованно, потому что даже патриарх лучших времен - это раб своего семейства, он связан ответственностью, стереотипами, репутацией. Он заложник своей роли. Сейчас же "патриарх" стал шуткой.

А вот "рога", которые оказываются более реальными, так и норовят оказаться на голове "патриарха". Раз короны нет, то "место пусто не бывает". Женщины всегда смотрят свысока, с вершин своего нарциссизма и сверх-эгоцентричного эгоизма. И нет, это лишь особенности их психики - "мир вращается вокруг меня". Гипергамия добавляет гарантий, что если будет шанс изменить с альфачем, то женщина изменит.

Забавен же тот факт, что многие "патриархи" "великодушно прощают" своим партнершам измены, даже многократные. То есть там уже десятилетия могут быть рога - но нет, если человек убежден, что это "корона", то так и будет думать. Его право - самого себя обманывать.

Вот только какой пример он подает другим?

175.

"Она никогда не твоя — это просто твоя очередь."

Один из ультимативных законов в отношении женщин. Звучит он не особо приятно, но что есть то есть.

Причина этого в гипергамии. Женщина ВСЕГДА ищет лучшего партнера, даже если она с "лучшим мужчиной вселенной" (может найдет себе более крутого в другой вселенной?). То есть отношения не отрубают ее инстинкты, и женщина не "закрыта от всех".

Она, наоборот, всегда открыта к новым вариантам, более интересным, более успешным, более перспективным, более приятным в постели итд итп.

То есть отношения женщины с мужчиной это не "расчет на всю жизнь с потомством и хозяйством и до старости и до самой смерти". Нет, женщина готова "спрыгнуть с телеги" в любую секунду. А кто в эту телегу запряжен? Супруг, "с упряжью", обычно снабженец.

А женщина и не будет отказывать, если вдруг она девушка CEO корпорации, а CEO большей корпорации предложит ей провести

ночь вместе. Это ее лифт, лестница вверх. И она всегда готова улучшить свое положение.

176.

Слово «Нет»

Это не просто слово, это один из ценнейших навыков, что приобретается, порой, с огромным трудом. И это - сказать слово "нет" - честно, прямо, без намека на оправдания, продолжение и чувство вины. Просто одно слово, с улыбкой по желанию.

Слово это дает понять окружающим, что вы не безотказный, что есть границы, ваши ресурсы защищаются, а запросы - часто стоит именно отвергать.

Опасность тут состоит в излишнем и даже некорректном сострадании. Да, можно посочувствовать человеку в беде, можно его понять и сказать доброе слово - но на этом все - у вас своя жизнь. А у него своя, вот пусть ей и занимается.

А если начинается игра в "пожалейку", паразитирование, попытка завиноватить и надавить - то прямое честное "нет" часто поставит человека на место. И дважды повторять не стоит, как и "объясняться". Проще сразу удалиться и пойти по своим делам.

В общем, тот кто не умеет говорить "нет" - тот не умеет управлять своей жизнью. Каждый встречный может найти эту трещину и уговорить вас сделать что угодно.

177.

"Не оставляй следов"

След - это как невычищенная история браузера, когда вы вышли из интернет-кафе. Кеш, кукис, загрузки, заметки - все целиком и полностью осталось. Предположим, что у вас есть враг и он вас заметил. Он садится за компьютер и получает кучу лишней инфы,

которую знать не должен. Это утрированый пример, но так работает а любым следом, как с оброненной личной информацией, как с оговоркой о своих финансах, целях, планах, слабостях - о чем угодно.

В данной теме, как и во многих других, наш главный враг это мы сами, наше эго, что обязательно хочет отметиться, выделиться, "сверкнуть" да так, чтоб запомнили! Но это вредно и непродуктивно. Поэтому стоит признать себя "простым смертным", обыденным, просто еще одним мужчиной - и научиться держать свои дела при себе, а на публику уметь говорить чепуху и поверхностный бред.

По части браузеров, интернета, дома, мест пребывания - все куда проще. Нужна "стерильность" как железобетонная выработанная привычка, как "священный ритуал" - постоянный. То есть инфы должно быть по нулям, чтобы зацепиться было не за что, а сказать о вас могли бы лишь то, что вы сами посчитали нужным сообщить и выставить на всеобщее обозрение.

Зачем все это делается? А затем, что вам не нужны лишние проблемы и "хвосты из прошлого", которые могут активизироваться и прочитать всю инфу о вас, и в потенциале навредить.

Знать наверняка нельзя, поэтому такая стратегия максимальной безопасности более чем имеет место быть.

178.

"Самоконтроль"

Тема выглядит очень простой, будто, просто думай перед действиями и все будет отлично. Да-да, конечно.

Здесь стоит вспомнить, что у нас есть эмоции, инстинкты, автоматизмы и импульсы.

Эмоции могут "повести" и "потянуть" - совсем не в том направлении, куда нам нужно. Разозлился, обрадовался - потерял контроль - понесло.

Инстинкты - увидел красивую молодую женщину и мозги может отрубить. Инстинкт защиты слабых, тех же женщин, или инстинкт доминирования, что будет толкать в бездумные стычки и споры. "Бей или беги", что не оставляет даже момента на размышления.

Автоматизмы - это скорее как привычки, стимул-реакция. Увидел угрозу - убежал. Увидел слабого - начал агрессировать. Услышал негативную оценку - начал оправдываться.

Импульсы - это тот самый момент, когда начинает нести. Когда словно внутри сжатая пружина, как гоночная машина на старте с крутящимся колесами но на ручнике. Дофамин.

В общем, очень много таких подводных камней, с которыми нужно комплексно разбираться. Все в осознанности, снижении дофамина, управлении вниманием, тонкой настройке своей психики. И прогресс постепенный, лишь при постоянных усилиях.

179.

"Ты всё ещё не понимаешь. Дело не в том, что они это сделают, а в том, что ОНИ МОГУТ, и как только они это сделают, тебе конец."

r/MGTOW

Речь тут идет про риски ложного обвинения в изнасиловании, насилии, агрессии и домогательств. Все выстроено против нас. Сверхценность женщины в общественных глазах приводит к таким антимужским законам.

И риски просто есть. Не суть важно, 51% риск ложного обвинения или 111% или 1%. Суть в том, что вам одного хватит, с головой, на всю жизнь. Это клеймо и пятно, конец репутации и карьере, даже если вас в итоге оправдают. Пойдут слухи и т.д.

То есть мы работаем не с фактом, что ложное обвинение есть. Мы работаем с открытой вероятностью, что если у тебя есть взаимодействие с женщинами, чем интимнее тем опаснее, то в любой

момент может "прилететь". И мало не покажется. Многие, оказывается, меняют страну из-за подобного. И да, чем женщина психически нестабильнее - тем выше риск, что она такое "замутит".

"Я так жалею, я пошутила, я не это имела в виду" - это сценарий получше, но едва ли он что-то меняет. Судебная машина раскочегарена и жаждет новых жертв (невинных).

180.

"Приз — это ты, а не она."

Повсюду нам преподносится, что ты "завоевываешь женщину, поражаешь ее, и получаешь финальную награду". Однако, ярлык "приза" не дается просто так.

"Приз" обладает ценностью, и имеет полезность, хоть какую-то. У него есть "вес" и "содержание". И теперь можно посмотреть, кто же на самом деле приз.

Мужчина как самодостаточная единица, пиковая форма жизни, имеет невероятный потенциал и кучи возможностей. Даже если она направлена на тупую монотонную работу, это все равно даст много. И нет потребности в женщине - есть потребность в эмоциональном благополучии и в закрытии инстинкта размножения.

А женщина, ну что она может дать мужчине, кроме доступа к своему телу? Разговор? С ее интересами и познаниями - их отсутствием? Заботу, когда она сверх-эгоистка и думает лишь о себе? Любовь - так женщина любит лишь себя, игры гормонов не в счет.

Вот и получается, это не ты "выигрываешь помощницу-партнершу", а скорее "садишь нахлебницу-паразитку себе на шею" и даешь ей контроль. А зачем? Чтобы что? Чтобы она улучшила тебе жизнь? А ей это не интересно - у нее в планах лишь улучшение своей - за твой счет.

181.

"Ей нравишься не ты, ей нравятся твои деньги."

r/MGTOW

Мы - это наша личность, наша уникальность, наши человеческие слабости, наши мысли и чувства, наши интересы. Всё то, что остаётся, если отбросить материальное. Но вот незадача - женщина живёт именно внешним и материальным!

"Деньги" - это ярлык, а не сами бумажки. Деньги - лишь воплощение материальных благ. Даже репутацию можно оценить в долларах. И машину, и яхту, и удобства, и образ жизни. Вот это женщине интересно. А хозяин - всего лишь спонсор. (Спонсор - не пожизненная роль, ведь бабе важна только выгода).

Всё потому, что женщина живёт инстинктом размножения. Она - его материальное воплощение. Incarnate. Поэтому она ищет ресурс. А личность? Природе она неинтересна, даже избыточна.

"Не бывает некрасивых миллиардеров."

182.

"Выигрышный ход — не играть."

r/MGTOW

Если все построено против тебя, если игра не стоит свеч, если призы не являются жизненно необходимыми, то зачем ввязываться в заранее проигрышное предприятие?

Чтобы доказать себе, что ты "супер-мега-чемпион" и способен всех обмануть, в том числе юридические системы? Или потому что считаешь себя "пожизненно должным всем и вся"? Или потому что "настоящий мужчина" никогда не сдается и расшибает себе лоб об рандомные препятствия, ведь "надо быть упорным"?

Вот в этом и состоит суть борьбы внутри системы ради своей выгоды. Как пытаться сыграть в брак и оказаться в плюсе. Как взять кучу

кредитов и ипотек и мнить себя свободным и диктующим условия. Или как думать, что обманул женщину своей тренированной харизмой, хотя без выгоды она ни на что не пойдет.

Поэтому приходим мы к тому, что нужно максимальное дистанцирование от токсичных систем, что нам лишь вредят. Контакт - остаётся, но строго в рамках действительной нужды.

Женщины - сейчас есть ии-ассистенты, куклы и свои руки, эффективно инстинкт закрывается и без них. Прокачка самодостаточности. Работа - вспоминаем Тайлера, на деле нам почти ничего не нужно, куча всего навязана. Общество - которое говорит, что ты виноват и плохой по факту рождения. А зачем в него вливаться? Чтобы испортить себе психику и здоровье?

Лишь свои личные битвы стоят того. Битвы со своими иллюзиями, слабостями, недостатками, паттернами, стереотипами, привязанностями и незнанием. А внешнее - ему нужно знать меру.

183.

"Она не твоя - просто сейчас твоя очередь."

r/MGTOW

Одно из ультимативных правил касательно женской природы и отношений. Нет такой вещи, как <принадлежность женщины>.

Женщины это скорее общественное имущество, они дикие в самом широком смысле этого слова, заложницы своих инстинктов и био-прошивки. А оная говорит им, что важна прежде всего выгода, и прежде всего материальная.

То есть если рассматривать это с механистического и компьютеризированного подхода, то женская программа - это постоянный поиск и захват и удержание лучшего возможного снабженца(ев).

В самую же неприятную ситуацию попадает наивный снабженец. Да, она его, номинально, и когда нужны деньги. Близость ему не достается - у женщины есть любовники. И значит она "типа его" пару минут каждый день - а все остальное время она снова "собственность гигачада".

В общем, женщина это временная компания, и рассчитывать на "продолжение" это попросту непродуктивно и вредно. В любой момент она "разлюбила и сейчас же уходит к своей новой любви". И нет, никакая семья или дети ее не остановят. "Я должна быть счастлива" - остальное ей побоку.

184.

"Все женщины такие"

r/MGTOW

Конечно, тут же появятся "верующие в нитакусь", но это не более чем заблуждение. Непонимание истинной женской природы, гипергамии, закона Бриффо и, хотя бы слегка, эволюционной психологии.

Скорее так: у нас есть женская природа как отдельный конструкт, и да, его можно вполне жестко обозначить. Размножение, сексуальная провокация, сам секс, инстинкты и их проявление, издержки нецивилизованного "цивилизованного мира", адаптация, манипулятивность, аморальность. Это все просто есть. И совсем другое дело, насколько всему этому позволяют проявляться.

Когда ограничений нет, то вот посмотрите, сейчас, в 2025, по сторонам. Они даже не стесняются говорить прямым текстом, как они "нагнули очередного лоха". Раньше же все было под завесой, тк женщины прирожденные актрисы, а за распутство и преступления могли просто забить камнями, толпой.

То есть сам принцип говорит о том, что сама суть у женщин одинакова. Прошивка, биос, сама корневая система. А показать они могут любое

поведение. Это адаптивность, то самое идеальное актерское мастерство и "показательная верность и забота".

Так что идеалу стоит оставаться там, где он и появился - в фантазиях (тех кто этим желает увлекаться), в книгах и текстах, в романах, фантастических фильмах и играх. А вот реалии - с идиллией ничего общего не имеют.

185.

Фристайл

Да уж, даже само слово тут напрямую переводится как "свободный стиль". А так - стиль без шаблонов и сценариев, без штампов и без "штампов". Абсолютная спонтанность, непривязанность к результату и всяким неважным мелочам, по типу чужого мнения или вымышленных рисков.

То есть как в творчестве есть импровизация - когда ты выходишь на сцену без ничего, без заготовок, нот, слов. Просто ты и публика. Нависает тишина, но потом ты исполняешь от сердца, как ощущаешь, и все получается правильно. Почему так? Да потому что наша психика многослойна. И отпуская сознательный контроль - ты выдаешь свободу более глубоким слоям - а они более чем активны.

А если смотреть в широком контексте, то у каждого есть ценности, какие-никакие правила и убеждения. Грубо говоря, личные вектора. И фристайл будет достигаться тогда, когда человек действует чисто изнутри, из внутренних глубоких побуждений - а внешнее отпустит, позволит вещам происходить.

"Фристайл - это без чужих нот, без фонограммы и суфлеров. Это ты, мир, и твое искреннее действие."

186.

Эгоизм и этика

Темы эти сочетаются очень плавно, хотя может показаться наоборот. Оно и немудрено, ведь этичность часто включает в себя жертвенность.

Сам эгоизм не хорош и не плох - он просто механизм самосохранения и выживания. То есть забота о себе и своих интересах, но в здоровую меру. Без ущерба окружающим.

Этика это как свод законов уважительного и порядочного поведения, но куда больше это ощущение справедливости, которое нужно в себе культивировать.

То есть ты понимаешь, что, например, другой человек преступник и провинился, но также знаешь, как корректно поступить. И ты видишь условный выбор, поступить по совести или забить. Вот это тонкое ощущение очень важно, и выбор тут на деле очевиден.

То есть если рассматривать эгоизм как проявление инстинкта выживания, в его допустимых формах, то этика и будет являться одним из нужных ограничителей для оного. Все это укладывается в цельную систему зрелой личности.

187.

"Созидательная зрелость: философия мужчины вне конфликта"

В стандартном варианте система выступает как враг. Как и общество, "синеботное" окружение, как вредные СМИ и тупорылые рекламы. Но образ врага это оказание слишком большой чести этим помойным институтам. Более того, это излишний фокус на них, незаслуженный.

То есть мы застряем в этих необязательных битвах с тем, что нужно просто иметь в виду, и отпускать. Это изымает наш ментальный и энергетический ресурс. Вместо построения своей жизни ты будешь думать "как бы сделать специально наоборот", даже если это очень невыгодно.

Созидательность - это то, что появляется, когда ты выходишь из "постоянного боя" и начинаешь строить. Почему это возможно?

Потому что освобождается ресурс, и вектор на улучшение своей жизни абсолютно продуктивен.

Это построение навыков, личных качеств, своих финансов, систем привычек, взаимоотношений, проектов и коллективов. А сражение - оно переходит в формат сражения со своими целями, с дедлайнами, сомнениями и прокрастинацией.

"Сражение вечно, главное правильно выбрать цели."

188.

"Мудрость автономии: зрелость мужчины в глобальном контексте"

Личная автономия, будь то ментальная или физическая - это отличное направление и цель, но НЕ самоцель. Это лишь оптимальное состояние для нас.

И вот когда мы уже автономны, прежде всего ментально, когда мы самодостаточны, то жизнь переходит совсем в другое качество. Начинается истинный избыток, и он позитивен.

И тогда, раз у нас все хорошо, мы начинаем смотреть по сторонам, прокачивать эмпатию. Видеть ошибки и заблуждения окружающих, как они сами себе портят все и бегают по тем же граблям всю жизнь. И, конечно же, лучше бы им поступать чуть разумнее.

Также это к более широкому контексту - ты уже смотришь на общество, видишь изъяны и "пороки", видишь негативные сценарии и деградацию - и думаешь как хоть слегка улучшить контекст и общую ситуацию. Пытаешься чуть исправить окружающих - в меру возможностей.

Автономия и самодостаточность - позволяют стабильно смотреть на социум не как на враждебную систему-механизм, а как на глубоко больной организм на последнем издыхании.

Нет нужды сильно потеть - можно хотя бы позитивно влиять своим собственным примером. Это тоже дорогого стоит.

189.

"От конфликта к сотрудничеству: эволюция мужских связей"

Нам тактически преподносят других мужчин - как врагов, что надо уничтожить, обогнать, перегнать, пройтись по головам, отобрать женщин. В общем, подход каменного века, даже хуже, ведь любая продуктивная кооперация мужчин идет в стереотип: "Ты слишком много времени проводишь с мужчинами, женщины неинтересны? Что с тобой не так?". А все так, даже более чем.

Конфликт непродуктивен - он лишь растрачивает силы, эмоции, ресурсы обеих сторон. В итоге оба мужчины теряют. И ради чего? Ради одобрения женщины? Ради мнимой победы в "кто круче" и гонки понтов?

Поэтому из конфликта остается лишь защита своих интересов, защита личных границ, и метафорический продуктивный конфликт в виде позитивного соревнования - ради общего развития или попросту ради своих целей. Как гонка за карьерной должностью, изобретением, успехами в творчестве или хобби, в спорте итд.

То есть весь негатив и провокации уходят в игнор, и мы уже смотрим на кооперацию. Проблема с ней в том, что адекватности осталось не так много, и большая часть мужчин с промытыми мозгами. И нам приходится или заниматься общими делами с этими "синетаблеточниками", или искать адекватов и уже придумывать что-то с ними.

Вообще, грамотно выстроенная и управляемая рабочая среда позволит достигать общих целей и с убежденными традиционалистами, ведь далеко не все отбитые наглухо - многие просто обманулись. Главным тут окажется среда, в которой есть лишь общее дело - а разногласия окажутся за дверьми "офиса".

Таким образом, почти весь конфликт исчезает, добавляется здоровая конкуренция, и позитивная кооперация, если в ней есть нужда. И вместо "негативного болота" мы получаем нейтральность или даже движение вперед и к лучшему.

190.

"Сообщество зрелых мужчин: от жалоб к созиданию"

Многие общаются, жалуются на несправедливость, что женщины изменяют, система против них, "как все плохо". Конечно, это имеет место быть, но такие взаимодействия непродуктивны и даже вредны.

И если говорить вопросами "кто виноват и что делать?", то в данном случае "виноваты" другие, а "делать" - ныть и терпеть, ожидая "светлого будущего" (никогда).

Если же мы сдвигаемся, и начинаем преобразовывать этот негатив, то ответы тоже меняются. <Никто> не виноват - просто так сложилось, таковы обстоятельства. А что делать? "Импровизировать, адаптироваться, преодолевать".

Созиданием можно обозвать кооперацию ради хороших целей, увеличение качества внутренней и внешней жизни. Взаимными советами, помощью в трудных ситуациях. Совместные хобби, проекты, работа.

Это уже не "пожалейте нас". Это "оставьте нас в покое и дайте заниматься своими делами".

191.

"Создание пространства для роста"

Деградация нам не подходит, а остановка на месте ведет к ней же, тк мозг не умеет стоять на месте. Ты ИЛИ развиваешься ИЛИ деградируешь. И даже для "стабильности" все равно нужно регулярное саморазвитие.

И неизбежно мы упираемся в принцип, пусть и лишь отчасти верный, как "среда формирует сознание". Крайне важна обстановка. Конечно, есть воля и внутренние процессы, но наша психика адаптивна прежде всего к среде.

Так пространство, где оно? А оно дома, если повезет еще и на работе, может в отдельном месте даже парке, и в онлайне.

Дом, выстроенный по типу "спарты", казармы и крепости. Аскетичное рабочее место, функциональное и минималистичное. Прагматизм. Если это улица, то нужен "якорь" в виде предмета или ментального образа. А в онлайне - можно быть в чате-канале, где есть реальное саморазвитие, а не его псевдо-подобие.

Среда часто не включает в себя никого, кроме тебя, тк интроспекция и уединение. Время в соло это и есть закалка духа и воли, тренировка на дисциплину и организованность.

Со временем эта среда интегрируется, и тебе уже ничего не нужно. Саморазвитие становится твоей "второй натурой", образом жизни и обязательным вектором.

192.

"Уважай себя, уважай других"

"Если нет уважения, то чем мы отличаемся от животных?"

Конфуций

Уважать себя - это основа основ, фундамент здоровой жизни. Понимать свои потребности, реализовывать их с умом, понимать свои ценности и сообразовывать свои действия и цели - с ними.

Уважение к другим - это тоже основа, вот только тут не место мелочности, инфантильности и обидам. Это просто наш вектор в мир, наша аура, наше действительное отношение к незнакомцу. И в идеале - уважение должно быть равнозначным.

Это относится даже к врагам, к самым мерзким и продажным - не суть важно к кому. Это культура и вежливость, что формируют среду. Уважение к другим также можно назвать максимально оптимальным фоном и форматом взаимодействия.

В общем, уважение это необходимость для цивилизованного общества, пусть даже оно состоит из тебя одного.

193.

"Взаимная поддержка без зависимости: зрелый MGTOW"

Связи с зависимостью, с жалостью, с лишними эмоциями и подтекстами - как минимум неудобны, как максимум приводят к прямому паразитированию. Таковые, при их определении, предпочтительно отсекаются, и нивелируются.

Так как же возможна именно взаимная поддержка, а не односторонняя или перекошенная? Это самодостаточность и внимательность к потоку выгоды.

Поток выгоды - это понимание того, что вы вкладываете, что вкладывает другой человек, что вы получаете, и что получает другой человек - от вашего взаимодействия. Далее идет балансировка - чтобы все было по-честному.

Самодостаточность это более сложное, но более надежное решение. В этом случае двое мужчин полагаются лишь на себя, они центрированы на себе и НЕ НУЖДАЮТСЯ в компании друг друга. А общаются они потому, что у них есть что-то общее. Цели, интересы, взаимная комплементарность нужд и навыков/способностей, да что угодно.

Поддержка другого - это не "отдам послений кусок хлеба и умру с голода". Это обладание достаточным минимумом, и уже "делишься излишками". И если мужчина аскет или духовно развит, то даже обладая почти ничем - у него будет излишек, как минимум внутренний. Его-то он и сможет пустить в дело, например, помогая своим друзьям ценными советами и участием.

Настоящая поддержка идёт из чистого позитивного доброго намерения к другому - без расчета на "обязательно получить полную компенсацию". Это понимание, что наши действия также формируют среду - а она влияет на всех.

194.

«Обучение через пример: новая культура мужского роста»

Примеров баборабства, идиотизма, слепой погони за поверхностным и преходящим - не просто полно, тут избыток раз в 5. А вот примеров взрослой мужественности, непривязанности, допустим зрелых солистов, убежденных холостяков, или выбравших путь монаха или одиночки - ну где они? Масс-культура их не любит, тк система от таких мужчин рушится. Они не вписываются в принцип "белки в колесе".

Конечно, слова и устные уроки имеют место быть, более того, это обязательная часть просвещения. Но демонстрация своего примера, личного опыта, моменты когда им делишься, без хвастовства, показываешь свои ошибки и просчеты, уроки и победы, преодоления и заблуждения, осознания и новые начала - это действительно ценно и отлично воспринимается.

То есть этот недостаток - примеров рациональных мужчин-индивидуалистов - его нужно скомпенсировать. Каждый ведь может показывать свои лайфхаки, свой опыт, доказывая на практике, что свободный образ жизни более чем возможен в современных реалиях. Другие увидят, вдохновятся, научатся, и расскажут уже другим. И это не хвастовство и не красивые селфи за лайки - это "информационный подарок", взаимный обмен опытом.

"Лучше один раз увидеть, чем тысячу раз прочитать"

195.

«Ритуалы силы: практики для современных MGTOW»

Все, что внутри нас, можно проявлять наружу, манифестировать, считывать реакцию мира, смотреть на результаты. И это очень напрямую касается убеждений последователя MGTOW.

Прежде всего, общий ритуал начала дня. День НЕ должен начинаться с шума, мусорного контента современности, новостей, других людей. Утро - это чувствительный момент после сна, после "сброса" мозга, обнуления. И поэтому практикой будет напоминание себе о том, кто вы есть, какие у вас цели, ценности, мечты, планы. Это обратно якорит и это метод сохранения себя. А практика тут в проведении так каждый день - и отслеживании своего мироощущения в течение дня. Да, оно совершенно иное.

Другие варианты - задавание правильных вопросов напрямую или даже на публику. Вопросов или утверждений, даже если не до конца уверены. В контексте MGTOW их много и есть шаблоны - "зачем это мне?", "нет", "неинтересно", "это мои деньги", "моя жизнь - мои правила". Сказав подобное вслух, особенно при "зрителях", можно убедиться, что все это прекрасно работает и очерчивает личные границы.

И вообще, в любой ситуации следить за своей выгодой и своими интересами - это и будет отличной "силовой" практикой. В западной среде это именуют "центрированием" или "я - остров". Все остальное вращается, "плавает", вокруг вас. Вы не привязываетесь и выбираете, что впускать, а что НЕ впускать в свою жизнь. А "ритуалом" будет напоминание себе, что "я главный герой своей жизни", и что отвлекаться на "необязательные сторонние квесты с несоразмерными сомнительными наградами" - того не стоит.

Одно дело - понимать умом, и совсем другое - практиковать "прогоном на полигоне" реальной жизни.

196.

Женское доминирование и "друзья"

Изначальная ситуация - у мужчины есть друзья, он с ними проводит время, все отлично. Потом в его жизни "появляется женщина" - и жизнь заканчивается.

Не сразу - сначала начинается женская монополия на мужское время. "Оставляешь меня одну!". Он чувствует себя виноватым, да и "дома лучше" (нет). "Встречусь с друзьями в другой раз" - 1:1, игра началась, но исход уже предрешён.

Затем старые личные друзья мужчины постепенно заменяются на пустоту, или на друзей/знакомых/родственников жены. Они тактически именуются "общими". Однако что на деле произошло?

У мужчины был круг общения, пусть доверенный, "своя компашка" которой цены не сыскать. Ведомый половым инстинктом, тягой к женщине, он потерял свое мышление - а вместе с ним - контроль над своей жизнью и выборами.

И получается так, что поддерживающий круг заменяется на давящий ("мужчина должен подчиняться своей лучшей половине"). Мужской на женский. Круг сторонников на круг врагов. В первом можно быть в расслабленной адекватной кондиции, а в последнем сама наша психика не даст нам расслабиться.

"Вы не можете спать, когда рядом враги".

197.

"У каждого пункта правил дорожного движения есть свое кладбище"

Именно такова цена - многие набивают шишки, другие анализируют, третьи выводят закономерности, четвертые формулируют. И получается нечто вроде кодекса, свода рекомендаций и запретов, дабы не заработать себе кучи проблем.

А касательно мужской жизни, разве у нас не так? Тот же брак, разводы, алименты, алкоголь и иные зависимости - все это массово, каждый

может посмотреть, вот только рекомендации нам даются ровно наоборот. "Пей, гуляй, кайфуй, работай, загибайся, умри до пенсии".

Поэтому если все как-то и оформлять, то как минимум - без алкоголя и без брака и желательно без кредитов-ипотек. Все это несёт огромный вред, часто скрытый и отложенный. Сначала приятно, а потом "во что я вляпался, лучше бы не делал".

Сейчас информация свободно ходит по всему интернету - нет никакой нужды совершать ошибки миллионов мужчин. Учиться - на чужом опыте.

198.

«Самопознание через отказ»

Нас убеждают, что "успех" это всегда увеличение собственности, обязанностей, власти, подчиненных - но эффективно это бесконечное наслоение внешнего, под которым сам себя хоронишь.

В современном мире избытка, избытка хлама и шума, бреда и навязанных ролей - продуктивным оказывается отказ от внешнего. От чужих речей, от вредной инфы, от промывки мозгов.

От роли вечного должника - тогда воля высвобождается и начинает подсказывать нужные направления.

От женщин - в разной мере - тогда ты видишь, что ты не половинка, не неполноценный - а суверенная личность.

От гонки за деньгами - тогда ты замечаешь больше в мире, кроме финансов. Развиваешь свои хобби, творчество, и уже гонишься за личными целями.

Это отказ от поддержки окружения - тогда ты учишься сам себе быть опорой, быть реально независимым и самостоятельным. Автономным.

Отказ от шума и пустого/вредного контента - чтобы в тишине услышать собственный голос. Поглощать лишь нужную инфу.

И отказ от всего паразитического, негативного, высасывающего силы. Тогда мы приобретаем тонус, внутреннюю энергию, и ресурсы.

Разумный отказ - это не слабость, а проявление силы, самодостаточности - и возвращение себя себе.

199.

«Внутренняя дисциплина как фундамент зрелости мужчины»

Многие не любят дисциплину, считают ее скучным аналогом мотивации. Другие считают, что это "жестоко по отношению к себе", и что "надо полегче" - и тоже проигрывают. Потому что обладание этим навыком - самоорганизации, самоуправления, следованию собственным приказам - это то, что входит в "зрелость", и исключено в инфантилизме. А реальные достижения - все для зрелого ума.

Дисциплина это также контроль импульсов, управление своей средой (по возможности), следование рутинам и графикам и спискам дел, сохранение концентрации, умение работать без мгновенных, а порой и вообще - наград.

Если этой самой дисциплины ума нет, то мы ведомы эмоциями, ветреной мотивацией, обществом, уведомлениями, окружением, подачками и псевдо-наградами. Мы теряем структуру - и получаем болото.

В общем, дисциплина, внутренняя, она гарантирует, что если вы что-то действительно захотели - то вы все это организовываете и выполняете, будь это хоть чертовски трудно. Потом - это уже уверенность в своей мощи - вы уже знаете, что неподъемные для большинства проекты вам по силам. Рост экспоненциальный - и он вас не разочарует.

200.

«Сила без конфликта: позитивная философия пути мужчины»

Мы обладаем потрясающими потенциалами, энергией и работоспособностью, мотивационным ресурсом и здоровьем, вполне достаточными для реализации сложнейших вещей - но когда сила растрачивается, то все "развевается на ветру". "Годы прошли".

Прежде всего, сила дана для укрепления себя, своего пути, "построения" и "созидания", а не для "внешних побед", доказательств своей состоятельности, пустой агрессии.

То есть мы минимизируем растраты своей энергии - работа лишь по необходимости, продукты тоже умеренно, без споров, лишних разговоров, вампиров и паразитов. Конечно, огромный ресурс будет оставаться, если позакрывать утечки.

И вот его-то мы и направляем на книги, прокачку мышления, тела, навыков и экспертиз, на построение продуктивных взаимодействий по типу дружбы или группы, на хобби и иные личные проекты.

Может показаться, что "я и так ничего не смогу, я слабый". А это ничего не меняет. Закрываются утечки, ты начинаешь приходить в тонус, в ресурс. Учишься поддерживать это состояние и направлять себя продуктивно. Выносливость вырастет сама по себе - с практикой.

У нас путь не конфликта, а путь игнорирования. Нейтральное восприятие, которое экономит колоссальное количество ментальных сил.

201.

"Половинка-четвертинка"

"Быть целым - естественно. Искать половинку - социальный конструкт для эксплуатации мужчин."

Общество довольно успешно убеждает мужчин, что "сами по себе вы ничто", и "лишь обретя вторую половинку" ("лучшую и более важную") мы "становимся цельными". И на этом не все! Также "очень важно

размножиться" - "а то после тебя ничего не останется". Расчет на двоих детей - уже "четвертинка".

Все это так легко внедряется неспроста. Сама ткань культуры такова, нужно убеждать мужчин расписываться, реального мужского воспитания ведущего к самодостаточности почти нет, ну и наши инстинкты размножения и защитника - их полная реализация, по биологии, требует других людей.

И получается так, что мужчину обозвали половинкой, и он это принял. А раз так, то его жизнь уже сводится к "завершению" цельности. А значит он забивает на себя и "скорее ищем".

На самом деле, мы уже цельные. Даже если говорить языком биологии, то все равно, мы отлично способны выживать в соло. Социальность - это тоже механизм выживания, но он уже не столь важен.

Мужской же разум - самодостаточная система.

202.

Позволяй себе эмоции

Очень многие держат эмоции в себе. Оно и понятно, ведь наличие чувств трактуется безликим обществом как слабость, и будто бы дисквалифицирует мужчину.

"Ты такой чувствительный!". Но тема сокрытия эмоций в себе и НЕвыражения крайне вредна. Это один из скорейших путей к слому психики.

Эмоции нужно выражать, но безопасно. Для этого у нас всегда есть дневник и диктофон. Сказали, выразили, выплеснули, прожили, провнализировали, и если нужно удалили.

Есть еще анонимная онлайн среда, социальные видеоигры, питомцы, выговаривание полностью друзьям, но у этих методов есть минусы и они не всегда применимы.

Дневник же всегда может быть с нами в виде конфиденциальных заметок на телефоне. Даже хранить не нужно. За 5 минут напечатал, за 11 секунд стер, зато выразил себя и расслабился.

203.

Женщина всегда высасывает ресурсы

Био-прошивка тянет нас на постоянный контакт с бабами, чем больше тем лучше. Однако тут очень показательны примеры двух животных.

Богомол, самка которого откусывает самцу голову во время спаривания. И самцы мыши, которые после обнаружения новой самки мгновенно активизируются, и по циклу до момента полного истощения.

В общем, все только кажется прекрасным. Механизмы аналогичные, и в любом случае, как говорил преподобный Шеннон, женщина будет постепенно ослаблять и истощать, как в той истории с Самсоном и Далилой.

Прежде всего это потеря времени и энергии, эмоциональных и ментальных сил, запаса силы воли, стрессоустойчивости. Потеря концентрации, ведь когда инстинкты врубаются, думать на 111% фокусированно уже не получится. И не забываем об эффекте влюбленности, который может настигнуть неожиданно.

И тут я бы обозначил корректные вопросы: "Разве у нас так прямо чрезвычайно много и бесконечно ресурса, что мы можем его разбазаривать направо и налево? На эффективно бесполезное? У нас нет целей и ценностей посерьезнее, чем следование животным программам?".

Все это риторическое и самоочевидное, но это нужно регулярно освежать в памяти, тк мозг любит про все это забывать.

204.

Мы сами себя определяем

Все мы предрасположены к социальности, биологически это так. Это нужно принять как данность.

Однако в современном мире для выживания совсем не требуется быть очень связанным с обществом и прилеплять себя к нему.

Ловушка здесь состоит в том, что как только мы позволяем окружающим нас оценивать или определять, мы мгновенно становимся заложниками. Мы уже на автомате будем работать ради одобрения и избегать наказания.

Взамен стоит вспомнить, что наш разум, управляющее, на самом деле самодостаточен - и определять себя имеем право лишь мы сами.

Наше тело и биология убеждают нас в важности того, что делать и вовсе не стоит. Все это игры био-прошивки, чувств и эмоций, которые затуманивают мысленный взор и мешают увидеть свою собственную цельность.

205.

Инвестируй

При подобном совете у большинства происходит мгновенное отрицание. "Как это инвестировать при моей зарплате?".

Но человеку невдомек, что не жизнь им распоряжается, а он распоряжается жизнью.

Всегда можно пересмотреть свои траты, негативные привычки, бездумные поступки, "поддерживающую" компанию и особенно спуск денег на ветер при выпивках и общением с бабами. Сюда же вредные развлечения.

После подобной чистки внезапно появляются свободные деньги. Именно их надо инвестировать в себя, свои проекты и вещи, что принесут доход, пассивный в приоритете.

Все мы инвесторы, даже если этого не подозреваем. Ведь у всех есть ресурсы, как минимум время, и мы распоряжаемся ими. А вот разумно или бездумно - это уже другой вопрос.

206.

Оценивай всех, включая себя

Нам постоянно говорят "не суди" и при этом также "прислушивайся к чужим мнениям". Эти две установки звучат прекрасно, но на деле крайне вредны.

Критическое мышление нам дано, чтобы мы им пользовались и анализировали мир, а не отказывались от него. Так что судить стоит всех, но о результатах и о факте этого должны знать лишь вы сами.

А вот чужие мнения это просто субъективные оценки. Они порой могут указывать на незаметные нашему взору вещи, но почти всегда это шум, который отвлекает нас от самих себя. От своих собственных суждений.

207.

Упрощай

В MGTOW мужчина прежде всего убирает брак и сожительство - вещи вредные по своей сути, весьма опасные, и при этом абсолютно не нужные в современных реалиях.

Но такой подход переносится на все сферы жизни. И выглядит он так: "это мне действительно нужно, или я могу без этого спокойно обойтись?". Со временем, с опытом размышлений и интроспекции, оказывается так, что большая часть вещей, занятий и людей в нашей жизни была навязанной, внешней и неполезной.

И мужчина начинает менять свою жизнь, отсекая все вредное и наносное, и культивируя все полезное и лично важное. Такие трансформации тесно связаны с пониманием минимализма.

208.

Опирайся на разум, а не на эмоции

Эмоции важны, нужны, но у них есть критический изъян - они как маятник, который в любую секунду может отклониться в любом направлении. Они автоматические и скорее напоминают волны на поверхности океана.

Для начала стоит задуматься о том, что самое главное в нашей жизни, какие важнейшие цели и ценности. И действовать, отталкиваясь от этого. Эмоции же легко могут нас тормозить (особенно страхи), растрачивать нашу энергию (волнения) и склонять к бесполезным действиям ("хочется поразвлекаться").

Нам нужно следить за ними и находить методы их выражения. Для этого у каждого есть возможность вести дневник, а для выпуска агрессии есть спорт и игры. Дневник подвергается ежедневному холодному анализу.

В общем, эмоции не надо блокировать или как-то негативно их воспринимать. Они просто есть - а нам нужно лишь умело с ними обращаться, и при этом не доверять этим иррациональным импульсам. Использовать эмоции для мобилизации своих ресурсов, для позитивного подкрепления своих действий, а не идти у них на поводу.

209.

Остерегайся "падения в любовь"

Интересная формулировка, причем обычная, есть в английском языке. Влюбляться означает "fall in love". А вот если перевести дословно, то получается именно "падение в любовь". (Напоминает падение в пропасть/бездну).

Тут уже сам язык, сама культура, подсказывают нам, что же именно происходит. Нет никакого возвышения, "взлета на седьмое небо от счастья" или развития. Это просто падение до биологического уровня,

подчиненное био-прошивке. Постепенное лишения себя личности, причем, с нашего на то согласия.

Деградация процессов мышления, индивидуализма и превращение нас из разумных людей в рабов своей биологии.

Состояние влюбленности стоит рассматривать именно таким образом. Эффективно, оно того не стоит, ведь легко потерять себя. Взамен стоит работать над внутренними ценностями, долгосрочными целями и саморазвиваться. Эмоции должны быть нашим инструментом, полностью подконтрольным.

210.

Не время - деньги, а деньги - время

Казалось бы, такая обычная фраза "время деньги", и вроде как верная. Вот только она мгновенно переносит фокус именно на деньги.

Посыл такой, что "я ответственный и не трачу время задаром". Но нет, трата времени на финансы и является эффективно продажей части жизни за преходящее.

Продаем мы не просто время, но еще и энергию со здоровьем. Продаем свое время на размышления, ведь в периоды работы мысли будут заняты.

Приобретение внешних благ отнимает наше время, наш самый ценный и невосполнимый ресурс, и при этом большинство бегает лишь за деньгами, упорно считает их до копейки. Бегали бы за каждой минутой своей жизни, считали бы каждую секунду - насколько бы все было по-другому.

211.

Независимость не определяется твоим ближайшим окружением

Есть такой популярный стереотип, будто бы если у нас чего-то нет, то мы от этого не зависим. А если у нас что-то есть, то мы непременно привязаны. Но нет, так это не работает.

Независимость это внутреннее состояние, это ментальность, а не состояние нашей среды, пусть даже дома или карманов брюк.

Можно не обладать, допустим, деньгами, но быть зависимым от них, хотеть их превыше всего. Можно же иметь их, быть обеспеченным, но просто разумно пользоваться, не привязываясь. Как инструментом, у которого своя функция. По аналогии это распространяется на все вещи.

Так что свободная жизнь это не отказ от всего, это отказ от привязанности ко всему. Понимание, что все временно и преходяще, и что нужно принимать жизнь такой, какая она есть.

212.

Агрессивность это нормально

Везде мы видим пристыжение нас за то, что мы мужчины, "токсичную мужественность" и демонизацию. Будто бы априори у нас только темные импульсы и много энергии.

На самом деле агрессивность это просто выражение энергии, нейтральное - и совсем другое дело к чему, на что и как она применяется. Также нужен самоконтроль и пространство для выпуска "излишков" - это могут быть игры, спорт, единоборства.

То есть ее можно направить на разрушение, можно на созидание, можно на погоню за стадными ценностями и внешними благами, а можно направить на размышления и личные достижения.

Даже тема эта весьма проста - управление своей энергией и конструктивное ее применение. А всех, кто пытается вас завиноватить, обвинить в "злостном эгоизме" за стремление к действительно своему,

или выкачать ваш ресурс за иллюзорное потенциальное "спасибо" - отправляйте в известном направлении.

213.

"Любовь побеждает все, так давайте покоримся любви."

Вергилий

Эти строки уже относятся к римским поговоркам, и нашел корректное перефразирование от Веллера:

"Не столь важно выжить, сколь важно размножиться".

На уровне биологии мы здесь наблюдаем момент, когда инстинкт размножения одолевает инстинкт самосохранения. Да, на этом этапе мужчине действительно может быть полностью плевать на себя, свое здоровье, свои даже смыслы жизни, лишь бы реализовать свою природную функцию. "Даже на баррикады полезет ради любимой".

Все это звучит настолько же красиво, насколько же и бессмысленно. Если бы он все эти силы бросил на самореализацию, саморазвитие, или помощь другим - насколько больше прока было бы. Но природа слепа - есть программа - выполняй.

В общем, инстинкт размножения нам нужно "притушить", а не распалять его своими действиями в режиме 34/7 и вечными стимуляциями на фоне. Нет в нем никаких глубоких смыслов и ответов - банальное воспроизводство.

Стоит найти свою предрасположенность к действиям, призвание, то что доставляет удовольствие и к чему лежит душа - вот в чем есть смысл. А забота о себе это самая основа выживания - ее нужно сохранять.

214.

"Уютные дома - могилы для героев"

Повсюду нам говорится про зону комфорта, что из нее надо выходить и так далее. Но тема эта не настолько однозначна.

Комфорт нужен, но лишь минимальный, оптимальный. И нужны трудности, чтобы не существовать, а словно выживать. Подобный образ жизни толкает мозг на адекватную производительность и полное подчинение нашей воле. "Сделай или погибнешь" - это одна из конструкций, что наш мозг полностью понимает.

И когда выстроены планы, дедлайны, отрублены пути к отступлению, поставлены цели, то все начинает функционировать как отличный механизм, как и задумано природой. "Необходимость и нужда заставляют совершать невозможное", как было сказано в 48 законах власти.

Все это методы и конструкции, которые можно избирательно внедрять и таким образом повышать свою работоспособность в отношении своих личных целей. Мозг должен быть подчинен, иначе мы так и застрянем в вечном цикле пустых удовольствий.

215.

"Собаки лают - караван идет"

Довольно известный принцип, напрямую относящийся к нашей разумной, а не бездумной жизни.

Основной момент тут в пропорциях. Изначально, особенно в детстве, мы считаем окружающих такими большими и важными, и значит "умными". Взросления нормального часто нет, безотцовщина, и пропорции эти остаются - общество так и остается важным в наших глазах. Насколько важным, что мы позволяем ему диктовать нам, как поступать.

На деле же не только критика субъективна и почти всегда бесполезна - сами критикующие по большей части не имеют никакой квалификации судить или указывать. Достаточно посмотреть на их жизнь и задать себе вопрос - "у них все настолько прекрасно, что они

хотят помочь мне, или же они не имеют своей жизни и поэтому лезут в мою?".

Можно сколько угодно верить в добрые намерения окружающих, но это попросту необъективно. Слушать нужно лишь себя и истинных друзей, и всегда держать в голове важнейшие ценности и цели - тогда вас не сбить с пути.

216.

"Хочу и могу - значит должен"

Каждый из нас имеет определенные задатки, таланты. У некоторых даже есть желание двигаться в этом направлении и знание о своих способностях, вот только часто никаких действий не происходит.

Это из-за того, что окружающие нам мешают своим влиянием, и мы сами себе мешаем своими страхами, прокрастинацией и неуверенностью. Понятно, что со всем этим надо разбираться, вот только скорее жизнь закончится, чем ты каждую деталь переберешь.

Альтернативой всей этой зачистке "тормозов" является переформатирование "хочу и могу" в "должен и обязан". Мозг наш понимает лучше всего язык нужды и выживания. Так что нужно сделать себя "обязанным" работать в сфере своих талантов и формировать ежедневные рутины.

Все это приведет к тому, что вы окажетесь "вынужденными" двигаться к самореализации. Важно лишь чтобы вы точно знали свои сильные стороны и знали свои истинные желания, а не навязанные. В стоицизме это называется "назначить себя на должность".

217.

«Этика мужчины: как MGTOW становится философией добродетели»

Если убрать негативные и реакционные паттерны, то философия личного суверенитета также окажется вполне этической системой, особенно если связать со стоицизмом.

Так, даже самое банальное уважение. Но разве наши поступки это не уважение к будущим нам самим? Чтобы мы гордились своими разумными выборами и могли себя похвалить? И разве ты будешь копить негатив и не уважать других вот просто так?

Также стоит вспомнить, что этические системы, массовые, скорее имеют цель подчинить человека, а не даровать ему понимание через просвещение. Да, жадность и стремление к доминированию, и да, животная биология, которые не были преодолены.

Личный кодекс как единственная ценность, и он, если адекватен, будет также этичен, тк неразумно портить среду, где живем. Мудрость окажется пониманием вещей и системы, что "не играй с шулером" и фокусируйся на себе. Разделение внешнего и внутреннего.

Мужество как преодоление разумом иллюзий, слабостей и инстинктов, в том числе выживания. Одна из трактовок, имеющая место быть. Полная ответственность за себя.

Честность по отношению к себе, и, насколько возможно, к другим. Умеренность в потреблении, в удовольствиях, в развлечениях. Режим монаха как культивация внутренних качеств.

Все это может показаться чуждым и сложным, но на практике это проще, чем жить иллюзиями и разрушать себя с другими. Это путь оптимальности и свободы, а не деградации и рабства.

Добродетель - это не слабость, а корректный внутренний созидательный регенеративный настрой для личного и общего процветания.

218.

«Автономия как мастерство: превращение отказа в развитие»

Из изоляции в самоизоляцию в автономию. Из одиночества в уединение. Из бессмысленности в личный смысл и в максимальный смысл. Из депрессии по внешним причинам к личному счастью по внутренним причинам. Все это один поток и один вектор, преображающий мужчину, создающий из раба - автономную личность.

Так и отказ - от "благ" цивилизации, корпораций, ЗАГСов, женщин - его не стоит видеть как "ах так жаль, я жертва, они угнетают". Да не бывает такого, если вспомнить, что как сознания мы неуязвимы, если не заблуждаемся. Скорее так - ты посмотрел на предложенные системы, увидел их эксплуататорскую паразитическую несвободную суть - и "отказался покупать". "Ничего личного, мне ваш товар не нравится, я создам свой или поищу что-то другое". В конечном счете, система может затронуть лишь внешнее, но не наш внутренний мир и размышления.

Отказ от вредного. Самоподдержка, включая быт, спорт, здоровье. Эмоции как сигналы. Личный смысл в своей миссии и деле всей жизни. Деньги - не "меня обирают", а "как защитить свои ресурсы?".

То есть сначала мы отказываемся от внешнего вредного, потом заново находим себя, потом становимся на путь саморазвития и созидания. Творчества и создания своего смысла в жизни.

219.

«Метафизика свободы: взгляд MGTOW на жизнь и ценности»

Во-первых, это не "свобода от", а "свобода для". То есть суть не в освобождении от системы, женщин, изъянов своей биологии - а в высвобожденном ресурса и себя, которые направляются на личные цели и проекты. "Не против, а ради".

Ценности и роли, внешние, по типу "снабженец-воин-король" и иные - не просто отвергаются. Они становятся чуждыми и неактуальными, ведь мужчина уже строит свою жизнь как свой личный проект. Он в "своем шуме" и не слышит толпу.

Одиночество? Оно перестает быть оным, ведь переходит в уединение, самопознание и вечную закалку.

Более того, появляется даже некий взгляд, отражающий потери времени и денег, "клеящий ярлыки". Да, неудобно, сначала, но потом мозгу в разы проще.

Прежде всего, жизнь внешняя, пустая, поверхностная - переходит в жизнь внутреннюю, осмысленную и глубокую.

Это качественный переход, который влияет на все.

220.

"Мужчины не понимают, как сильно вниз их тянут женщины. Однажды я ехал в форт в карете, чувствуя все время, что еду по ровной дороге. Наконец я обнаружил, что опустился на четыре этажа вниз. Дорога оказалась под углом."

Даррел Логан

Многие вещи, включая "сверхважные" отношения, могут казаться нам не просто нормальными, а даже развивающими, "упражняющимм духовно" - а потом мы просыпаемся и удивляется, в каком колодце депрессии, деградации и упадка мы оказались. Прямо напрашивается пример про постепенную варку курицы, пока она не замечает медленного набора температуры.

Женщина прежде всего отвлекает от всех наших стремлений вверх, ведь ей они чужды и даже вредны - слабый бабский разум не способен выдержать большое напряжение и двойственности. Так что женщине остается вечно опускать мужчину на биологический уровень - чтобы иметь больше контроля и точек соприкосновения, рычагов давления. А уж как сильно мыслительные способности страдают при влюбленности.

Это так же, как и общение с эмоциональным вампиром - вроде бы все круто, ровно, но какая-то слабость легкая, и с каждым днем все сильнее. Эффект снежного кома.

В общем, времени в соло нет альтернатив. Оно защищает от постоянных невидимых выкачиваний энергии, эмоций, даже здоровья. Дорога саморазвития же всегда идет в гору - и она оправдает вложенные усилия.

221.

"Если природе представится возможность, она солжет вам прямо в глаза."

Когда мы на что-то глядим прямо, да и еще подключаем мысли с эмоциями, то нам автоматически кажется, мы даже убеждены, что полностью правы. "Ну не может же быть, чтобы я заблуждался!"

Но, как показывает практика, заблуждения эти регулярны. Причины этого в том, что у природы есть биологические программа и смысл жизни - и всеми правдами и неправдами, наживками и нейромедиаторами, гормонами и инстинктами - она будет нас направлять и пытаться вынудить подчиниться.

Прежде всего это касается того, что мы предубежденно считаем женщин красивыми, идеализируем их, создавая фантастические образы в своих головах. Оправдываем свою тягу к ним, подыскиваем причины, рационализируем. Конкретно залипаем, до полной потери рассудка. Биологическое опьянение эндогенными наркотиками - именно так об этом стоит судить.

Однако, выбор и варианты у нас всё-таки есть. Кто знает про коварность био-прошивки, тот часто начинает следить за собой, своими импульсами, своим мышлением и действиями и имеет все шансы вырваться и делать то, что считает нужным. "Не верь своим глазам - они тебя обманут".

222.

"Вам не нужно покупать у кого-то.

Вам не нужно работать на какой-то конкретной работе.

Вам не нужно участвовать в каких-то конкретных отношениях.

Вы можете выбирать."

Повсюду окружающие хотят лезть в нашу жизнь и определять, что именно, как, когда, и в каких количествах мы должны и обязаны делать.

Более того, они вовсе не стесняются и не проявляют никакого такта. Это даже не советы, а приказы, лишь слегка смягченные нормами "современной морали".

После прослушивания такого "контента" годами формируется ощущение безысходности - повторение имеет такую огромную силу. Какие-то иные варианты действий будут мгновенно отвергаться. "Я не могу так поступить, я же настоящий мужчина".

Но нет, все мы можем - и иметь свое мнение, и создавать свои правила, и выбирать свои пути, место жительства, образ жизни. "Хочешь свободы - возьми ее".

223.

Без альфа и без бета

Момент подразделений и классификаций весьма тонкий и многие его понимают превратно. Например, если говорится, что "мужчина альфач", то это словно делает его лучше других, или другим, а если "бета снабженец", то прямо хуже.

На деле же эти деления на "альфа/бета" нужны лишь для описания стратегий поведения, общих паттернов. Ведь часто оказывается так, что альфач зависим от секса, ему нужно это постоянное подтверждение своей состоятельности. А бету используют, он зависим эмоционально, полностью связан. Это просто две грани, и это тоже подчинение.

Почему так? Да потому что альфач себя строит так, чтобы цеплять как можно больше женщин. Эффективно, его образ не его, он просто адаптируется, подстраивается. Так же, как реклама подстраивается под конкретную аудиторию - чтобы цеплять, чтобы "кликали и лайкали". Чтобы были желающие в это все впрячься.

Поэтому, когда мы перерастаем зависимость от женского тела, и зависимость от образа мамочки, то станет так, что мы выйдем за категории и альфы и беты - они попросту станут не нужны. В MGTOW форумах такое именуют "Зета", но проще оставить это без названия.

Скорее ты становишься собой, сам себе хозяин, и ведешь себя так, как пожелаешь. Без гонок за одобрением, за отношениями, за бабской компанией, за соответствием чужим стандартам "успешного мужчины". Ты сам определяешь себя и отбрасываешь все ярлыки и обложки.

В "альфа и бета" нет никакой негативной дискриминации - это просто концепции, дабы мы четко понимали социальные динамики.

224.

"Не мои проблемы"

Многие мужчины впрягаются решать чужие проблемы - и изначально это нормальный настрой, вот только нужно знать приоритеты и чувство меры, а также подводные камни.

Приоритеты - это наши личные проблемы. Сначала мы "спасаем себя", потом других. Не расходуем себя, а помогаем в меру сил и возможностей - и то, после тщательного анализа.

Чувство меры - слегка оказал помощь, и довольно - в целом общий принцип таков. Потому что лучшая поддержка для взрослого человека - это передача ему информации и знаний. Дали совет - пусть развивается и решает сам. И получает свой заслуженный бесценный опыт, ведь это его удел.

Подводные камни же в том, что почти каждый первый хочет нами воспользоваться. Да, упадок нравственности, и нужно об этом помнить. Так что стоит быть осторожным и уметь "читать людей", проверять их и следить за реакцией на отказ.

Твои проблемы это твои проблемы, а чужие проблемы это чужие проблемы. А тот, кто чрезмерно смешивает, регулярно получает бардак в жизни. Везде нужны порядок и мера.

225.

Антимужской социум

Чтобы конкретно увидеть суть среды, где мы живём, можно представить идеальную атмосферу, и потом провести сравнения. И тогда каковой она будет?

У каждого есть воля, есть стремления и желания, есть характер, если наклонности. И в этом "сферическом пространстве в вакууме" это все реализуетя. То есть ограничения это "не навреди другим" и все. Тогда, там нет никакого давления, все соблюдают базовую порядочность, каждый занимается своим делом и достигается продуктивность. Каждый нашел свою роль и свое.

Мы же имеем общество, полное антимужских законов, системы подавления воли, постоянного подчинения, промывки мозгов мнениями выгодными другим, эффективно программированием дабы мы были полезными шестеренками в системе. А если ты выбиваешься с программы, тебя клеймят, презирают, смеются, отвергают, вредят, агрессируют. "Ты за нас или против?".

Нет, обществу неясно, что можно быть и не "за" и не "против". Что мужчина может быть нейтрален и просто заниматься своей жизнью, своими целями и на своих условиях. Что у нас могут и должны быть личные дела, которые всегда важнее, чем внешние навязанные модели и побуждения.

Да это вообще огромный пласт, будто то, чем мы занимаемся не ради денег, статуса, других - а ради воли, духа, личного смысла, ради себя - все это автоматически клеймится "неважной ерундой хватить терять время, иди уже найди себе кого-нибудь и зарабатывай нормально".

Есть такая фраза "в мире есть не только деньги". Что уж можно сказать о цивилизации, в которой такая фраза имеет место быть?

226.

Наплыв женщин в маносферу

Речь тут пойдет абстрактно про события 2025-х годов, по части русскоязычной маносферы. Имен и названий не будет, по очевидным причинам.

В общем, казалось бы, маносфера значит мужская сфера, значит авторы должны быть мужчины, и лидеры мнений тоже. Женщинам тут не место, тк они эмоциональны, биологичны, нас понять не могут, воли лишены, и являются заложницами своих инстинктов.

Они не могут принести никакой пользы, зато могут принести вред в виде отвлеченности, разрозненности, аленьих хороводов, споров, падения интеллектуального уровня общения, растравливания авторов.

Что, собственно, уже происходит. Объявились несколько женщин, что частью аудитории признается - и они тянут все вниз, в уровень бесполезного бреда. Старые авторы (двое известных), как оказалось, были чисто за деньги и репутацию, и ни разу не за идею о мужском благополучии. Вероятно, их кое-кто проспонсировал, дабы мужские темы были развалены и уничтожены.

Получаем мы вот что. Объявились не просто женщины, но и отъявленные мошенники, что думают лишь о том, как бы обобрать аудиторию навязчивыми донатами и пристыжениями по типу "все поддерживаем или позор". Нет, так дела не делаются.

Можно строить много догадок, но все это похоже на финансово обеспеченное разваливание маносферы посредством старых авторов, что еще обладают репутацией, но являются подкупными. И через их поддержку - женщины-авторы и мошенники получают ореол репутации и доверия.

Радует то, что более адекватные просыпаются, видят весь этот бред и обмениваются мыслями. Все потому, что в маносфере много тех, кто включил голову и начал критически все оценивать. И таковых не устроят вечные пустые обещания и разглагольствования.

Назвался автором - так веди, создавай, пиши, действуй, а не будь балаболом чисто за деньги.

227.

"Бедный это не бедный"

Один из фокусов языка происходит довольно незаметно. Слово "бедный" в контексте "его так жаль, так не повезло". Но финансово необеспеченный, то есть имеющий мало монеток - тоже "бедный"! И в английском языке то же самое - "poor".

Что же эффективно происходит? У масс, в самой фундаментальной структуре языка, идёт полная связка концепций - "нет денег значит жалкий и как же не повезло". Если это продлять, то "деньги=счастье".

На этом этапе мы должны вспомнить фэнтези, где <знание истинного имени> давало полную власть над существом. Так и те, кто задают определения вещам и терминам, словам - в некоторой степени контролируют реальность, пусть даже эта власть не осознается почти никем.

На деле же, чисто технически, можно прожить счастливо абсолютно без денег. Допустим, человек имеет свой участок, вырабатывает электроэнергию, питается с огорода, имеет полный погреб запасов еды. Взносы и пошлины на землю это условности, их в теории можно исключить, допустив вариант необитаемого острова.

Но и даже это поверхностное и некорректное сравнение. Счастье это внутреннее состояние, а не внешнее. И все наше восприятие это интерпретация. Значит - счастье в разумности и здоровой психике. Деньги же это просто инструмент, ресурс, для покупки предметов, благ, услуг, реализации возможностей - они не являются сверхценными, это просто монетки, кусочки меди, можно сказать.

Связывание счастья с деньгами выгодно власть имущим, ведь такой человек будет бежать за купюрами как ослик за морковкой, надеясь, что, поглотив достаточно таковых, он достигнет счастья. Нет, так это не работает, и гонка таковая бесконечна.

Внутренне богатый это богатый, а внутренне бедный это бедный. Деньги тут вообще ни при чем. Это вопрос самодостаточности, а не заполненности карманов брюк.

228.

"Каждый - повелитель"

Изначальное восприятие слова "правитель" состоит в том, что "кто-то выше и руководит, не я". Но подобное слишком однобоко и вообще не отражает сути вещей.

"Повелитель", "король", "лидер" - это не должности и не люди, а ментальности, типы мышления, типы действий и образ жизни. Для такого не требуется ни достатка, ни должности, ни общественного признания.

Каждый как минимум руководитель своей жизни, "король своего суверенного государства" коим он сам и является, а значит сам задаёт себе курс и принимает вес ответственности.

И приходим мы к тому, что каждый мужчина является повелителем. Каждый имеет ресурсы, которыми воспользоваться. Имеет варианты действий, из которых нужно выбрать. Имеет удобные и чужие дороги, имеет трудные и свои. Имеет возможность отказаться от чего угодно.

"Империя - внутри тебя". Все начинается с внутреннего, и выходит наружу, неизбежно проявляя себя. Так, "король" может быть лишен всех полномочий, осмеян, унижен - но, если он настоящий, он все еще останется таковым в своих глазах. Его сущность не зависит от внешних ярлыков и чужих действий.

229.

"Победа внутри - в победу снаружи"

Общий паттерн в том, что молодой мужчина гоняется за этой самой успешностью, допустим побеждает, приобретает кучи имущества и бизнесы. Но вот незадача - сам он не имеет жестких принципов, сильной воли, высокой цели в жизни. Да, он имеет внешние аттрибуты, но без внутренних - легко сломается при первом "дуновении ветра".

Корректный же пусть состоит сначала в построении себя. В понимании своих ценностей, построении личности, кодекса, главнейших жизненных целей, может даже физической формы, также силы воли, развитии личных качеств. Нужно достигнуть внутренней победы и готовности к внешним завоеваниям. "Взгляд тигра".

И все, а потом вы идете во внешний мир, видете дорогу, цели, дела, проблемы, самых разных людей и обстоятельства, условия среды. И просто действуете, разумно и непреклонно, и вы готовы к любым поражениям. Вы УЖЕ их учли, до того как начали. Конечно, с таким подходом человек всегда будет способен к внешним победам, ведь имеет крепкий фундамент внутри. Его активность - просто отражение его внутренней сути. А внешние декорации не способны поколебать его внутренний покой.

Это как в играх - нужно сначала четко прописать персонажа, сделать его устойчивым и надежным, чтобы он не сбился с пути. И лишь потом "вступать в игру".

Лучше безопасность, чем сожаления

Когда обыватели смотрят на последователя MGTOW, их может сильно удивить, как это он так перестраховывается, ведь "ничего страшного нет". Допустим, риск ложного обвинения может быть низок, вот они и не понимают, в чем вообще дело.

Дело же в том, что если человеку не плевать на себя, то он не будет отметать маловероятные события просто из-за маленьких процентов. Во вселенной постоянно происходят очень редкие и уникальные события.

Поэтому лучше слыть параноиком, нежели чем быть беспечным, а потом загреметь в заключение за то, чего никогда не делал. Просто потому, что женщина на тебя обиделась и решила устроить "детскую шалость". ("Ты же не будешь держать зла? Она просто ошиблась, на эмоциях!")

От того, что мы закрываем глаза, минное поле не перестает быть минным полем. Так не лучше ли быть бдительным и смотреть себе под ноги и по сторонам, чтобы не получить "увечья"? И не лучше ли пойти по безопасному пути, нежели чем собственноручно проверять каждые грабли на корректность?

230.

Управление финансами начинается с нуля

Одно из самых больших заблуждений по теме денег - это то, что ими умно распоряжаться стоит лишь тогда, когда "доходы приличные", а когда мало - "какая разница, все копейки, что это изменит". И ломается это не только с помощью "копейка рубль бережет", но и кое-чем другим.

А это выработка привычек и выработка продуктивного мышления. То есть привычка, например, 11% с каждой зарплаты откладывать, или вкладываться в себя, в курсы и книги, в образование. А мышление - думать не как потратить деньги, а как их продуктивно инвестировать, чтобы они работали на тебя.

Примечательно же то, что для развития всего этого - почти не нужны деньги. Нужны лишь небольшие доходы, чтобы стартовать в приучении себя к порядку и дисциплине. А потом, если доходы станут большими, а возможности бывают постоянно - у вас УЖЕ отлаженная система, которая прошла проверку на работоспособность.

Chapter 2

Стоицизм

1. "Бедствие – самый удобный случай для проявления доблести. По-настоящему несчастными можно назвать тех, кого избыток счастья превратил в расслабленных, кто покоится в праздности, словно корабль, попавший в полосу полного безветрия. Что бы с ними ни случилось, все застанет их врасплох"

Сенека

Часто мы не желаем трудностей, а желаем лишь спокойной комфортной жизни. Но комфорт приносит расслабленность и стагнацию, и это неизбежно.

Эффективно за проблемы, трудности и неудачи нужно быть благодарными, ведь они, в отличие от комфорта, дают нам возможность развиваться. Это можно сравнить со спортом для души. Без постоянных нагрузок, препятствий и развития мы "умираем". Идеальный вариант нагрузки это амбициозный план по саморазвитию.

2. "и хотя жизни отдельных людей на первый взгляд поражают разнообразием, смысл их сводится к одному: мы овладеваем обреченными на гибель вещами, и сами тоже обречены на гибель.

Так что же мы возмущаемся? Что жалуемся? На то мы и рождены. Пусть природа распорядится принадлежащими ей телами, как захочет; мужественные и всем довольные, мы будем думать о том, что погибает не наше достояние: наше все при нас."

Сенека

Здесь про внешние ценности и определение себя.

Это стандартная реакция - подумать "вот как хорошо они живут, всем обеспеченные, зарплаты высокие". Но нужно понимать что это такое. А это всего лишь материальное мерило успеха. Пожалуй, реально хорошо живет лишь тот, кто всерьез занимается собой и своей

головой. Тот же, кто постоянно думает и волнуется о внешнем, бегает за вещами, счастливым не способен быть априори.

Насчет определения себя. Нужно четко делить разум и тело, "разум выше тела". Тело в большой степени нам неподконтрольно, и мы фокусируемся на сознании, что я вляется самым продуктивным. Нужно перерасти свою биологию и так сказать "телесность", и начать воспринимать мир трезво с точки зрения разума.

TLDR: материализм и гонка за внешними благами лишены внутреннего содержания, "разум выше тела"

3. "Владей своими страстями – или они овладеют тобою."

Эпиктет

Страсти в смысле эмоций, биологических наклонностей ака инстинктов, заманчивых вещей.

Если не контролировать свои эмоции, а лишь сдаваться им и позволять им руководить собой, то эффективно теряется контроль над жизнью. А если учесть, что эмоции имеют биологическую и химическую основу, получается, что мы добровольно вручаем контроль над своей жизнью нашему организму. А разум нам просто так дан? Чтобы простаивать и наблюдать за этим безобразием?

Эмоции и инстинкты нужно в себе замечать и вовремя пресекать, контролировать. Например, может проснуться инстинкт доминирования, когда вы общаетесь с хорошим знакомым. И вас тянет сказать что-то обидное, чтобы опустить. Но это нужно замечать и пресекать, иначе так недолго всех оскорбить.

Это был ещё более-менее безобидный пример. Если тупо следовать своим эмоциям и инстинктам, вся жизнь пойдет под откос. Эмоции меняются каждую секунду, и их стоит рассматривать лишь как фон и индикатор настроения, не более.

4. "Ты не хотел бы ехать на большом, красивом, украшенном позолотой корабле – и утонуть на нем. Так не желай же жить в большом, роскошном доме, где бы ты был подавлен горем."

Эпиктет

Здесь легко прослеживается разделение внутренних и внешних ценностей. Особенно это видно сейчас, в эпоху консюмеризма.

Этот "дом" в цитате - это лишь пример. Этим с таким же успехом может быть дорогое авто или пиджак под заказ. Нужно искать внутренние ценности, и тогда мы будем, логично, наполненными внутренне. "Дом" же, он внешний, и внутренне нас наполнить не способен.

При достижениях может показаться, что внешние результаты вас наполняют. Но это вы сами себя наполняете, преодолевая себя и обретая внутреннюю силу. В конечном счете, действительно имеет значение лишь то, кто вы есть, а не сколько фантиков у вас в кармане.

5. "Какую награду она сулит тебе за это? - Поистине огромную и божественную: ты не будешь знать ни принуждения, ни нужды; получишь свободу, безопасность, неприкосновенность; никаких тщетных попыток, никаких неудач: все, что ты задумал, будет получаться, исчезнут досадные случайности, препятствующие исполнению твоей воли и твоих планов."

Сенека

Здесь указаны награды, которые дает добродетель. Но это если полностью следовать философии стоицизма. Понятно, что это далеко не для всех, ведь стоицизм определяет внешние вещи как не имеющие абсолютно никакой ценности. Каждый сам решает, и навязывать кому-либо что-либо я не намерен.

Итак, принуждение и нужда. Если все ценности внутри, где рычаг давления и принуждения? Его нет. Нужда. Если определять тело как

внешнее, и довольствоваться своими моральными качествами, что еще потребуется?

Свобода - от всех мыслимых и немыслимых привязанностей. Безопасность и неприкосновенность - наш дух и личные качества никто не способен испортить без нашего согласия. Тщетные попытки и неудачи - если все стремления внутри, и цель внутренние ценности, то неудачи полностью в нашей власти.

Наша воля и планы - опять же, если все наши устремления направлены к внутренним качествам, у нас нет препятствий. Размышлять мы можем постоянно, а реальный мир дает бесконечную практику и упражнения.

Это можно назвать разницей между тем, кто живет исключительно внутренними ценностями и тем, кто оставляет ценность во внешних вещах. А вот как жить правильно - каждый решает сам.

6. "Рассматривай причинные начала вещей в обнажении от всяких наростов, в поступках же – их цели. Подумай о том, что такое страдание, что – наслаждение, что – смерть, что – слава, о том, что всякий является сам причиной своих треволнений, что один человек не может воспрепятствовать другому, что все основано на убеждении."

Марк Аврелий

Здесь много тем.

Первое, причинные начала и цели. Причина и следствие как великий закон реальности. Просто холодный взгляд без всяких домыслов или бесполезных оценок. Вопрос "зачем".

Второе. Страдание это мнение, особенно если разделять разум и тело, об этом недавно был пост. Тело может страдать, но у сознания страданий нет. Про наслаждения то же самое. Наслаждаение это наше определение наслаждения.

Третье. Смерть это переход, превращение, не стоит романтизировать или бояться.

Четвертое. Слава. Если мы настолько "высоко" оцениваем общество потребителей и весь творящийся цирк, то неужели мы хотим признания этого цирка?

Пятое. Волнуемся мы сами по причине наших мнений и убеждений. Уничтожь мнение и нет волнений.

Шестое. Препятствия. Смотря в чем. В воле и внутреннем мы сами хозяева. А во внешнем хозяин это фортуна так сказать, вселенная. И как она захочет, так и будет. Нужно понимать, что ты не можешь даже знать, сделаешь ли следующий вдох, не то что там сохранение денег.

Седьмое. Все в убеждениях. Наши убеждения же и определяют, кто мы есть и куда мы идем. Важно только помнить, что наши убеждения, оценки и мнения, - все это в нашей власти. Всегда можно передумать и отбросить вредное и ложное. Заблуждения в нашей власти. Мы можем их оставить или искоренить, и никто нам в этом не помешает.

7. "Не следует делать упреков ... людям, ибо они заблуждаются против воли. Следовательно, никому не нужно делать упреков."

Марк Аврелий

Это весьма обширная тема, и такого восприятия нелегко достичь. Суть в том, что подавляющее большинство считает свои поступки и мысли и идеи правильными. Они реально считают, что они знают истину или что они объективно правы. Причем без капли сомнений.

"Им так показалось, им это показалось правильным". Просто человек заблуждается, ничего личного. Он поступает согласно своим ложным убеждениям, но стоит ли за это на него злиться? Он просто запутался.

В итоге что можно сделать? Если у него открыты уши, что редкость, можно попытаться объяснить ему реальное положение вещей или в чем он неправ. Если уши закрыты, ну что же, всех спасти нельзя.

Это касательно многих вещей, часть это про неморальные поступки, дам лишь пример воровства как простой вариант. Но и касательно редпилла, и понимания женской природы. Можно лишь пожалеть заблуждающихся, ведь они обитают в фантазиях. А если представить их разочарование при столкновении с реальностью...

8. "Все основано на убеждении; оно же зависит от тебя. Устрани поэтому, когда пожелаешь, убеждение, и, как моряк, обогнувший скалы, обретешь спокойствие, гладь и тихую пристань."

Марк Аврелий

Сила безоценочности. Здесь тема смежная с дзен.

Все мы привыкли мыслить в категориях добра и зла. То хорошо, а то плохо. Это приятно, значит добро, это неприятно, значит зло.

Но что если мы уничтожим оценочность и будем принимать мир таким, какой он есть? Просто мир есть, что-то есть, чего-то нет, кто-то выиграл, кто-то проиграл. Безоценочность позволяет отсечь эмоции и увидеть широкую картину, взгляд со стороны.

Можно оценивать внешнее положительно, можно нейтрально. У двух этих вариантов свои плюсы, выбирайте сами. Негативной же оценкой вы лишь испортите себе здоровье во всех смыслах.

9. "Считай, что всегда непременно должно случиться что-то обидное и неприятное. Кормчий никогда не станет беспечно распускать паруса, не приготовив всех снастей для того, чтобы быстро свернуть их в случае необходимости."

Сенека

Здесь воплощение идеи "быть всегда готовым". Но не просто готовым, а готовым ко всему. Стоит регулярно включать воображение и представлять различные сценарии реальности. Всем может пойти по плану, а скорее всего нет.

Негативные ожидания могут угнетать, но без реализма реальная жизнь невозможна. Нужно быть готовым к любому повороту событий и ментально готовить себя к этому.

Отчасти для этого и ведется тяжелая борьба с привязанностями. Если вы привязаны к материальному имуществу, то вас так сильно ударит банкротство, что можно будет распрощаться с жизнью или же получить инфаркт. В этом сила непривязанности, ведь в этом случае лишь внешнее меняется. А все внутреннее, как и всегда, под вашим полным контролем.

10. "Твое стремление должно всегда быть направлено на то, чтобы усмотреть, каково само по себе то, что возбуждает представление в тебе, и исследовать его, различая в нем начало причинное и начало материальное, цель и время, пределами которого оно ограничено."

Марк Аврелий

Это стоический анализ. И анализ здесь понятие не одноразовое, оно постоянное.

Причинное значит внутреннее, зависящее от нашей свободы воли, материальное это внешнее. Цель, везде важна цель. Можно навредить, но ненароком, а можно помочь, намереваясь "задушить". Главное мысль и намерение.

Время, "все обыденно и кратковечно". Некоторые очень любят о себе много мнить, но во вселенной мы лишь миллиардная доля песчинки на пляже размером с солнечную систему, и об этом никогда не стоит забывать. Кто реально не хочет забывать - поставьте на обои космос, работает безотказно.

11. "Еще немного времени, и ты исчезнешь, равно как и все то, что ты видишь, и все те, кто живет сейчас. Ибо все подлежит изменению, превращению и исчезновению – дабы, вслед за ним, возникло другое."

Марк Аврелий

Временность и непостоянство всего - это одна из тех вещей, о которых себе стоит постоянно напоминать.

Мы можем иметь прекрасных друзей, отличный дом, прекрасную репутацию, жизнь мечты - но это не лишает их параметра временности. В любую секунду все может поменяться. И вы останетесь ни с чем. Как называется, один против всего мира, или один во всем мире.

Все может перевернуться в любой миг, и это уже свойство мира, в котором мы живем. Мы же лишь должны быть готовыми к этому, не более того.

12. "Кто сильно занят, тот, скорее, лжет

Себя запутав в бесконечном беге,

Он, оттого - и немощен, и желт.

А я, делам лишь уступаю время,

Но, поводов потратить не ищу."

Сенека

Здесь можно вспомнить еще одну мысль о том, что "современная скоростная занятая жизнь это искусственное явление". Можно взглянуть на природу. Всему свое время. Нужно лишь иметь необходимое, и стоики говорили - это еда, вода, крыша над головой, тепло. И все.

То есть мы сами себя мучаем, загоняем себя в крысиные бега, и становимся белками в колесе. А зачем? Ради денег? Но ценой чего? За что мы приобретаем деньги?

Пожалуй, за наше время, а значит за нашу жизнь эффективно. То есть получение излишка денег приобретается путем продажи жизни, можно так абстрактно выразиться. А теперь самый интересный

вопрос: "неужели можно сравнить нашу жизнь и свободное время с временным получением денег или иного материального имущества?"

13. "Отбрось убеждение – и ты спасен. Но кто может помешать тебе его отбросить?"

Марк Аврелий

"Отбрось убеждение" значит безоценочность. Оценить все как нейтральное и преходящее. Если мы оцениваем нейтрально, эмоций не возникает. Нет эмоций, значит нет волнений и пустой нервотрепки самому себе. "Спасен" от нервного напряжения.

Да, был уже недавно пост про безоценочность, но это реально сильный инструмент, ведь он напрямую связан с количеством стресса. Если мы оцениваем "негативные" ситуации как "нейтральные", или как уроки, то не будет возникать напряжения. А если искренне оценивать как положительные, то "негатив" будет восприниматься как трамплин для роста или упражнение.

Все зависит от системы ценностей и убеждений. Постройте ее так, как вам нужно. Таким образом можно полностью избежать стресса.

14. "Мне встретился Кларан, соученик

Он, хоть и стар, душою - очень крепок,

Хоть хрупок телом, духом не поник.

Наверное, природе захотелось,

Заветы нашей логики поправ,

Явить, что, даже в самом бренном теле,

Способен обитать блаженный нрав."

Сенека

В этом отрывке ясно показывается, что душа и тело, это не одно и то же. И что ассоциировать их в одно целое далеко не всегда верно.

И касательно фразы "в здоровом теле здоровый дух". Если "дух" в качестве настроения, тогда да, а в ином случае это неверно.

Суть в том, что все зависит от воли. Эффективно, у каждого из нас есть воля, а тело, в числе многих вещей, это лишь временная собственность и инструмент. Тело может быть немощным и слабым, но в нашей власти развить такую внутреннюю силу, что никакие псевдоуверенные люди с нами не сравнятся.

15. "Владей своими страстями – или они овладеют тобою."

Марк Аврелий

Страсти в смысле эмоции, импульсы, побуждения, инстинкты. Все нужно брать под контроль и не следовать слепо за появляющимися минутными волнениями.

Если следовать, то очень скоро придется пожалеть о содеянном, ведь решение необдуманно.

Очень удобна простая схема: мысль (побуждение) - разбор с анализом - решение. В общем и целом, нужно вести, а не быть ведомыми. А контроль эмоций это вообще отдельная тема.

16. "Прежде чем взяться за что-нибудь или сказать, внимательно подумай сам с собою: того, что ты скажешь или сделаешь, не воротишь."

Эпиктет

Это стандартная тема, десять раз подумать, и только потом делать. Очень подобающе не только оценивать правильность, корректность и логичность поступка, но и его последствия. К какой ситуации приведет мое действие, к каким изменениям, и вообще, какая разница?

Это словно подготовка к действию. Ко всему подходить с точки зрения разума. Ни одного действия не совершать на импульсах или резких эмоциональных побуждениях. Уметь останавливать себя и успокаивать эмоции.

17. "Бездельник многим издали знаком.

Он труп, уже при жизни, своей волей,

Подобен тем, что волокут крюком.

Досуг без упражнения в науках

Как погребенье заживо для всех."

Сенека

Жизнь должна быть деятельной и занятой, но не стоит это превратно понимать. Деятельная жизнь это не значит зависать на ненавистной работе или стремиться к накоплению или статусу.

Скорее это саморазвитие плюс развитие внутренних качеств с характером плюс занятость соответственно личному пути или призванию.

В бездеятельности наступает стагнация, без цели и без дел мы приходим буквально в нерабочую кондицию, и мы уже недееспособны.

С саморазвитием и внутренними качествами было пояснено много раз, но есть еще занятость личного пути, так сказать.

Когда вы нашли свое дело, любимое занятие, у вас появляется теоретически бесконечное количество потенциальной работы. Вы готовы быть занятыми и желаете этого. Когда вы нашли что-то свое, вам более не придется переживать по поводу "мне нечего делать и нечем заняться", ведь в сфере своего призвания вы всегда найдете себе дело и активность.

18. "Ты б иноходцам предпочел, уверен,

Ту лошадь, что пинал в пути Катон.

Он все предугадал и звал "обузой"

Ту жизнь, к которой мы теперь пришли..."

Сенека

Катон был римским консулом или преконсулом (одно из первых лиц в риме), и воплощал в себе стоические идеалы, в том числе умеренность.

"Жизнь к которой пришли", похоже речь о благах цивилизации и богатстве нации. Но вот что интересно. Богатство внешнее добавляет хлопот и связывает, хотя внешне и кажется благом.

Слепое стремление к внешним благам, когда внутренний смысл не найден. В итоге, вследствие такого стремления, мы можем обрасти вещами, но будут ли они делать жизнь насыщенной, осмысленной, или же будут лишь обузой?

Если рационально смотреть, то материальные вещи это всего лишь инструменты для достижения различных целей и выполнения задач. И инструменты эти не несут какой-то сакральной ценности.

Реальная ценность, она во внутренних ценностях, а не во внешних, хотя нас обучают и воспитывают с точностью до наоборот. Нас учат стремлению к деньгам и недвижимости, а потом мы задаемся вопросами о смысле жизни и не можем его найти. Как по мне, вполне логично. Так и должно быть.

19. "Укрепляй в себе чувство довольства своей судьбою: с этим оружием ты непобедим."

Эпиктет

Быть довольным судьбой, это, можно сказать, быть благодарным. Благодарным за проблемы и трудности, ведь они закалили нас. И

благодарным за хорошие времена и спокойствие, ведь мы их заслужили.

Но, чтобы быть довольным, нужно укротить свои желания. Одержимое желание материального богатства будет вас тянуть, и заставлять вас крутиться как белку в колесе.

То есть, нужно быть довольным текущим положением вещей. В теории, даже если стремиться к накоплению, можно быть довольным в настоящем, если полностью концентрироваться в текущем моменте и видеть общую картину. Видеть не просто текущее состояние дел, но рассматривать это как личный путь, или дорогу достижений.

Но, конечно, ничто не побьет принятие реальности. Если вы полностью принимаете и довольны настоящим, то вы словно рыба в воде, полностью адаптированы. К тому же психика абсолютна спокойна, ведь внешние стремления или уничтожены, или умерены. Здесь также тема минимализма.

20. "Умоляю, объясните, почему нельзя отделить наслаждение от добродетели? Однако, если бы они и в самом деле были нераздельны, нам не приходилось бы встречать вещей приятных, но позорных, и, наоборот, вещей достойнейших, но трудных и достижимых лишь путем скорбей."

Сенека

Здесь про заблуждение о том, что моральный, честный, справедливый поступок обязательно принесет радость, счастье или иную награду.

Причина этого заблуждения, вероятно, в неверном воспитании и попытках замотивировать на достойное поведение обещанием радости (награды). Но все это - лишь еще один обман и уловка.

Единственные награды достойного поступка - это осознание того, что вы поступили достойно, и тренировка личных качеств. Это можно сравнить с выполнением морального долга.

И когда вы поступаете справедливо, вы просто выполняете этот долг. Ожидания награды, счастья, радости, эффекта бумеранга - это все лишнее. Никто не обещает никакой награды за справедливость.

Достойные поступки стоит делать хотя бы для того, чтобы продолжать считать самого себя достойным человеком.

21. "В горе нужно призывать на помощь рассудок, как хорошего врача."

Эпиктет

Тут еще можно вспомнить принцип, что "разум это главный инструмент выживания". То есть если и искать где-то избавление от проблем и несчастий, то только лишь в разуме, в понимании и осмыслении.

Мы же наблюдаем картину совсем иную. Большинство ищет легкие выходы из проблем и жизненных трудностей в виде лишнего дешевого дофамина, алкоголя, и подобного. В наслаждениях, то есть во внешнем.

Нам же стоит искать ответы и понимание внутри. Был какой-то кризис или печаль, да что угодно, и сразу запускаем процедуру: "почему это произошло?", "в чем причина?", "нужно ли мне это в приницпе?", "как мне этого избежать в будущем?", "важно это или нет?".

В этих вопросах будет крыться разумное решение, а не временное облегчение, пусть даже принимаемое регулярно. Качать навыки решения проблем, а не убегать от них. Обращаться к своему разуму, а не к расслабляющим удовольствиям.

22. "Врачом своим и другом выбирай не тех, с кем приятно проводить время, а тех, кто может принести тебе больше пользы."

Эпиктет

Здесь стандартная ошибка, которую совершает большинство - выбор удовольствий, а не упражнений.

В этом варианте удовольствия идут от совместного времени с людьми, что нам нравятся, или же от "увеселительных мероприятий".

В другом варианте упражнения даруются постоянным давлением полезных наставлений. Ваш настоящий друг будет мотивировать вас и толкать на челенджи, даже так.

Чтобы не попасть в такую ловушку, стоит всегда помнить, что приятные вещи часто ведут к стагнации и деградации, а трудные, скучные, монотонные и неинтересные - к настоящему развитию и стабильности.

23. "Держи в уме болезни, все несчастья:

Убийства, катастрофы, и войну.

Предвосхищая не то, что видишь часто,

А то, на что не смеешь и взглянуть."

Сенека

Здесь про негативную визулизацию, которой часто занимался Сенека.

Катастрофы, смерти и происшествия это все - часть жизни. Более того, это относится к разделу "обыденное". Как правильно говорили, что "нет ничего нового, все старо и обыденно".

Мы же желаем принимать позитивную сторону жизни и не желаем принимать негативную, совершенно забывая, что это две стороны одной медали. Это делает жизнь сбалансированной и полноценной. Это нужно принять как данность, и быть готовым к всему негативу заранее.

Отдельный момент про то, чтобы не впадать в негативное настроение после этих подготовок. За этим нужно следить.

24. "Нелегко указать на кого-либо, кто стал бы несчастным от того, что был невнимателен к происходящему в чужой душе. Но неизбежно

будет несчастен тот, кто не следит за движениями своей собственной души."

Марк Аврелий

Здесь про то, что думать и следить надо лишь за собой, мир же позаботится сам о себе. С каким интересом многие наблюдают за жизнями других, это просто поразительно.

Следят за деталями жизни знаменитостей, вплоть до того, что они ели на завтрак в какой-то день, но даже не удосуживаются хоть 5 минут потратить на обдумывание своих долгосрочных целей, например.

Или же просто следят за окружающими, но не за собой.

Понятно, что результатом такого поведения будет поверхностная и реально пустая жизнь. Жизнь без интроспекции и без глубокого осознания своих ценностей обречена быть такой.

25. "Пока одни сквозь мрак идут с дозором,

Другие нежат тело, голубки.

Их нега искупается позором!

Так жить тебе, Луцилий, не с руки!

Вся наша жизнь - сродни военной службе,

Наш вечный бой - безжалостен, суров."

Сенека

На самом деле восприятие жизни как вечного боя или вечной тренировки-испытания невероятно ценно. И все мы подсознательно понимаем, что наслаждения, они лишь притягивают, но пользы в себе не несут абсолютно никакой.

Отдых и наслаждения это разные вещи. Если же рассматривать жизнь как вечное испытание, то, логично, мы должны сами себе делать

ежедневные челенджи, трудности. И в их преодолении развиваться, и видеть в этом большой смысл. Например, не искать простых путей, а искать трудности намеренно.

Да и в конечном счете, жизнью преодоления можно смело гордиться, она может быть даже эпичной в некотором смысле, а вот про жизнь удовольствий и комфорта такого никогда сказать нельзя.

26. Чувство безопасности

Это будет заметкой про чувство безопасности, возникающее при следовании стоицизму.

Это чувство защищенности и покоя очень тяжело ощутить в современном мире. Постоянно стресс, отвлечения, бесконечные уведомления, провокации, крики и споры.

Но, словно этого недостаточно, мы еще и сами себя накручиваем и придумываем разные заботы и тревоги. Например на тему внешности или достатка, трудностей и тягот жизни.

Стоицизм же, с его бескомпромиссным акцентом исключительно на внутреннем, дарует свободу от этих вещей. Суть в том, что они становятся незначительными и неважными.

То есть вас будет заботить, корректно ли вы поступили с этической точки зрения, а не то, что об этом поступке подумало общество.

Ой, меня общество осудило. Да вообще пофиг, главное чтобы не было причин для осуждения. Над осуждением мы не властны, главное это не давать причин для справедливого осуждения, я это так вижу.

27. "Сосредоточен - день идет за два.

Кто каждый вечер с жизнью свел итоги,

Тот не боится завтрашнего дня."

Сенека

Здесь несколько моментов.

Первое это извечная заметка про концентрацию. Силу фокуса трудно переоценить. Кто более сфокусирован и "зациклен", тот и побеждает.

Это универсальный закон. Полное погружение имеет огромную силу.

Каждый вечер свел итоги - это, например, фраза каждый день перед сном "Прожита жизнь, я путь прошёл, мне судьбою дарованный".

Это дает чувство благодарности к вселенной за возможность пожить и что-то сделать. Или "спасибо за возможности, дарованные мне".

Когда живешь день за раз, все упрощается в разы. Сделал планирование, календарь. А потом проживи текущий день по максимуму и выложись так, чтобы в конце дня ты собой гордился.

Так почему такой человек не боится завтрашнего дня? Все просто. Этого дня нет. Есть лишь "сегодня" и "планы-календарь", не более того.

28. "Дело, занимающееся философией, мы представляем себе в общем состоящим в том, что следует привести свою волю в лад с всем происходящим, так чтобы все происходящее происходило не вопреки нашей воле, и все непроисходящее не происходило вопреки нашему желанию."

Эпиктет

Перекликается с определением стоицизма счастливой жизни: "Избегание не терпящее неудачи, и всегда успешное достигающее цели стремление."

То есть не переделывать мир под себя, а ментально адаптироваться. Вот как можно абстрактно это назвать. Полная адаптация к реальности, посредством заботы исключительно о вещах в нашей зоне контроля.

И отсутствие забот по поводу вещей вне нашей власти. Можно делать дела, но не считать внешнее чем-то сакрально важным.

Сакрально важным является внутреннее и наш разум, а внешнее вечно изменчиво и во власти фортуны и обстоятельств.

И наша роль здесь - не потеть до выгорания, пытаясь изменить вселенную под наши нужды, а один раз понять, что нужно адаптироваться, а не вечно сражаться с обстоятельствами.

29. "Стремиться больше знать, чем нам потребно,

Есть тоже невоздержанности род.

Обилие вещей влечет на дно...

Всё - вон! Пусть разум твой живет свободно,

На службе добродетели одной.

Ум не уцелел бы,

Читай я ерунду без всяких мер."

Сенека

Даже тогда некоторые понимали, что переизбыток информации нр к чему хорошему не приводит. Что нужна дозировка и фильтрация.

Количество получаемой информации сейчас просто зашкаливает, но в нашей власти остановить этот поток.

Отдельный момент про то, что кучи внешней стимуляции и контента - они лишают нас воображения и в некотором смысле идентичности. Мы приучаемся к внешней стимуляции, и перестаем генерировать собственную, внутреннюю.

30. "Относись бережно к способности составлять себе убеждение. От нее всецело зависит, чтобы не возникло в руководящем тобой начале никакого убеждения, несогласного с природой и строем разумного существа. Она же предписывает нам не быть скорыми на решения, относиться с благожелательностью к людям."

Марк Аврелий

Урок здесь в том, что нужно составлять мнения и оценки с умом, и регулярно проверять свои мнения.

Избегать стереотипов, шаблонного мышления, предубеждений.

В контексте стоицизма, здесь речь про то, чтобы в нас случайно не закралась мысль о важности внешнего. Чтобы мы случайно, по нашей ошибке и невнимательности и недосмотру, не допустили мнения, что, например, внешнее является благом.

Чтобы мы не начали ошибочно считать вечно изменчивое внешнее своей статичной собственностью. Подобные убеждения ведут лишь к несчастью и печали.

31. "Людям этого рода свойственно поступать таким образом – это необходимо. Не желать этого – все равно что не желать, чтобы в смоковнице был сок."

Марк Аврелий

У каждого своя природа, своя сущность, и каждый ОБЯЗАН поступать соответственно своей сущности, ведь это вопрос идентичности и мышления.

Это напоминает о том, что вся злость и неприятие, ненависть - все это пустое. Какой смысл злиться, например, что ваша благоверная изменила? А никакого, просто такая природа, такая биология, что диктует ей такое поведение.

Это как Шеннон писал, "какой смысл злиться на акулу за то, что она акула".

Просто примите, что все разные, и каждый чем-то хорош, чем-то плох. Чем же хорош отвратительный пример? Напоминанием о том, как нельзя поступать. Везде есть возможности для обучения и извлечения пользы.

32. «Несомненно, вы видели собак, играющих и заискивающих друг перед другом, и думали: «Нет ничего более дружелюбного». Но просто бросьте немного мяса посередине, и тогда вы поймете, что такое дружба."

Эпиктет

Очень тонкая аналогия на регулярно происходящее в дружбе. Двое мужчин дружат, прекрасно общаются, потом появляется ОЖП и внезапно они становятся врагами или чужими людьми.

Но ведь все так прекрасно было? Нет, не было. Они были лишь подобием друзей. Их дружба была лишь пародией на дружбу.

Нам нельзя следовать такому примеру, друзья всегда на первом месте.

33. "Устрани убеждение, устранится и жалоба на вред. Устрани жалобу на вред, устранится и самый вред."

Марк Аврелий

Есть оценка - есть проблема. Нет оценки - нет проблем. Примерно так и происходит.

Если не составлять никакого мнения о внешнем явлении, то оно останется нейтральным, и эмоций вызывать будет лишь минимальное количество.

И вообще, понятие вреда. Внешние вещи они не наши, они лишь временно под нашим неполным контролем. И вред этим вещам это не вред нам самим. Вред же внутренний можем принести лишь мы сами себе.

34. "Жить согласно природе"

- это довольно часто встречающаяся фраза в стоицизме, и довольно долго я до конца не понимал ее значение.

Но смысл тут весьма прост. "Будь что будет" и смирение с судьбой. То есть жить с подходом "как пожелает вселенная" и просто принять это как данность.

Это не влияет на наши действия или целеустремленность, это просто принятие внешних факторов. Это значит адаптироваться к вселенной, а не пытаться всеми силами (очевидно безрезультатно) изменить вселенную. Например, пытаться удержать то, что никогда не было твоим.

35. "Две части в мудреце: душа и тело,

Он выбирает лучшую из двух.

Пусть тело в боли бьется оголтело,

Спокоен, независим твердый дух.

Но тяготы его не убеждают

Пасть духом и признать себя рабом. "

Сенека

Вечно сложный вопрос насчет деления на тело и душу.

Сложность в том, что тело автоматически воспринимаются как что-то свое, родное, я. Но оно не "я" и подконтрольно лишь постольку поскольку.

Даже я сталкиваюсь с такой проблемой, просто мозг забывает, и восприятие падает в уровне. Нужно постоянно себе напоминать.

Как с этим лично я справляюсь?

Я напоминаю себе регулярно одну фразу "Добродетель-Фортуна". Смысл ее в том, что есть внутреннее (Добродетель, моральность, считайте это внутренним моральным компасом) и внешнее (Фортуна, повезет не повезет, пришло ушло). Просто эта фраза регулярно перед глазами. Это не дает потерять фокус и отпуститься в восприятии. Мозг

так и норовит опуститься в мышлении до био уровня, и вступить в программу размножения. Но не тут-то было. Будто я согласен позволить биологии взять контроль. Основную мысль, надеюсь, все поняли.

36. "Что глупому - несчастье или бремя,

То мудрому - не принесет вреда.

Здоровье телесам дано на время,

А душу - ты излечишь навсегда."

Сенека

Определение счастья и несчастья - в нашей голове. И мы властны из переопределять сколько угодно раз.

На самом деле, все, что нужно - определить позитив как позитив, а негатив как опыт, нейтральное же остается нейтральным.

Также важно помнить, что все внешнее временно, все даровано на довольно короткий промежуток времени. Это нужно просто принять. С таким подходом причин для огорчений не остается.

37. "А, человек порядочный и честный,

Ушедший на покой от нервных дел

(Хотя, на службе многим был известным),

Благодарит за скромный свой удел."

Сенека

Здесь у меня лишь акцент в том, что работа тут именуется нервными делами.

Именно работа, а не дело своей жизни. "Благодарит, уйдя со службы."

Ну так оно и есть. Лишь свое дело, то, чем ты горишь, может давать удовлетворение без стресса.

А нервные дела, эта извечная гонка за потреблядской наживой, это такая помойка. И нас еще убеждают, что типа гонитесь за обогащением. Что тот у кого есть деньги, тот счастлив.

"В жизни всегда так, все не то, чем кажется"

38. "Кто ограничил честностью пределы,

Тому и счастье - только в нем самом.

А тот, кому до прочего есть дело,

С фортуной не расстанется умом.

Одних печалят дети, их болезни,

Другой - в любви к жене (своей? чужой?)

У третьих - страсть о чине бесполезном

Горит, как нестихающий ожог.

Но, самой многолюдною толпою

Боящиеся смерти, как врага,

Дрожащие, сильней чем с перепоя

Им жизнь превыше блага дорога."

Сенека

Жить внутренним и жить внешним. Первое дарует свободу, а второе лишь привязанность и рабство в разных смыслах.

Жизнь потребительством и материальностью - она просто плоска и низменна, как бы ее ни пытались возвысить и восхвалить. Реалные ценности всегда внутри.

39. "Я навсегда вычеркнул из сознания желание бесплатно помогать кому-либо, не получая ничего взамен."

Одно дело помогать, другое - быть использованным.

Когда стремишься помочь, то запросто угодить в последнее.

Как соблюсти меру? Знать границы и наблюдать. Если помощь односторонняя - то прерывание контакта. В среднем именно так.

40. "А поистине образованный станет ли обращать внимание на человека необразованного, если он решает что-то о благочестивом и неблагочестивом, несправедливом и с праведливом?"

Эпиктет

Здесь не только про то, что знающий, как жить, не будет обращать внимания на невежд.

Здесь и про наш свободный образ жизни. Если традиционалист начинает выражать свои "очень важные" мнения, то что будет делать просвещенный мужчина?

Будет ли он злиться, отрицать или гневаться? Вовсе нет.

Просвещенный мужчина знает, что все только и ждут момента, когда он проявит слабость и на него можно будет воздействовать, а потом использовать. Он все это прекрасно знает.

Так что же он делает? Он кивает, улыбается, а потом идёт по своим делам. Он даже не запомнит фразы традиционалиста, ведь они не заслуживают места в памяти разумного мужчины.

41. "Изгнание, тюрьму, оковы, смерть, бесславие — чем ты называл их в школе? - Я - безразличием. Ну а сейчас чем ты их называешь? Изменились ли они? - Нет."

Эпиктет

Речь здесь идет о мужчине, который сталкивается с жизненными трудностями. В данном моменте он заходит в гости к тирану, и не уверен, выживет ли он. Но он не ропщет.

Почему?

Потому что он знает, что его, а что не его. В его власти повести себя достойно, выбрать мудро и проявить рассудок. Все остальное, включая насмешки, оскорбления, заточение и даже смерть, - все это вне его власти.

Это во власти так называемой Фортуны ака судьбы. Хотите жить счастливо, невзирая на все "трудности"? Будьте как этот мужчина.

42. "Из грязи - на высокие вершины,

Где суд людской - жужжаньем комаров.

Познавшие себя - несокрушимы.

Повелевай собою!

Будь здоров."

Сенека

Реальная нравственность и облик нравственности. Разница между реально достойным внутренне человеком и лишь внешне достойным.

Чтобы судить, нужно иметь квалификации, нужно считать себя морально имеющим право судить, а это единицы.

На самом деле главное - это осознавать, что ты из себя что-то представляешь как личность, что ты не пустышка. Мнения всегда будут, но шум мнений к нашей жизни отношения не имеет абсолютно никакого. "Быть, а не казаться".

43. "Народ тебя осудит!

(чтоб мужество в герое подорвать)

А он ответит: Что же? Будь, что будет!"

Сенека

Разумному мужчине осуждение побоку. Его совершенно не колышет, что о нем думает толпа, незнающие или женщины.

Главное для него - делать разумные выборы и жить интересами более высокими, чем животные.

В целом, должна быть высокая цель, к которой стремиться. И принципы, которые поддержат вас в пути. Остальное это мелочи, не заслуживающие вашего внимания.

44. "Что наша жизнь? - Сюжет древнейшей пьесы...

Пусть коротка, конец-то был - хорош?

Тогда и зритель вспомнит с интересом!

Подумай о финале...

Будь здоров."

Сенека

Нам все кажется таким новым и удивительным, но это лишь наша перспектива. Эффективно все лишь повторяется. Суть та же, пусть и форма событий и явлений может показаться другой.

Смысл тут в том, чтобы сделать из своей жизни что-то достойное, чтобы она представляла из себя что-то. А не была лишь очередной копией. Нужно искать индивидуальность и развивать в себе личность во всех смыслах.

45. "Науки? Мне не нужно их опеки:

Не могут ни помочь, ни навредить.

Как подготовить ум - вот их забота,

Затем, чтоб не мешали - развяжись.

Они - лишь обученье, не работа,

Которой посвятить достойно жизнь."

Сенека

Смысл тут в том, что хоть наши дела, хобби и призвания важны, гораздо важнее быть достойным человеком. Когда много дел, часто это лишь обуза. Моральное самосовершенствование и прокачка внутренних качеств наподобие терпения итд - вот что реально важно.

В общем, лучше быть достойным человеком без гроша в кармане, чем миллионером, которому побоку благополучие других.

46. «Обладаешь ли ты разумом?» – «Обладаю». – «Почему же ты не пользуешься им? Ведь если он будет делать свое дело, что останется тебе желать?»

Марк Аврелий

Во всем надо пользоваться умом и размышлять, а не следовать минутным побуждениям. Для этого существуют критическое мышление и прагматизм.

Неразумные, автоматические и несерьезные решения будут приводить к соотвутствующим результатам. Нежелательным.

47. "Зависимый от счастья - несчастлив.

Проходит счастье, как умрут побеги

Чудесно плодоносящих олив.

"Что ж, невозможно счастьем наслаждаться?"

Возможно - не зависи от него."

Сенека

Здесь счастье в смысле эмоций, а не в смысле внутреннего содержания. Эмоции приходят и уходят, радости легко сменяются несчастьями, но это все неважно.

В конечном счете все сводится к одному вопросу: "есть ли смысл в нашей жизни, или мы просто так живём?". Счастье, наслаждения и эмоции - это все поверхностно. Надо смотреть глубже - в области смыслов, идей, и назначения.

48. "Время есть река возникающего и стремительный поток. Лишь появится что-нибудь, как уже проносится мимо, но проносится и другое, и вновь на виду первое."

Марк Аврелий

Мир это вечное изменение, а стабильность - лишь иллюзия. Ухватываясь за идею стабильности, мы пытаемся подчинить бурную реку жизни. А потом мы удивляемся, почему же мы несчастны.

Да потому что мы возомнили себя хозяевами мира, в то время мы всего лишь гости. Можно абстрактно сказать, что мы в большой гостинице, но дату выезда мы не знаем.

49. "Вникни в руководящее начало людей, в то, что их озабочивает, к чему они стремятся и чего избегают."

Марк Аврелий

Смысл в том, чтобы сразу смотреть и анализировать (читать) людей, которые встречаются нам.

В целом это ограничивается пониманием того, что для человека важнее - внутреннее или внешнее. Большинство неизбежно попадают в последнюю категорию.

Людей, живущих внутренними ценностями, крайне мало. Если кто-то стремится к внешнему, он способен на любой поступок, нужно

лишь назвать правильную цену. Нельзя купить лишь того, для кого внутреннее важнее внешнего.

50. "Будь подобен скале: волны беспрестанно разбиваются о нее, она же стоит недвижимо, и вокруг нее стихают взволнованные воды."

Марк Аврелий

Иметь внутренние убеждения и не обращать внимания на внешние влияния. Вы просто один раз устанавливаете себе убеждения, а потом живёте согласно им.

А с какой стати вам нужно обращать внимание на чужие мнения? Пусть живут своей жизнью. Да и не все ли равно?

51. "Пишу ли я, обедаю, читаю

Все делаю теперь в последний раз.

Хоть дни и не ловлю, и не считаю,

Но, каждому, как целой жизни рад."

Сенека

Когда каждый день последний, появляется, так сказать, вкус к жизни.

Все перестает быть поверхностным, и это верное восприятие.

Почему? Да потому что все, что у нас есть - это сегодня.

Завтра - это просто будущее сегодня, не более.

52. "Спартанец, мальчик с мужеством на лике,

Воскликнул: Я не раб! И принял смерть...

Свобода не приемлет панибратства:

Она лишь в тех, кто все отдать ей рад.

А, жизнь с боязнью смерти - то же рабство,

Ты раб людей, вещей, ты - жизни раб."

Сенека

Суть здесь можно заключить в фразе "свобода это отсутствие привязанностей". Да, даже к самой жизни.

Иначе мы будем цепляться за жизнь и предавать свои принципы, если нам погрозят отнять нашу жизнь. А предать свои принципы - это разве не предать самого себя?

В таких размышлениях слова стоиков становятся очень логичными, что лучше прожить мало, но верным самому себе - нежели много, но изменяясь в угоду внешним вещам, событиям, или людям.

53. "Насколько же очевидно, что нет условий жизни, более благоприятных для философствования, нежели те, в которых ты теперь находишься!"

Марк Аврелий

В эту ловушку многие угодили - те, кто решают отложить поиски смыслов или внутренней наполненности "до лучших времён".

Однако им невдомек, что ты сам определяешь свое восприятие и свои мнения. В твоей власти посчитать твои условия приемлемыми.

"Все в твоей голове, все радости и несчастья".

54. Вещи пусты

Что значит подобное утверждение в контексте философий?

В целом, это означает, что вещи, внешние вещи, обладают очень переменчивой и временной природой. Нельзя рассчитывать на стабильность в отношении внешнего, ведь внешнее подвержено постоянным изменениям.

Ваза, что стояла десять лет неподвижно, бьется за 1 секунду от неловкого движения. Телефон, который мы никогда не роняли, вдруг оказывается украден. Автомобиль, к которому никто никогда не прикасался кроме нас, в один прекрасный день оказывается угнан.

Человек, которому мы всегда доверяли, оказывается предателем.

Внешнее подобно реке, которую не удержать. Есть лишь иллюзия контроля. Не попадайтесь на эту удочку. Единственное, что в нашем контроле - это наш разум.

В целом, довольно очевидно, что внутренние ценности дают наполненность. А внешние - лишь внешнюю наполненность.

Отсутствие внутренней составляющей во внешнем - именно это показывает, что вещи пусты.

55. "Предметы, преследуя и избегая которые ты лишаешься мира душевного, не приступают к тебе, но ты некоторым образом сам приступаешь к ним. Пусть смолкнет твое суждение о них – и они лежат недвижимо; а тебя никто не увидит ни преследующим, ни бегущим."

Марк Аврелий

Внешнее само по себе не имеет никакой власти над нами - это мы его наделяем это властью. Допуская стремление к "приятному" и избегание "неприятного".

Или же допуская стремление к материальному успеху и допуская избегание такого успеха. Если бы мы искоренили мнения о чрезвычайной важности внешнего, мы бы стали намного счастливее.

Мораль: режим белки в колесе - в нашей власти его выбрать или отвергнуть.

56. Почему стоицизм это сильнейшая ментальная защита?

Как известно, все идет из наших мнений. Именно наши мнения заставляют наши эмоции двигаться. Ведь если нам что-то нейтрально, то оно и остается в качестве "по барабану".

Стоицизм же заявляет, что все внешнее и есть "по барабану". И тогда реально пофиг. При следовании этой философии, это мнение сильно укореняется, и внешнее более не способно на вас как-то реально повлиять.

57. "Тот беден, кто нехватку ощущает"

Сенека

Ну, как и говорил Джек Ричер - иметь все что тебе нужно является определением богатства. А теперь попробуйте с этим не согласиться)

Богатство и бедность - в нашей голове. Все зависит от наших желаний, потребностей, стандартов. Умерь желания - и будешь счастлив даже с минимумом денег.

Я отвергаю постулат о ценности материального имущества.

(С) Тайлер Дерден

58. "Меня кто-нибудь станет презирать? Это его дело. Мое же дело – не оказаться достойным презрения вследствие какого-нибудь поступка или слова. Он будет ненавидеть меня? Опять-таки его дело."

Марк Аврелий

В конечном счете, все сводится к тому, что ты из себя представляешь. И считаешь ли ты себя достойным или нет. Шум мнений всегда будет, как и критика.

Но не они нас определяют или оценивают. Только у нас есть такая привилегия.

59. "Умные большему учатся у дураков, чем дураки у умных"

Марк Катон

Так чему умный может научиться у дурака? Как минимум силе упорства, упрямости, легкости незнания и агрессивному подходу. А также тому, как поступать не стоит.

А вот дураки ничему не учатся, но не потому, что им не были предоставлены уроки. Просто они настолько погрязли в ощущении своей правоты, что они просто не слушают. "Горох об стену". Стену непонимания и нежелантя понимать.

60. "составляем же суждение о них мы сами, как бы записывая в самих себя, хотя можем и не записывать, можем и стереть тотчас же запись, если она занесена без нашего ведома;"

Марк Аврелий

Имеется в виду суждения о внешних вещах. То есть эти суждения автоматически не изменяются.

Нужны сознательные усилия по изменению своего восприятия и оценок, если мы надеемся освободиться от власти внешних факторов. Это означает назвать их безразличными и отпустить их.

61. "Качество ваших мыслей определяет качество вашей жизни"

Марк Аврелий

Не бытие определяет сознание, а сознание определяет бытие.

Да и вообще, если вдуматься, наша жизнь создается внутри нашей головы, внутри нашего восприятия. А теперь скажите мне, что вы не властны над своим восприятием.

Ваш образ мышления это ваша ответственность. Сделайте свое мышление таким, каким считаете нужным.

62. "Проходит счастье, как умрут побеги

Чудесно плодоносящих олив.

"Что ж, невозможно счастьем наслаждаться?"

Возможно - не зависи от него.

Что, от судьбы нам счастья дожидаться?

Ищи в своей душе исток его."

Сенека

Судьба, фортуна, внешнее, временное, удача, случай - вот они, обстоятельства. Повезло или нет, вышло или нет. Делать ставку на внешее - это повергать себя в постоянную нестабильность.

Взамен стоит сделать акцент на внутреннем, тогда у вас будет реальное спокойствие. Постоянное.

63. "Что ж, друг ушел - и все пропало даром?!

И дружбу ты хоронишь вместе с ним?

Тогда, прости, но ты - неблагодарен...

Раз память дружбы не сумел хранить."

Сенека

У всех нас есть временной отрезок, пусть мы даже и стремимся всеми силами об этом забыть. Но следует помнить, что нельзя сильно привязываться к людям.

У каждого свой путь, и каждый путь рано или поздно кончается. Но здесь нет причин для печали или сожалений. Просто все так устроено. В нашей власти быть благодарными за людей, которые были в нашей жизни и ценить воспоминания. В японской культуре есть такая фраза "создавать воспоминания", и как по мне, очень не зря.

64. "Безумство - представлять себя героем,

планируя, как "в следущем году

Я дам взаймы и стребую, построю,

Затем спокойно старость проведу."

Сенека

Мир непредсказуем. Мы даже никогда не можем быть уверены, проживем ли еще минуту. Это одна из ловушек планирования.

Планы нужны, но лишь приблизительные. И важными вещами нужно заниматься именно сегодня - ведь завтра может и не наступить.

Это не повод печалиться - это повод ценить сегодняшний день. И повод разумно распоряжаться дарованным временем.

65. "Подумай о мыши полевой и домашней, об ее испуге и беготне."

Марк Аврелий

Жизнь в комфорте и жизнь в испытаниях. Трудности бесценны, хоть часто мы пытаемся их избегать.

Домашний уют убивает, а опыт "сражений" закаливает и дарует реальное спокойствие. В общем и целом, испытаниям-тренировкам нет альтернативы.

Хоть жизнь кайфа и комфорта очень притягательна, мы должны ее отвергнуть.

66. "Кто тратит настоящее впустую,

Тому - всю жизнь в надеждах уповать.

Не рвись вперед, прими мораль простую:

Сосредоточен - день идет за два."

Сенека

Надо оставить надежды на будущее, ведь будущее это просто форма настоящего. Ну и про силу концентрации, что нельзя терять ни минуты впустую.

Довольно примечательно, насколько легко мы спускаем время в помойку на разные бесполезные развлечения. А могли бы заниматься самообразованием.

Почему же не занимаемся? Наверное, потому что надо себя заставлять. А заставлять себя мы не хотим. Нам лишь бы комфорт, диван, и сладкое.

Для развития надо себя заставлять, самому себе придумывать дела и задачи, не стоять на месте.

67. "Демокрита заели паразиты, Сократа убили тоже своего рода паразиты. Но какой вывод из всего этого? Ты взошел на корабль, совершил плавание, достиг гавани – пора слезать."

Марк Аврелий

Аналогия жизни с плаванием весьма удачна. Есть порт, потом идет свободное плавание с путешкствиями, потом другой порт, словно конечная.

Нет в этом ничего плохого или хорошего, просто так все устроено, и это надо принять. Все что мы можем - разумно потратить дарованное время на достижение своих целей, воплощение мечт и развитие себя. Успеть что-то сделать, пока время еще есть.

Такой взгляд на вещи уничтожает бесполезные занятия. Ты просто начинаешь понимать - время-то идет. Скорее даже не идет, а уходит.

68. "Не расточай остатка жизни на мысли о других, если только дело не идет о чем-либо общеполезном. Ведь, раздумывая о том, что кто делает и ради чего он это делает, что кто говорит, замышляет и предпринимает, ты упускаешь другое дело: все подобное отвлекает от забот о собственном руководящем начале."

Марк Аврелий

Нашу жизнь нужно тратить на нашу жизнь, а не на размышления о делах других. Эффективно, время очень ограничено, и нужно иметь фокус.

Где вы предпочтете иметь фокус - на окружающих вас людях или на себе самом?

Нельзя отвлекаться от своих дел, как и нельзя прокрастинировать. Все это лишь приведет к глубоким сожалениям в долгосрочной перспективе.

69. "Люди не знают, сколь многозначны такие слова, как воровать, сеять, покупать, бездействовать, усматривать надлежащее; для этого знания нужны не телесные очи, а некий другой орган зрения."

Марк Аврелий

Недавно нашел тему, называется мозаичное мышление. Это когда смешиваешь несовместимые идеи. Здесь же про абстрактное мышление и поиски подсмыслов.

Смотреть надо глубже. "Воровать" можно рассматривать как позитивный опыт перенятия отличных моделей поведения, "сеять" это внедрять идеи в людей, предпочтительно полезные.

"Покупать" можно видеть как приобретение внешних вещей за цену. "Бездействовать" это быть наблюдателем в своей жизни, когда ты должен быть героем.

Мне больше нравится слово "продавать". Мы продаем свою свободу, гоняясь за внешними вещами, наподобие блестящих побрякушек и признания социума. Мы продаем свою индивидуальность, желая вписаться в общество. Очень многогранное слово.

70. "Люди ищут уединения, стремятся к деревенской тиши, к морским берегам, в горы. И ты также привык более всего желать этого. Все это, однако, говорит лишь о крайнем невежестве, ибо в любой момент

ты можешь удалиться в самого себя. Ведь самое тихое и безмятежное место, куда человек может удалиться, – это его душа."

Марк Аврелий

Есть еще подобные цитаты: "самое надежное место для мужчины - это крепость его души". И Эпиктет писал, что "везде мы тащим себя".

Куда бы мы ни отправились, мы всегда с собой. Покоя и умиротворения не стоит искать во внешних вещах. Ведь ты всегда сопровождаешь себя, хочешь ты этого или нет.

Собственно, отчасти для этого и делается саморазвитие. Чтобы тебе было приятно самому с собой. А как ты намереваешься достигнуть полной самодостаточности, если тебе неприятна своя компания?

71. Проблема не в обстоятельствах, а в том, как ты на них реагируешь

Это одна из истин стоицизма, да и психологии тоже. Смысл в том, что мы сами формуируем свою действительность.

Это можно представить так - есть объективный мир, а есть мир в нашей голове, картина мира. Она окрашена нашими мнениями, ценностями и убеждениями. То, что для одного катастрофа, для другого долгожданное испытание.

Все дело в нашем отношении. И куда важнее то, что мы из себя представляем, чем то, что происходит в окружающей действительности.

Мир изменчив, а наш внутренний мир почти статичен. И еще одна цитата: "красота в глазах смотрящего".

72. "Досуг без занятий науками - это смерть и погребение заживо."

Сенека

Свободное время дано не для того, чтобы брать его и выбрасывать в помойку. Это ресурс, который нужно разумно применить.

Так куда его применить? На саморазвитие, достижение целей, помощь другим мужчинам. Много людей страдает от скуки, но это их же вина. Они просто не смогли себе придумать интеллектуальных занятий.

Мозг, который не напрягается, постепенно деградирует. Вот и получается - словно умирание заживо. Постоянное преодоление себя, уничтожение своих ограничений, принятие вызовов - вот пути, по которым стоит идти.

73. "Только в богатстве души настоящее наше богатство,

Все остальное таит больше печалей в себе."

Лукиан

Здесь стандартная тематика внутренних и внешних ценностей. Внешнее влияет на нас опосредованно, в то время как мы сами, наш внутренний мир, влияем на нас напрямую.

В общем, как гласит известная цитата, "мы это 10% что с нами случается, и 90% как мы на это реагируем". Но я даже осмелюсь сказать, что не 90%, а 100%. По факту важно лишь наше мышление. Внешний мир это всегда слегка упорядоченный рандом.

А насчет печалей, за реальные наслаждения надо платить, а вот за интеллектуальные наслаждения, наподобие обучения или чтения, платить не надо.

TLDR: Культивируем внутреннее, а не внешнее - вот в чем мораль.

74. "Среди истин, которые всегда должны быть под рукой, заметь особенно две. Во-первых, вещи не касаются души, но пребывают в покое вне ее; причины жалоб коренятся в одном лишь внутреннем убеждении. Во-вторых, все то, что ты видишь, подлежит изменению и вскоре исчезнет. Размышляй постоянно и о том, скольких изменений ты уже был свидетелем. Мир – изменение, жизнь – убеждение."

Марк Аврелий

Тревожат нас не вещи, а мнения о вещах. Это, кстати, прекрасно поясняет, насколько важно избавляться от ненужных желаний, стремлений и избеганий. Ложные желания легко нарушают спокойную жизнь.

А временность, тленность всего материального, лишний раз показывает, насколько мелочно большинство желаний, и насколько они ограничивают нашу личную свободу. Мы привязываемся к материальному, когда могли бы искать нечто более осмысленное, нежели накопительство, например.

TLDR: все в мире временно, и нужно смещать фокус с внешнего на внутреннее

75. "Каждый день следовало бы упражняться и против представлений.

«Сын такого-то умер». - Ответь: Независящее от свободы воли, не зло.

«Отец оставил такого-то лишенным наследства. Что это, по твоему мнению?» - Независящее от свободы воли, не зло.

«Он опечалился от этого». - Зависящее от свободы воли, зло.

«Он благородно выдержал». - Зависящее от свободы воли, благо.

И если мы так будем приучать себя, то будем совершенствоваться."

Эпиктет

Этот пост несет в себе идеи, которые довольно тяжело принять. Также есть другая цитата: "в чем разница между тем, кто умер на арене под смех толпы и тем, кто умер на закате? Разницы нет, один за другим".

В общем, смерть и разрушения неизбежны, как и неизбежны рождение нового и замещение старого. Это естественный круговорот вещей. Это нам, нашими глазами, кажется, что вот как все ужасно, несправедливо итд.

Но мир нейтрален, все в наших оценках. И если смотреть рационально и отбросить бесполезные эмоции, если посмотреть на широкую картину, то все должно "умереть", чтобы новое могло "родиться".

Так почему опечалиться это зло? Потому что ты сам себе портишь настроение и портишь его другим. Ты оцениваешь нейтральную вещь/явление, в которой нет никакого заряда.

TLDR: Мир нейтрален. Все радости и печали заключены в наших оценках. Внешнее не способно коснуться внутреннего.

76. "Одиночество есть некое состояние беспомощного. Ведь если кто-то один, это не значит, что тем самым он одинок, так же как и если кто-то в толпе, это не значит что он не одинок"

Эпиктет

Одиночество это слишком огромная тема, на которую можно и книги писать. Но в целом, важно понимать, что одиночество обусловлено биологией и нашими оценками.

Биология говорит, иди к стаду, или умрешь. Собственно, это чувство одиночества индивидуалиста, оно именно этим обусловлено. Негативно окрашиваем мы одиночество самостоятельно, совершенно забывая о том, что приходим и уходим мы совершенно одни. Другие люди - лишь наши временные попутчики, что едут на параллельных дорогах по временной шкале.

Также одиночество скорее положительно, тк сигнализирует о том, что вам с современным обществом не по пути. Это отличный индикатор. Ведь являться частью толпы - врагу не пожелаешь. Нужна личная философия, какая бы она ни была.

Также одиночество относительно. Можно быть в полнейшем одиночестве в браке или в толпе. И можно быть в идеальной компании и уединении, живя в отшельничестве. В моей очереди на чтение есть книга "стремление к одиночеству", даже название говорящее.

TLDR: одиночество - это часто положительный индикатор того, что у вас есть личность, что вы не часть толпы.

77. "Людям этого рода свойственно поступать таким образом – это необходимо. Не желать этого – все равно что не желать, чтобы в смоковнице был сок."

Марк Аврелий

Неразумные люди, заблуждающиеся, и абсолютно неморальные - это нормально. Просто они заблуждаются, и нет в этом ничего удивительного.

Так же само, как и мужчины мира "синей таблетки" заблуждаются насчет женской природы, идеализируя их на основании всего лишь хамелеонской демо-версии и социальной мимикрии и притворства.

"Просто им так показалось". У каждого своя природа, свои заблуждения, свои, истинные или ложные, ценности. И что, какое нам дело? У нас своя жизнь, а у них своя. Вообще, злиться и обижаться абсолютно бессмысленно. Просто надо принять чужое поведение и двигаться дальше.

TLDR: следи за собой, а не за другими

78. "Вступающий в частое общение с людьми или для разговора, или для пиров, или вообще для совместной жизни неизбежно должен либо сам уподобиться им, или их изменить на свой лад. Ведь если погасший уголь положить к горящему, то или он погасит тот, или тот воспламенит его."

Эпиктет

Тут про общение разумного мужчины с окружением, состоящих из людей мягко говоря малоразвитых. Так же можно выразиться про общение прозревшего мужчины с окружением из традиционалистов, погрязших в розовых сопливых иллюзиях об идеальных отношениях.

Ведь они просто слепы, и разумный мужчина не найдет общих тем для обсуждения.

Для общения, не напускного, нужны темы для соприкосновения. И какие общие темы могут быть у того, кто живет разумом, с тем, кто живёт биологией и низменными целями? Кто живет лишь ради удовлетворения инстинктов и набивания желудка? Для кого поесть и поспать это верх блаженства?

Тем для соприкосновения нет, поэтому, по большей части, разумные мужчины часто одиночки. На этом этапе мы могли бы поблагодарить интернет за возможность легких коммуникаций.

TLDR: быть разумным часто означает быть одиночкой

79. Предвкушение трудностей

Это состояние, к которому нас постепенно приводит стоическая философия.

Жизнь начинант восприниматься как бесконечная череда испытаний, упражнений, тренировок. И вместо желания избегать их, вместо вечного стремления к комфорту и безопасности - приходит другое - желание испытать себя.

Насколько я силен? Смогу ли я справиться? Где мои пределы? Сломят ли меня обстоятельства или я окажусь сильнее их? В конечном итоге, жизнь это вечная борьба, и если не со внешними обстоятельствами, то с собственными слабостями и заблуждениями. Вечная перековка себя, развитие, очищение от примесей, если выражаться языком плавильщиков металла.

TLDR: за трудности надо благодарить

80. Сделай верный выбор

Что же это за выбор? А это выбор между стремлением к внутреннему и стремлением к внешнему. Как уже многие, и я в том числе, писали

- надо выбирать одно. Иначе будет как в этих пресловутых "за двумя зайцами".

Гонка за внутренним дает стабильность и реальное внутреннее счастье и спокойствие. Гонка за внешним дает лишь временное удовлетворение, и ей нет конца, ведь аппетит не пропадает. Всегда будет кто-то выше, и вы становитесь белкой в колесе.

Но это не значит, что стоик обязательно отрицает деньги и внешнее. Он просто рационально им распоряжается, имея в виду, что внешнее это ничто и всего лишь инструмент.

Недавно еще находил цитату: "Не только стремление к деньгам не благо, на добро их должна направлять рука". То есть деньги становятся инструментом для добрых дел, ну и по минимуму для себя, ведь для стоика нужно лишь закрыть базовые потребности в еде воде итд.

81. Метамоделирование

Это означает анализ и исследование собственных способов мышления, включая их предпосылки, стратегии и ограничения.

Стоицизм придает этому чрезвычайную важность, и немудрено, ведь наши модели мышления формируют нашу жизнь. Вспоминаем, что хорошо жить можно везде. И что на самом деле для счастливой жизни много не нужно, потому что бытие определяется сознанием, а не внешними вещами. Нашими мнениями, а не предметами как таковыми.

Определяют нас наши мнения и ценности и наше восприятие, а не что конкретно в текущую секунду происходит в мире. Внутренний мир практически статичен, главное заложить крепкий фундамент из внутренних ценностей, и жить соответственно им. А погоня за внешним - мы уже прекрасно знаем, чем оборачивается.

82. "Доколе расширять предел владений?!

Все частное - и берег и река.

Державы покупаются за деньги,

Но не купить рассвет и облака..."

Сенека

Тут еще уместно одно наблюдение: "самые ценные вещи на свете бесплатны". Как бесплатны спорт, воздух, медитация, размышления, саморазвитие, личный рост и подобное.

Да, деньги трудно определять как внешнее, когда они так крепко вошли в нашу жизнь. Здесь стоит помнить лишь о том, что для счастливой жизни много не надо, все определяется мышлением, а подавляющее большинство желаний являются навязанными.

Чего стоят предметы статуса, вкусные блюда, показушность и понты. Чего стоит озабоченность мнением социума. Реальная там ценность или мнимая? Ответ очевиден.

83. "Устрани убеждение, устранится и жалоба на вред. Устрани жалобу на вред, устранится и самый вред."

Марк Аврелий

Если считать что-либо нейтральным или положительным, то таковым оно и становится, в нашем разуме. Изначально вещи не имеют заряда, мы лишь даруем вещам и явлениям заряд.

Вообще, если все рассматривать как "арену" для тренировки внутренних (моральных) качеств, то все будет иметь позитивный заряд.

84. "Какое зло творит промысл, если тем, кто лучше, дает то, что лучше? Или быть совестливым не лучше, чем быть богатым? - Тот соглашался. - Так что же ты возмущаешься, человек, имея то, что лучше?"

Эпиктет

Что лучше иметь, внутренние ценности или внешние ценности? Кто счастливее, лучше и возвышеннее?

Деньги не возвышают, они приходят и уходят. И вообще, если смотреть на историю, люди прекрасно жили и до появления денег, просто обменом. Просто они слишком сильно вошли в нашу жизнь, и в культуре уже осела идея о сверхценности денег.

Как я недавно вычитал, причина этого в извечном стремлении к мимолетным удовольствиям, которые можно легко купить за деньги. Потребности, которые можно в любую секунду удовлетворить, вопрос лишь в цене.

Вот поэтому деньги настолько важны каждому, кто не живет внутренними ценностями.

85. "Все совершающееся свершается согласно справедливости"

Марк Аврелий

Похожая мысль - все во вселенной совершается по необходимости. И такой взгляд на вещи - "как пожелает вселенная".

В конечном счете, внешние обстоятельства остаютсся внешними. Нет у нас никакой власти, все может измениться в любую секунду. Следить мы можем лишь за собой, и на этом мы и должны делать акцент.

Чтобы, оборачиваясь назад, мы могли гордиться собой за свои действия.

86. Все дано во временное пользование

Это не только про так сказать тленность вещей, но и про осознание, что мы в этой жизни гости. Мир был и будет существовать после нас. У нас есть лишь небольшой промежуток времени.

Мы можем его спустить в помойку (удовольствия и развлечения 24 часа в сутки) или же пытаться сделать что-то стоящее и достичь чего-

то (любое, например творчество, исследования, поиски понимания, самосовершенствование).

Также есть такая идея, что жизнь это словно реклама - такая красивая обложка, но лишена внутреннего содержания. Суть здесь в том, что только в себе мы можем найти смысл. Создать его. Это активное действие. Смысл не даруется, он создается. И потреблядство не способно его дать - все нужно искать внутри.

87. "Не проникайся ни тем убеждением, которого держится обидчик, ни тем, которое он хочет навязать тебе, но все рассматривай в его подлинной истине."

Марк Аврелий

Что такое критика? Это манипуляция, попытка пристыдить, завиноватить, склонить к удобному другим поведению.

Кто критикует? Тот, у кого нет своей жизни. Ведь если ты живёшь своими ценностямии и занимаешься своими делами, какое тебе дело до заблужений других людей?

Здесь есть только одно исключение, это здоровая критика, которая делается во благо. Попытка исправить, при абсолютной уверенности что ты прав а человек заблуждается. Тогда эта критика оправдана.

А воспринимать критику стоит просто как абстрактные слова, и сперва вообще стоит посмотреть, кто говорящий. Затем критический анализ и выводы.

88. "Необходимость тьмы забот не знает,

А наслажденье - множество трудов.

И шкуры лис от ветра нас спасают,

А также, от январских холодов."

Сенека

Вообще, концепция необходимости и нужды, это отдельная огромная тема, которую мне еще предстоит изучить. Сила необходимости в том, что мозг ее отлично понимает, и это можно использовать для силы воли.

Также "необходимость" связана с минимализмом и выражается это в простом принципе - "для жизни многого не требуется".

То есть эти вечные гонки за внешними стимуляциями, за эндогенным опьянением гормональной системой, гонки за одобрением общества и навязанными образами успеха - это ловушки, которые не дают жить спокойно и просто наслаждаться беззаботной жизнью.

Так ли действительно нужен дом-дворец и автопарк из десяти спорткаров? Сколько жизни придется на это потратить и здоровья, сколько будет стресса и лишних обязанностей. Ко всему нужно подходить обдуманно.

89. Кинизм

Недавно изучал тему кинизма. Оказывается Зенон, основатель стоицизма, учился у киника (Кратон, кажется) и еще у двух учителей. Поэтому кинизм можно отчасти считать прародителем стоицизма.

Кинизм основан на избегании удовольствий и страданий, стремлений и избеганий. Суть в том, что за удовольствия надо платить, и эту истину кинизм схватывает. Также это простота во всех аспектах жизни.

Короче, интересная философия, из которой можно взять несколько принципов.

90. "Вникни в руководящее начало людей, в то, что их озабочивает, к чему они стремятся и чего избегают."

Марк Аврелий

Это называется "понять общество". Понять всю эту стадность и коллективное мышление. И, как некоторые очень разумные называют, "клоунский мир".

Что озабочивает большинство людей? Внешнее, внешние атрибуты успеха. Грубо говоря, деньги в различном смысле, форме и виде. Популярность и так далее. И куда без извечной тяги к низменным удовольствиям.

Чего избегают? Трудностей различного рода, дискомфорта, потерь материального плана, потерь удовольствий. Также они избегают саморазвития, самообразования, интроспекции (ведь сами себе противны) и одиночества (прошлая причина).

Если таким взглядом охватить большинство людей, то становится ясно, каким образом мы пришли к текущему миру и текущей цивилизации, которая пуста по части смыслов.

91. "Кто не доволен настоящим своим положением, не доволен тем, что дала ему судьба, тот не знает жизни, но кто мужественно выносит это, здраво смотрит на вещи – поистине умный человек."

Эпиктет

Есть отличная фраза из стоицизма "как пожелает вселенная". Вот как она пожелает, так и будет. Мы же работаем с обстоятельствами.

Фортуна, судьба, обстоятельства - это просто изменения, можно сказать рандом. Как бросить кости. И выпадет шесть или один - не суть важно. Главное понять, что все это - одно вечное изменение. И что работать нужно над внутренним, а не над внешним. Остальные понимания являются прикладными.

92. "Кто тратит настоящее впустую,

Тому - всю жизнь в надеждах уповать."

Сенека

Есть похожая фраза: "если ты не начнешь дело сегодня, ты не начнешь его никогда".

У многих из нас есть надежды, мечты, великие цели, или же просто дела, к которым мы никак не можем притронуться. Все завтра, завтра, потом, когда время будет лучше.

Нет, не будет лучше. Будет так же, как и всегда. Суть здесь просто в том, чтобы начать. Притронуться к делу, и ты уже на пути. Это к опасностям прокрастинации. Но прокрастинация опасна не просто в каждом моменте, но и в жизненных масштабах.

Будете ли вы довольны сегодняшним днем через 5-10-20 лет? Или вы будете себя корить, что так и не начали делать, что были должны?

93. "Всегда иди кратчайшим путем. Кратчайший же – путь согласный с природой: он в том, чтобы блюсти правду во всех речах и поступках.

Подобное решение избавит тебя от утомления, борьбы, притворства и тщеславия."

Марк Аврелий

Имеется в виду жить честно и просто. Хоть честность трудна и очень неприятна людям, она рекомендуется. Чрезвычайная же честность часто вызывает ярость и негодование.

Есть такой момент, что большинство предпочтет красивую ложь и лесть, а не горькую правду. Но если мы ищем истину и развитие, то честность необходима, и прежде всего честность с самим собой. Особенно, честность в мыслях.

94. "Добро иль зло? Злонравье-Добродетель

Вот Выбор! С ним бы справиться суметь...

Все остальное - сутью безразлично,

Добру и злу лишь форму придает.

Что добродетель делает отличным,

Ужасно, в ком злонравие поет."

Сенека

Внешние вещи нейтральны, они просто часть мира. Просто объекты. И внешние явления и действия тоже не хороши и не плохи, они безразличны. Все в нашей оценке и восприятии.

Добро и зло, здесь напрямую про моральные качества. Предметы это инструменты. Очень просто пояснить на примере ножа.

Ножом можно сделать несложную операцию, обрубить связывающие веревки, приготовить обед для другого, его можно применить на благо. Ножом же, абсолютно таким же, можно угрожать и даже отнять жизнь.

Суть в том, что вещи безразличны, но не безразлично наше использование их. С какой целью мы беремся за вещи. Какой у нас мотив, чего мы хотим достичь.

95. "Какое употребление делаю я теперь из моей души? Вот вопрос, который следует себе ставить во всяком положении и исследовать далее, что происходит с тою частью моего существа, которую называют руководящей. Чья душа теперь у меня? Не ребенка ли? Не юноши ли? Не слабой ли женщины, или тирана, или скота, или дикого зверя?"

Марк Аврелий

Какой у нас внутренний возраст? Какой у нас внутренний характер? Насколько мы инфантильны?

Ребёнок несерьёзен, не умеет брать ответственность, и умеет лишь развлекаться. Словам его верить нельзя. Про женщин мы уже многое знаем, и это обозначение лживости, манипулятивности, актерского мастерства и анти-самодостаточности.

Тиран лишен какого-либо уважения к окружающим и их свободе. Скот стремится лишь к удовлетворению себя. А дикий зверь не умеет сдерживать агрессию.

В общем, нужно культивировать внутреннее, уничтожать свои слабости, и быть достойными людьми. Знать меру эгоизму, и иметь холодное уважение ко всем. В конечном счете, любой негатив лишь отравляет носителя. Хоть у современности культура морального разложения, это вовсе не значит, что это нормально.

96. "Истинных благах, таких как разумение, благоразумие, справедливость, мужество. Сделай же следующий шаг и спроси себя, следует ли чтить и считать благом то, при мысли о чем вполне уместно замечание: «Приобретшему эти блага в изобилии некуда будет и помочиться»."

Марк Аврелий

Культура потреблядства и мнимые блага вместо реальных. Тут вполне реалистичное указание, что когда у тебя гора забот, то возможностей и времени ни на что не остается. То есть сначала тебя убеждают, что эта беготня в колесе (карьера) сверхважна и что нужно жертвовать своими интересами в стремлении заработать благоволение начальства.

Управление большим капиталом тоже обязано отнимать много сил и спокойствия. Это ведь все привязанности, которые отягощают жизнь. Фокусироваться стоит на мышлении, а не на предметах, ведь они являются просто инструментами. У них нет абсолютной самоценности.

97. "Я состою из начала причинного и материального. Ни то ни другое не перейдет в небытие, как и не возникло оно из небытия. Поэтому каждая часть моего существа по изменении сделается какой-нибудь частью мира, последняя, изменившись, в свою очередь сделается другой частью мира, и так бесконечно. Ведь и я возник в силу изменения, и те, кто породили меня, и т. д. также бесконечно."

Марк Аврелий

Мир это изменение. Часто вблизи, в деталях, мы не видим полной картины. А она такова, что рождение и смерть это просто переход, изменение. Можно это даже назвать обретением части вселенной самосознания, временным.

Если рассматривать в таком контексте, то мы просто наблюдаем изменения, и они не хороши и не плохи - они просто есть. И нет никакой сверхважности нашей жизни - это просто песчинка по сравнению с безднами вечного времени и пространства.

98. "Стремиться к невозможному – безумно. Но невозможно, чтобы дурные люди не поступали соответствующим образом."

Марк Аврелий

Дурные, плохие и глупые люди - и в дзене и в стоицизме - суть одно. Как впервые сказал Сократ, причина зла в незнании. Если бы люди знали, насколько они заблуждаются, то мгновенно изменили бы свое вредное для целого поведение.

Одна из истин, что закрыты для обывательского ума - это то, что мир един. И что нанося вред другому, ты наносишь вред также и себе. Как минимум своему характеру, как максимум в целом миру. Ведь ты разрушаешь, а не созидаешь (действуешь против идей природы и жизни, а не согласно им).

Также тут про ловушку ожиданий. Почему-то мы ждем, что рабы современной культуры будут вести себя разумно и по-честному. И почему-то мы ожидаем от женщин верности, хотя они гипергамны и биологичны. У каждого своя природа.

99. "Когда тебе сообщат о чем-нибудь, вызывающем смятение, ты тем руководствуйся, что сообщения ни о чем зависящем от свободы воли не бывает. В самом деле, могут ли сообщить тебе, что ты принял неправильное мнение или что у тебя было неправильное стремление?

Отнюдь. Но могут сообщить, что умер кто-то. Какое же это имеет отношение к тебе?"

Эпиктет

Это про "чрезвычайную важность" новой информации, новостей и чужих мнений. Эффективно, нет никакой нужды слушать окружение. Есть мы и есть наша жизнь, которая самостоятельна. Есть процессы мышления, которые тоже наши.

В общем, в процессе культивации внутреннего и пренебрежения внешним наступает такой момент, когда уже побоку кто и что говорит. Кто-то хвалит или ругает - а не все ли равно? Это просто очередное мнение.

Так и с внешними событиями - мир всегда меняется. Невжели нам так важно следить за миром, и так неважно следить за собой? Сразу вспоминаются люди, которые одержимы новостями, а свою жизнь привести в порядок не могут.

100. "Сами вещи отнюдь не соприкасаются с душой. Им нет доступа в душу, они не могут ни изменить ее, ни привести ее в движение. Изменение же и движение в ней лишь от нее самой. И каким будет для нее все предлежащее ей – зависит от того, каких суждений она сочтет себя достойной."

Марк Аврелий

Есть внешний мир, есть наш разум, и есть наше восприятие. И наше восприятие в нашей власти, наши фильтры, оценки, суждения, поляризации.

В этом случае безразличие к внешнему будет сбивать градус этого восприятия вплоть до нуля. Тогда и получается невозмутимость с непоколебимостью.

Люди же в большинстве своем делают акцент на внешнем и забивают на внутреннее. Живые примеры того, как делать не стоит.

101. "Чти наиболее совершенное из существующего в мире; им будет то, что всем пользуется и всем правит. Равным образом почитай наиболее совершенное из существующего в тебе: оно сродни первому. Ибо и в тебе оно то, что пользуется всем другим, а твоя жизнь направляется им."

Марк Аврелий

Разум всем правит, или, можно сказать "дух-душа". И не сказать, что эта информация как-то скрыта. Большинство же предпочитает обращать все свое внимание на достижение внешнего.

Потом закономерно их жизнь идет не так, как им хотелось бы. Ведь они просто последовали за толпой и некультивировали независимое мышление. Именно наш разум опредедяет нашу жизнь, так чтт прокачивать и акцентироваться нужно именно на нем.

102. "Кто-нибудь поступает плохо по отношению ко мне? Ну что ж, это его дело.

У него свое душевное настроение и свой образ действий."

Марк Аврелий

Чужие действия и чужие проблемы - это ЧУЖИЕ действия и проблемы. То, что кто-то ведет себя негативно - не наша проблема.

Как у каждого своя природа, так и каждый поступает согласно своей природе. Все естественно и логично. В итоге это сводится к тому, чтобы не зацикливаться на действиях других людей и просто позволять им жить так, как они хотят.

Наш фокус должен быть на нас и на качестве наших мыслей и нашей жизни. Смещение фокуса, его потеря, имеют долгосрочные негативные последствия. Это как капитан корабля, который засматривается на поведение акул, но не замечает, что мотор барахлит и скоро отключится.

103. "Значит, о них можно получать пользу? - От всего. И о том бранящего?—А какую пользу приносит абсолютно бесполезный протестующий в упражнениях? Огромнейшую. В ответ он становится подготавливающим меня упражнениями: он упражняет мою терпимость, безответность, спокойность."

Марк Аврелий

Это довольно уникальный подход к взгляду на мир - с оценкой всего как исклбчительно положительного. Большинство же очень скоры в выносе негативных приговоров. Любая мелочь или неприятная деталь - и люди сразу выходят из себя.

Окрашиваем же мир мы из-за наших ожиданий, стремлений, избеганий, стереотипов, надежд, наприятия порой суровой реальности. Насколько было бы проще не окрашивать и просто принимать все как есть.

104. "Ведь чем чаще будешь ты возвращаться к гармонии, тем более и более будешь укрепляться в ней."

Марк Аврелий

Один из законов мерфи гласит: "получает тот, кто имеет". Если пронаблюдать, то это весьма истинно. Успешность приносит бОльшую успешность. Деньги приносят бОльшие деньги. То же с уверенностью и даже с гармонией.

Спокойствие порождает новый стиль мышления, который полностью осознает все бонусы пребывания в этом состоянии. Ты учишься замечать, что нарушит гармонию, а что укрепит. Удивительно ли, что спокойные люди спокойны почти всегда?

105. "Если что-либо тебе не по силам, то не решай еще, что оно вообще невозможно для человека. Но если что-нибудь возможно для человека и свойственно ему, то считай, что оно доступно и тебе."

Марк Аврелий

Можно только удивиться, насколько же быстро мы сдаемся. Культура пораженчества невероятно сильно возрасла. Мы не верим в свои силы, грубо говоря, всю жизнь.

Взамен стоит думать так: "это в теории возможно? если да, то пора воплотить это в практике". В любом случае, все дело в методах, навыках и ресурсах. Все это решается.

106. "Чтоб сократить посильно "время страха"

И "радости минуты" сократи."

Сенека

Есть покой, есть стремления и есть избегания.

Стремления идут к удовольствиям и теме обладания чем-либо, кем-либо. Избегания же это попытка избежать стресса, проблем, потерь чего-либо или кого-либо.

Вообще, это тема кинизма - отказ от удовольствий. Почему? Потому что за них надо платить, как минимум, временем.

Время ты мог бы направить на реальный отдых, или на дела. Ты же решаешь их потратить на пустые дешевые удовольствия. Понятно, каждый сам решает, но рациональный взгляд на удовольствия дает понимание, что их ценность мизерная.

107. "Встает ребенок... падает и, плача,

Опять встает, не замечая боль...

Кто хочет встать - не молит об удаче,

Подняться хочешь - овладей собой!"

Сенека

Удача и неудача, повезло-неповезло - это не те категории, которыми мы должны мыслить.

В любом случае мы можем лишь делать попытку. Она может стать успешной или неуспешной. И часто это вне нашей власти. Приложение усилий, и отдача результата на волю вселенной.

В этом случае мы лишаем себя ненужного беспокойства. И на внешнюю помощь мы тоже не должны рассчитывать. Разве мы не хозяева своего мышления? Разве мы не можем привести его в нужную форму?

А если мы отказываемся от этой возможности, разве мы имеем право кого-либо обвинять? Не является ли это исключительно нашей зоной ответственности и власти?

108. "Блажен, кто обретет в себе источник

Всех радостей! Что все готовы красть

Тебе не нужно даром! Вот что точно

Дает понять, что "разум - наша власть":

Ищи в душе причины веселиться:

Что ей во благо - выше всех даров!"

Сенека

Здесь я обрисую лишь несколько моментов.

Самодостаточность, когда ты сам себе лучшая компания, в разы лучше того, что в среднем может предложить этот мир. Для этого нужна культивация себя. Сделать себя достойным человеком, чтобы быть приятным самому себе.

Замена гонки за внешним на гонку за внутренним. Тогда ты отвязываешься от всех привязок, и освобождаешься по факту.

Ну и в целом акцент на работе с разумом и мышлением. А не работа с удовольствиями, эмоциями, и бесполезными занятиями. Изучение своих процессов мышления и активное формирование их.

109. "Ты назовешь кого-то из знакомых,

Кто б знал, что умирает каждый час?

Ведь смерть - не предстоянье страшной комы,

А - в каждом, ежедневно и сейчас."

Сенека

Как справедливы тут обои с Тайлером, гле написано: "каждую минуту твоя жизнь сокращается".

Большинство людей не думают о будущем, и тратят время на разные бесполезности. Потом они же будут цепляться за жизнь, которой никогда и не жили. Эффективно, они проспали свою жизнь.

Жизнь можно рассматривать как батарейку, но батарейку времени. Со временем батарейка садится, хочешь ты этого или нет.

Наша задача - потратить данные нам ресурсы с умом, чтобы потом, много-много лет спустя, мы бы обернулись назад и сказали себе спасибо. Чтобы мы могли похвалить себя за разумность и правильные решения.

110. "Что есть глупее славы человека

Чем в том, что может быть раздельно с ним.

В арену укротители выводят

Усталых львов, блестящих красотой...

Но дикий лев намного превосходит

Расслабленного, с гривой золотой."

Сенека

Как еще был афоризм "успех это не что у тебя есть - успех это кто ты есть."

То есть вся вот эта культура потребительства, накопительства, мерянием статусом это пустое. Это не добавляет человеку сил или содержания, а лишь лишает.

"Дикий лев и усталый лев". Довольно символично. Усталый потому что живёт на цепи, в комфорте, любит удовольствия. А дикий живет по природе и выживает.

Потребитель обязан быть усталым, ведь он просто белка в колесе. А кто не гоняется за внешним - тот выходит из этой "золотой клетки" и способен наслаждаться свободой. Он не связан по рукам и ногам нуждой потреблять.

111. "Если ты сочтешь за благо или зло что-либо, не зависящее от твоего выбора, то тебе придется за наличие подобного зла или отсутствие подобного блага обращаться с упреками к богам и ненавидеть людей, действительно являющихся причиной наличия зла или отсутствия блага или только подозреваемых в этом; при таком отношении к подобным вещам нам придется во многом поступать несправедливо."

Марк Аврелий

Одна из самых основых цитат в стоицизме.

И означает она одну простую истину - если мы считаем важным, и небезразличным что-либо внешнее, если посчитаем его нужным благом или ненужным злом, то мы уже стали заложниками.

И из-за нашей привязанности к тому, над чем наш контроль весьма посредственный, мы лишаем себя спокойствия. В общем, внешнее должно оставаться внешним, постоянно изменчивым и временным. Не стоит считать его прямо сверхважным. Обрубить привязанность к внешним вещам и факторам - вот путь, по которому нам стоит двигаться.

112. "Разве солнце берется за дело дождя или Асклепий за дело Деметры? А светила? Не разнятся ли они между собой и не содействуют ли они в то же время друг другу?"

Марк Аврелий

У каждого из нас свое дело, своя роль и свой путь. И нет, они не даруются нам извне - мы сами их определяем. И причина этому проста - наша жизнь является нашей, а не чужой.

На фоне таких умозаключений кажется удивительным, как множество мужчин живут той жизнью, которую видит успешной общество. Как они тщательно стараются соответствовать образу "настоящести" и как они старательно предают себя и свои интересы.

В общем, мы должны соответствовать своим стандартам и жить своими принципами, ценностями и интересами. А не тем, что нам даруется обществом.

113. "Приучай себя внимательно относиться к словам других людей и старайся по возможности проникнуть в душу говорящего."

Марк Аврелий

Эту фразу легко неверно понять. Как это, обращать внимание на шум толпы или слова незнакомцев?

Но тут речь лишь о понимании того, что человек имел в виду. В чем посыл его речи. Некоторые вещи виднее со стороны и мы должны уметь рассматривать речь как идеи. Просто наборы концепций, которые могут быть интересными и полезными, а могут и не быть.

114. "Вы ищете благоденствие и счастье в ином месте, там, где его нет, и когда другой указывает, где оно, вы не верите ему. Что вы ищете его вне? В теле его нет. В имуществе его нет. Если не верите, посмотрите на Креза, нынешних богачей, скольких стенаний полна их жизнь. В должности его нет. Иначе, конечно, бывшие дважды и трижды консулами должны были бы быть счастливыми. А они не счастливы.

Кому мы будем верить в этом? Вам, взирающим на их положение со стороны и ослепленным подвлиянием своего представления их внешним блеском, или им самим? Что они говорят? Послушайте их, когда они охают, когда стенают, когда мнят, что именно из-за этих самых консульств, славы и блеска они в более несчастном и более опасном положении. В царской власти его нет. Иначе Нерон был бы счастливым, и Сарданапал тоже."

Эпиктет

Весьма полноценная вырезка, показывающая непреложную истину - внутреннее счастье нужно искать внутри, а внешнюю обложку счастья можно организовать внешними вещами.

Само счастье и благосостояние рождается прежде всего личными ценностями, принципами, мышлением, действиями, призванием, осмысленностью каждого дня.

Цепляние за внешнее привносит беспокойства и страдание. А фокусировка на внутреннем приносит свои плоды, часто невидимые поверхностному взору.

115. "Я могу составить себе о данном предмете надлежащее убеждение. А если так, то чего же мне тревожиться? То, что вне моей души, не имеет решительно никакого отношения к моей душе."

Марк Аврелий

Если мы говорим о внутреннем, то должны касаться внутренних категорий, а если о внешнем - то внешних. Не "меня оскорбили", а кто-то повел себя некрасиво и я решил оскорбиться. Не "меня обокрали", а "взяли внешний предмет". Не "на меня надавили и угрозили", а "я зависим от внкшнего и дорожу внешним, поэтому страдаю".

В общем, подобное рассмотрение многих ситуаций приводит к пониманию истины стоицизма, что говорит о том, что "внешние вещи не могут касаться души".

116. "При каждой речи следует обращать внимание на то, что говорится, при каждом стремлении – на то, что происходит. В первом случае нужно следить за смыслом, во втором раньше всего смотреть на преследуемую цель."

Марк Аврелий

Это все особенности правильного прочтения действительности.

Смысл слов не в самих словах. Слова это просто инструменты, указатели, комплектацией которых образуется посыл, или смысл. Важно усмотреть смысл. Здесь помогает знание невербалики, слежение за интонацией и скоростью речи.

С действиями тоже не все так просто. Хоть и везде говорится, что "не слушай слова - смотри на действия", этот принцип неполный. Действия могут быть случайными, и человек мог пытаться навредить, но случанйо принес пользу. Главное - понять зачем человек так поступил, какую цель он преследовал. Только это гарантирует полное понимание ситуации.

117. "Им грозит смерть от троянцев! - А если троянцы их не убьют, неужели они не умрут? - Да, но не все сразу. - Какая же разница? Ведь если умереть - зло, то вместе ли, поодиночке ли, всерьез - зло. Разве может произойти что-то иное, кроме отделения бренного тела от души?"

Эпиктет

Во вселенском масштабе все, что происходит на нашей планете неважно. То есть мы слишком углубляемся в частности, хотя это в принципе не требуется и лишь отвлекает нас от действительно важных вещей.

Вот и варианты смерти, их бесчисленное множество, но суть всегда одна - исчезновение.

При взгляде изнутри это кажется чрезвычайно важным, а при взгляде снаружи важность исчезает, что позволяет трезво оценить эту картину - есть момент рождения, а есть момент смерти, и есть временной промежуток. Урок тут в том, чтобы всегда тратить время разумно.

118. "Где заключается благо? Там, где вы не думаете и не хотите поискать его. Ведь если бы вы хотели, то нашли бы его заключенным в вас самих, и вы не бродили бы вовне и не искали бы чужое как свое. Обратите свое внимание на самих себя, постигните общие понятия, которые вы имеете."

Эпиктет

Искать внутреннее наполнение во внешних вещах - это общее заблуждение масс. Внешнее, оно на то и внешнее, что влияет на нас опосредованно, и то, лишь так, как мы сами позволим ему.

В общем, путь состоит в отпускании внешнего и поисках внутреннего. Хочешь блага и счастья - найди его внутри себя.

И тут связанная тема толпы. Если ты всегда окружен людьми, тебя постоянно отвлекают, и это лишает тебя нужной пробивной интроспекции. А без глубокого понимания себя никакое настоящее счастье невозможно.

119. "Пусть не тревожит тебя будущее! Ведь ты достигнешь его, если это будет нужно, обладая тем же разумом, которым ты пользуешься в настоящем."

Марк Аврелий

Переживания о будущем абсолютно непродуктивны. Можно сделать планирование, стратегию и поставить цели, создать заметки - но на этом предел.

Это проще понять на примере череды дней. Вы можете прожить неделю, думая о следующей, или вы можете реально прожить неделю,

погружаясь в настоящий момент. Очевидно, одно с другим и рядом не стоит.

А работа над своим мышлением с прокачкой рациональности это постоянная необходимость для разумной жизни.

120. "Все материальное очень скоро исчезает в мировой сущности, каждое причинное начало очень скоро поглощается мировым разумом. И память обо всем не менее скоро находит свою могилу в вечности."

Марк Аврелий

Все внешнее кратковечно, и поэтому реально абсурдно кажется цепляние за материальное. Будто бы собственность сделает человека более свободным или счастливым.

Да, конечно, обладать приятно, но это удовольствие от эго, а оно несвободно. Стремление к доминированию, порабощению, накопительству - это то, что связывает нас, а не освобождает.

Следует смотреть шире и на глобальную перспективу, а не только себе под ноги, и себе в кошелек.

121. "Кто бы что ни делал или ни говорил, я должен оставаться хорошим человеком. Так золото, изумруд или пурпур могли бы сказать: «Что бы кто ни говорил или ни делал, а я должен остаться изумрудом и сохранить свою окраску»."

Марк Аврелий

Ключ к пониманию внешнего окружения в самом названии. Оно внешнее, вечно изменчивое, и к нам имеет отношение постольку-поскольку.

Каждый момент времени мы должны быть собой, а не отражением нашего окружения. Это уже сродни интроспекции как образу жизни,

и требует постоянной осознанности и полным отказом играть в подражание.

122. "Душа же, которая, собственно, и боится, и печалится, и составляет, одним словом, убеждение относительно всего этого, не будет претерпевать ничего, если только ты не заставишь ее разбираться во всем этом."

Марк Аврелий

Заставить разбираться - погружаться в явление или предмет или действие или переживание.

Это тот самый выбор между "мне по#уй" и "ох как это важно". Похуизм полностью обоснован, потому что во вселенском масштабе все лишено важности.

И вот если ко всему у нас отношение нулевое, без заряда, с пофигизмом, с акцентом на себе, своем мышлении, и с отношением "будь как будет", тогда мы и освобождаемся от излишних ненужных страданий.

Это и есть стоическая апатия к внешнему, то есть безразличие. И вытекающее из этого постоянное спокойствие, которое в стоицизме именуется атараксией. Все эти темы связаны и составляют единую конструкцию стоического образа мышления, которое лишает стресса и пустых переживаний, без которых лучше обойтись.

123. "Руководящее начало само по себе ни в чем не нуждается, если только само не возбудит в себе нужды. Поэтому оно не знает ни волнений, ни препятствий, если не создаст их для самого себя."

Марк Аврелий

"Руководящее начало" - это наш разум, управляющий, так что определение весьма корректно. Также именуется "ведущим".

Но как так получается, что мы полны всех самых разных нужд?

А это уже последствия воспитания и среды. Сейчас эпоха потребительства, а о внутренних качествах все тактически забывают.

Вот и нас обучают ставить во главу угла деньги и власть, а на то, чтобы из себя что-то представлять - забивать. Биология, как всегда, на подхвате.

В общем, разуму как таковому ничего внешнего не нужно, это нас приучили нуждаться и бегать за вещами. Но все ненужное можно из себя искоренить, так что ситуация не окончательная.

124. "Что же ты тут делаешь, воображение? Уйди же, ради богов, так же, как и пришло, ты не нужно мне! Явилось же ты в силу застарелой привычки. Я не гневаюсь на тебя, только уйди."

Марк Аврелий

Воображение не в том смысле.

Это в смысле мечт о внешнем благе. О том, что: "вот если бы было так-то, если бы это произошло, ох, как бы я был счастлив". Это когда вы попались на крючок внешнего. Вас убедили, что счастье нужно найти во внешнем мире, но все это ловушка.

Это как попасться на рекламу. "Вот если у меня будет такая-то машина, вот точно заживу". Но все это просто попытки извлечь из нас прибыль.

Счастье и удовольствие от жизни нужно искать внутри себя, чтобы ни от кого и ничего не зависеть. Но вам этого не расскажут, потому что независимость людей экономически невыгодна корпорациям. Они хотят чтобы вы были белкой в колесе, и в вечной гонке за все новыми удовольствиями, вплоть до старости.

125. "Для природы Целого вся мировая сущность подобна воску. Вот она слепила из нее лошадку; сломав ее, она воспользовалась ее материей, чтобы вылепить деревцо, затем человека, затем еще что-нибудь. И все это существует лишь самое краткое время. Для ларца нет

ничего ужасного в том, чтобы быть разобранным, как и в том, чтобы быть сколоченным."

Марк Аврелий

Конечно, такие материалистические представления не всем приятны, но очень даже можно рассматривать вселенную как просто кучу материи и кучу ничего.

Просто множество вещества, которое вечно меняется и соединяется и разъединяется. И нет ничего плохого или хорошего в таких преобразованиях. Все так устроено.

Это все наши мнения окрашивают действительность, на самом же деле она нейтральна.

126. "Если кто прегрешил против тебя, то тотчас же отдай себе отчет, каково было его убеждение о добре и зле, когда он прегрешал. Уяснив себе это, ты будешь жалеть его и не станешь ни удивляться, ни гневаться."

Марк Аврелий

Когда мы оцениваем поведение других людей, особенно несправедливое и бесчестное, нужно иметь в виду один важный момент.

Каждый поступает так, как считает правильным.

Корректным мнением будет - "ему это показалось правильным". Значит он может заблуждаться. Внешние вещи и явления вне нашей власти, как и его поведение.

Повредить нашему разуму и нашей "душе" он не может. А значит остается лишь его пожалеть, что он сам себя обманывает и ничего не понимает. И сам себе отравляет жизнь.

127. "Предоставь чужим заблуждениям оставаться там, где они имели место."

Марк Аврелий

Конечно, можно негодовать, что столько людей идиоты, заблуждаются, и понятия не имеют о том, что действительно важно, а что действительно неважно. Многие слепо следуют своим инстинктам и придумывают красивые рационализации.

Но если возмущаться, сразу лишаешься спокойствия. Нужно позволять глупым быть глупыми. Мы можем немного постараться им помочь, но на этом предел. У каждого своя жизнь, и концентрироваться надо в первую очередь на себе.

128. "На берегу морском один слой песка наносится на другой и скрывает его под собой. Точно так же и в жизни: бывшее раньше очень быстро исчезает под тем, что наступает вслед за ним."

Марк Аврелий

Время очень быстро течет, и все постоянно меняется. Мы не можем этого легко заметить, потому что мы находимся в самом процессе.

Наши желания и стремления должны быть глобальными и иметь масштабы и безвременность. Тут ещё другая тема - это оставить наследие после себя, а не просто просуществовать от срока до срока.

129. "Позор, если лицо послушно велениям души, принимая вид и выражение, сообразные с ней, сама же душа не в силах придать себе надлежащий вид и выражение."

Марк Аврелий

Души в смысле эмоций. То есть человек, который становится заложником своих эмоций и слепо следует им - зрелище и правда такое себе.

Эмоции это просто биологически обусловленные реакции, которые были нужны эволюции и стаду для взаимодействия. Эмоции это метод общения, можно так выразиться.

Они автоматические, но возникают из наших мнений и мыслей. Из наших убеждений и принципов. Из нашего мышления. А заниматься своей головой нужно постоянно, чтобы не примешивать к себе ничего чужого.

130. "Люби только то, что случается с тобой и предопределено тебе. Ибо что могло бы более соответствовать тебе?"

Марк Аврелий

В общем, есть два пути, как было сказано в другой цитате - или ты любишь то, что с тобой происходит, или ты стремишься к тому, что ты любишь. Во втором случае мы встречаемся с регулярными препятствиями, и терпим некоторые страдания.

То есть стоит принимать то, что дала нам вселенная в виде обстоятельств, и решать находиться в них, словно выбирать. Другое дело, что именно мы сделаем в этих ситуациях.

Полное принятие настоящего, анализ, и потом разумное действие. А недовольство, злость, сетование, сожаления - все они вредны и абсолютно непродуктивны.

131. "Искусство жизни более напоминает искусство борьбы, нежели танцев. Оно требует готовности и стойкости и в отношении к внезапному и непредвиденному."

Марк Аврелий

Хоть и мелкают некоторые мнения по типу "танцуй", такой подход не особо полезен.

Гораздо полезнее идея борца без оружия, потому что наше оружие всегда при нас (разум). Также идея волнореза во время шторма.

Скорее нужно иметь именно такой настрой, чтобы справляться со всем, что нам подкидывает жизнь. Быть готовым к трудностям, и даже их ожидать, словно с нетерпением.

Все дело в подготовке, а в нашем случае она прежде всего ментальная.

132. "Сократ не приобщал своего духа к состояниям тела."

Марк Аврелий

Есть такая вещь, которая запросто ускользает от нашего внимания, и делает это постоянно.

Мы это не тело - мы это разум (дух, душа). То есть мы управляем. Полезная концепция в этом смысле - Меха и Пилот.

Тело, у него свои задачи, данные природой. Есть инстинкты. Биологический смысл жизни в размножении. Эмоции это просто реакции тела, которые появляются в результате наших мнений и ценностей. А мозгу не нужно ничего, если базовые потребности закрыты - лучше экономить энергию.

Сюда же относится фраза Джека Ричера (вроде бы) "Разум выше тела". Тело хочет развлекаться, и можно идти у него на поводу, а можно решать самостоятельно, чем мы хотим заниматься.

Хоть тело и разум можно назвать единым механизмом, скорее стоит их разделять. Не "мне больно", а "телу (организму) больно". Не "мне грустно", а "я полон грустных эмоций и поддался им". Не "я болею", а "мой организм болеет и я поддался этому". Это очень широкая тема, которая весьма полезна.

133. "Совершенство характера выражается в том, чтобы каждый день проводить, как

последний в жизни, быть чуждым суетливости, бездеятельности, лицемерия."

Марк Аврелий

Жить каждый день как последний не в смысле йоло и бездумных стремлений к кайфу. Это скорее понимание ценности каждого момента. Благодарность за каждый день.

Спешка это искусственное явление, а лень идет от неумения себя заставлять.

В общем, нужно быть занятым. Разумно тратить время. Предпочтительно на то, что приносит пользу и нам, и окружающим. Эгоизм должен быть здоровым, а не абсолютным.

134. "Смешно, стараясь избежать чужой порочности – что невозможно, не стараться избежать своей собственной – что вполне возможно."

Марк Аврелий

"Избежать чужой порочности" - это стремление жить счастливо, когда наши приоритеты на чем-либо внешнем. Но когда наши стремления и избегания относятся к внешнему миру - мы обрекаем себя на страдания, ведь постоянно будут препятствия.

Мы пишем себе один сценарий, жизнь же дает то, что есть. И все это, включая поведение других людей, мы не контролируем. Корректнее принимать то, что нам дает мир, так как мир нам неподконтролен.

"Избежать своей порочности" - это работать над собой, развивать нравственность, моральные качества, трезвый взгляд на мир, избегать привязанностей, не вредить окружающим, понимать ценности вещей - что внешние преходящие ценности никогда не заменят внутренней наполненности.

135. "Некогда стремление природы Целого направилось на создание мира. Ныне же или все происходит в силу необходимой связи, или же и наиболее ценное, предмет особого стремления руководящего начала мира, отдано на произвол случая. Если ты будешь помнить об этом, то ко многому отнесешься спокойнее."

Марк Аврелий

Вселенная сама решит, какое событие для нее лучше, а многие, наоборот, хотят, чтобы все происходило по их желанию. Даже

современная физика не отрицает, что вселенная случайна, то есть полностью хаотична.

Наша же задача - полностью принять этот внешний хаос и посмотреть, что с ним можно сделать. И нужно помнить, что халс в мире не равно хаос в нас самих.

136. "Что это за основоположения? Касающиеся добра и зла. Согласно им, ничто не будет для человека добром, что не делает его справедливым, благоразумным, мужественным, свободным, и ничто не будет злом, что не производит противоположного вышеуказанному."

Марк Аврелий

В стоицизме все благо и зло заключено в нашей свободной воле. То есть мы можем сами себе помочь или повредить, а внешнее всегда остается внешним.

Размышления и справедливые решения, а затем стремления, касающиеся их. В общем, все благополучие оказывается заключенным внутри самого человека, а не вне его. Очевидно, это дает непривязанность и свободу.

Внешнему мы позволяем быть таковым, каким оно хочет. Следить же мы должны прежде всего за самими собой. Чтобы не обманываться, не ошибаться, не совершать глупостей итд.

137. "Люди будут делать одно и то же, как ты ни бейся."

Марк Аврелий

Это та же старая тема, что невозможно спасти всех.

Люди слишком привязаны к чувствам, наслаждениям, эмоциональным качелям. Инстинкты тоже даруют эйфорию и пустые вещи лишают скуки, пусть и очень временно.

Путь разумности же труден, тк размышления напрягают. Это кажется большинству недостаточно вознаграждающим. Хотя что может быть ценнее знаний?

В общем, телу хочется развлекаться и кайфовать, и подавляющее большинство идет на поводу. Ведь так проще. "Зачем усложнять, мне же в кайф?".

138. "Ты лишен возможности читать. Но ты не лишен возможности смирять гордость, преодолевать наслаждение и страдание, презирать суетную славу, не гневаться на людей бесчувственных и неблагодарных, более того, даже заботиться о них."

Марк Аврелий

Люди постоянно путают человека развитого и человека образованного в науках. Развитость это прежде всего зрелость ума, адекватность, рациональность, некоторая, хотя бы базовая, нравственнось, самодисциплина и вдумчивость.

Академическое же образование, как и образование в науках, дает тебе некую "корочку" о том, что ты знаешь. Но эффективно это не далает человека лучше или хуже. Лучше знать самого себя, чем знать физику - вот грубый пример.

В общем, чтобы самому собой управлять, нужно тренироваться в этом и постоянно размышлять. А вот упражнения в разных дисциплинах хоть и несут пользу, но весьма ограниченную.

Можно быть семи пядей во лбу в разных науках, но при этом быть аморальным рабом наслаждений, заложником своих инстинктов. Размышлениям нет альтернатив.

139. "Пусть никто впредь не услышит от тебя жалоб ни на придворную жизнь, ни на твою собственную."

Марк Аврелий

Жалобы бесполезны и лишь тормозят нас. Кроме того, это насыщение себя негативом и стрессом.

Гораздо корректнее принять все, что предоставляет нам жизнь, и рассмотреть в этом позитив.

"Что хорошего я могу из этого извлечь?". В результате практики подобного вопроса становится ясно, что всю жизнь можно рассматривать как моральные упражнения, для оттачивания внутренних качеств.

Очень часто можно прокачивать в себе терпение, навыки концентрации, силу воли, самодисциплину. В каждой ситуации видеть урок, а не катастрофу. Отучать себя непринятию действительности.

И в итоге заменить все жалобы на благодарности.

140. "Что есть данный предмет сам по себе, по свойственному ему строению? Каков он со стороны сущности и материи? Каков со стороны причинности? Каково его назначение в мире? Сколько времени он существует?"

Марк Аврелий

Серия полезных вопросов, которая помогает отделить важное от неважного.

Все это нужно, чтобы не совершать ошибку большинства людей - серьезно заниматься абсолютно неважными вещами.

Это действительно поразительно - люди намного выше ставят цифры на своем банковском аккаунте, чем собственное благополучие или стресс. И считают более важным создать образ успешной жизни, нежели жить эту счастливую жизнь. Растрачивают свое здоровье в гонке за иллюзорными благами.

Всегда стоит задавать себе вопросы "Зачем я это делаю? Действительно ли это мне так важно и нужно?". И тогда скорейшими темпами отсеется

вся шелуха, что вообще не была нужна. Останется лишь то, что действительно важно для вас.

141. "Все существует для чего-нибудь, как, например, лошадь, виноградная лоза. Чему ты удивляешься? И солнце существует для какого-нибудь дела, да и остальные боги. Но для чего ты? Для наслаждения? Посмотри, выдерживает ли это критику."

Марк Аврелий

Тут подходит фраза: "мы созданы для величайших дел, а попросту растрачиваем свою жизнь".

Согласие на бездумное <существование> это то, что мы повсеместно наблюдаем. Люди хотят покайфовать, а потом "вдруг" жизнь заканчивается. И где был смысл прожитых лет, кроме эйфорий и глупостей? Так это и есть пределы жизни?

Все деградации и стремление к комфорту любой ценой - нужно отпустить.

Если смотреть абстрактно, то нам нужно создавать лучший мир, чем он есть сейчас. А для этого каждый должен работать над собой и поддерживать в этом других.

142. "Подобно бросающему мяч, природа во всем не менее направляет свое внимание на конец, чем на начало и пребывание. Что в самом деле хорошего для мяча в том, что он несется вверх, или дурного в том, что он стремится вниз или даже упал? Что хорошего для пузыря в том, что он вздулся, или дурного в том, что он лопнул? То же самое и о светильнике."

Марк Аврелий

Если судить с точки зрения этого "мяча", то все кажется страшным и ужасным, вечный хаос и изменения, невозможность выбирать обстоятельства.

Если же рассмотреть с широкой перспективы, то мы обнаружим, что все крайне временно и постоянно меняется. Просто так все устроено. Возникновение - "жизнь" - исчезновение.

Скорее нужно уметь замечать эти преобразования везде, принимая все, нежели сетовать на них. Даже наша жизнь со вселенских перспектив это просто капля воды в океане, если не меньше.

143. "Жизнь следует слагать из отдельных действий и быть довольным, если каждое из них удовлетворяет своему назначению. Но никто не может помешать тебе в том, чтобы каждое твое действие удовлетворяло своему назначению."

Марк Аврелий

Здесь речь идет об активном построении жизни, сознательном и внимательном. Не жизни по шаблону, по инстинктам или по советам окружающих.

Нужно всегда обращаться к разуму и к своим важнейшим ценностям, и стремиться каждое действие соотносить со всем этим. И, конечно же, брать полную ответственность за свои решения и поступки.

Большинство же погрязло в некой "игре в имитацию", отбросив свое мышление как что-то ненужное. Лишь самостоятельное принятие решений дает возможность прожить действительно свою жизнь.

144. "Не превозносись, получая, и не ропщи, когда отдаешь."

Марк Аврелий

Получать и отдавать вообще любое. Это внешние ресурсы, внутренние ресурсы и даже саму жизнь.

Нет никого выше и ниже, в глобальном смысле. Во вселенском контексте все мы одинаково неважны. Это лишь наши мнения наделяют что-либо ценностью.

Выражаясь языком стоиков, фортуна благоволит, а потом не благоволит. Просто постоянные изменения, перенос от одного к другому.

Скорее нужен созерцательный подход, непривязанный. Нельзя цепляться ни за что, иначе мы сами себя ограничим и эффективно свяжем. "Будь что будет".

145. "Разумное существо может претворить в материал для себя каждое препятствие и воспользоваться им, каковы бы ни были его прежние цели."

Марк Аврелий

Каждая ситуация - это прежде всего опыт и урок. Везде есть чему поучиться, в чем поупражняться, на что обратить внимание.

Это к постоянному вопросу себе: "что полезного из этого я могу извлечь?". Интересно, что такой подход лишает негативного восприятия - ведь все становится обычным инструментом для развития.

Уметь видеть в катастрофах тренировку - вот он, стоический подход.

146. "Откажись от своего убеждения относительно того, что кажется огорчающим тебя, – и ты сам в полной безопасности. «Но кто это «сам»? – «Разум». – «Но я не разум». – «Будь им». – Итак, пусть только разум сам не причиняет себе огорчения. Если же что-нибудь другое в тебе чувствует себя плохо, то пусть оно само и составляет убеждение о себе самом."

Марк Аврелий

Это все к теме разделения разума и тела. Сам разум может причинять эти огорчения, если будет привязываться к внешнему, стремиться к чему-то или избегать чего-то. Если будет наделять вещи какой-либо ценностью - ведь отнятие ценности по определению делает несчастным.

Физическая же боль, эмоции, стремления к удовольствиям - это все, можно сказать, игры тела, но не разума. Мы должны быть выше этого. Вести, а не быть ведомыми - своими инстинктами, биологией, наслаждениями.

147. "Не говори себе ничего, кроме того, что содержится в предшествующих представлениях. Тебе передают, что такой-то плохо о тебе отзывается. Но ведь о том, что благодаря этому ты терпишь вред, – тебе никто не сообщает. Я вижу, что ребенок болен. Да, вижу; но что он в опасности, я не вижу. Итак, оставайся постоянно в пределах первых представлений, ничего не примышляя к ним сам от себя, и с тобой ничего не будет."

Марк Аврелий

Урок тут в том, что никогда не стоит драматизировать. Многие вещи, что с нами происходят, до невероятия обыденны и совершенно неважны.

Как кто-то, провалив вступительные экзамены, может додумать себе, что жизнь закончена и какой он несчастный. Нет, не так. Провалил - и все, да и не все ли равно. Жизнь не ограничивается этими оценками и отметками.

"Не делай из мухи слона".

148. "Ибо извращение помыслов есть несравненно большая пагуба, нежели какая-либо порча и перемена к худшему в окружающем нас воздухе."

Марк Аврелий

Есть такое просто повальное явление, что люди гораздо более обеспокоены царапиной на своей машине, нежели чем своей "душой" и мышлением.

Когда же происходят самые резкие и большие перемены внутри, человек этого не замечает. Он вообще не "смотрит" внутрь себя. Он слишком отвлечен потреблядством и "успешным успехом".

149. "Человек рассудительный должен относиться к смерти без упорства, отвращения или кичливости, но ждать ее, как одного из действий природы."

Марк Аврелий

Насчет отношения к смерти, люди о ней совсем не думают, полагая, что будут жить вечно - или же боятся, что часто ведет к иррациональным поступкам.

На самом деле же, у того, чего было начало, должен быть и конец - так все устроено и это нужно просто принять.

Позиция ожидания смерти дает один отличный бонус - ты начинаешь чувствовать бег времени. Нет, это не ход - скорее это напоминает моментальное сгорание стога сена. Ведь любой момент может стать последним.

Неужели после таких осознаний мы позволим себе выбросить хоть секунду времени на бесполезный хлам?

150. "Часто совершает несправедливость и воздерживающийся от какого-либо действия, а не только действующий."

Марк Аврелий

Это большой стереотип, будто бы бездействие это норма, и ничего страшного.

Подобной логикой пользуются очевидцы преступлений, что не желают никак реагировать и даже вызывать помощь, или поднимать шум. Они просто сидят и занимаются своими делами, или просто смотрят.

Когда же им замечают, что "сложно было вызвать кого-то?" они делают удивленное лицо и говорят "я же ничего не делал". Вот именно, когда должен был действовать, человек просто проявил пассивность.

Подобной пассивностью можем и мы страдать, когда терпим к себе неуважительное и негативное отношение. Нам нужно активно формировать свою жизнь, а не быть ее безучастными наблюдателями.

151. "Разве не богат досугом тот, кто не обращает внимания на облекающую плоть, а тем паче уже не смотрит на платье, жилище, славу и им подобные покровы и прикрасы?"

Марк Аврелий

Тело нам дано "как есть" и подвержено оно самым неожиданным и неприятным напастям (прямо в самое неподходящее время). Не суть важно, здоров человек физически или нет - главное, чтобы был здоров разумом.

Одежда, дом, деньги - все это декорации. Они меняются, в лучшую или худшую сторону, но не меняется одно - они не определяют человека.

В общем, если опустить все эти "взрослые игрушки", то мы останемся в сфере личностей. Последних же многие вообще не имеют - слишком заняты зарабатыванием бумажек, чтобы обратить внимание на свои чувства или истинные желания.

Не позволяйте эффекту ореола финансового процветания внушать вам, что человек такой же процветающий внутри или честный. Это совершенно разные вещи.

152. "Один человек не может воспрепятствовать другому. Все основано на убеждении."

Марк Аврелий

Помешать во внешнем можно, но если речь идет с внутренней перспективы, то это уже разговор о воле. И в этом случае оказывается

так, что каждый буквально мешает сам себе. Мешает, как всегда и бывает, из-за недостатка знаний.

То есть человек позволяет своим стремлениям и избеганиям прямо затрагивать внешний мир и сразу же обрекает себя на трудности, проблемы и волнения. Но изначально это его выбор - выбор чего хотеть, что считать важным и нужным.

Про убеждение же есть такой момент, что никто не может тебя заставить согласиться или отказаться от чего-то. Конечно, могут угрожать и даже вредить, но все и так рождено, чтобы исчезнуть.

"Посчитай что-то истинным, и оно покажется тебе истинным". Но от наших мнений, часто искаженных и навязанных извне, суть вещей никоим образом не меняется.

153. "Еще немного времени, и ты исчезнешь, равно как и все то, что ты видишь, и все те, кто живет сейчас."

Марк Аврелий

Мы воспринимаем жизнь контекстно, а не с вселенской точки зрения. Поэтому и создаётся множетство ощущений стабильности, даже нерушимой. Но в мире реально стабильно только одно - изменения.

А по части "немного времени", можно сказать что время оставшейся жизни это умозрительно. Мы же даже не можем гарантировать себе следующий вдох.

Урок всего этого в том, чтобы не бегать за внешними преходящими вещами, людьми, одобрением. Сконцентрироваться на себе, культивировать мышление, независимость и самодостаточность.

154. "Большая толпа приверженцев всегда верный признак худшего."

Сенека

Упрощение это прекрасная вещь, если применяется разумно, но большинство пользуется этим бездумно. Они полагают, что облегчают

себе жизнь, если будут просто следовать за принятыми стандартами и правилами. Не подвергая ничего сомнению и критическому анализу.

Касательно общества, очень красива аналогия с пастухом и стадом. Есть "пастухи" и есть "овцы". Овцы могут считать, что живут прекрасно и свободно, что они движутся к чему-то хорошему и процветанию. Но на деле оказываются полностью ведомы - за ними даже можно почти не следить, ведь отбиваются от стада крайне редко.

Вся эта склонность к имитации зашита в нашей биологии - это подражательство является основой процесса обучения. "Повторяй за мной, смотри как я делаю, вот как правильно".

Мы должны заменить это подражательство на размышления - и вывести себе свои личные ценности, убеждения, принципы и цели, пути. Также важно "выбираться из толпы на свежий воздух и природу". Некоторая степень самоизоляции, чтобы снизить влияния окружения на наше мышление.

"Если ты движешься с толпой - ты движешься не туда".

155. "Со вниманием относиться и ко всем прочим вещам, делающим жизнь красивее и удобнее, но не преклоняться перед ними; словом, нужна душа, которая будет пользоваться дарами фортуны, а не рабски служить им."

Сенека

Многие неверно понимают стоицизм, философию, особенно аскетические советы и минимализм. Они считают, что обязательно нужно себя лишать прямо всего, ограничивать, и тогда что-то будет.

Но верный подход это пользование вещами, непривязанное. Как настоящий отшельник может жить в городе, как настоящий одиночка остаётся таковым в многотысячной толпе, так и разумный мужчина остается таковым, пусть он даже окружен роскошью.

Все дело во внутреннем настрое, а не декорациях. Вещи это просто инструменты, у каждого своя специфическая функция, но при этом все временно и может "разбиться" в любую секунду - и принцип этот универсален.

"Сущность пути - в непривязанности."

156. «Жизнь коротка, искусство длинно»

Гиппократ

Расточительные траты времени на пустое и распыление на многие мелочи-вектора - это две полярности, которые лишают жизнь направленности.

Насчет краткости жизни у многих есть предубеждение, что вот, медицина как развита, вот средний срок жизни, "у меня еще годы впереди!". Ну да, конечно. Жизнь может оборваться в любую секунду, ведь никто не знает, какие "подарки" преподнесет будущее.

Смысл цитаты, как я вижу, в том, чтобы как можно раньше - найти свое дело, истинно свое, и начать выкладываться в этом по полной программе. Чтобы достичь экспертности в чем-либо, нужен не один год, и, как уже упоминалось, не факт что эти годы будут предоставлены нам.

Отложенные мечты, поиски себя, любимые занятия - эффективно отложены в отдаленное будущее, что равнозначно "никогда". Если хотите чего-то достичь в жизни - не тормозите, а разумно планируйте и действуйте. Время никого не ждет.

157. "Ты говоришь, что хотел побыть с другим, но ведь ты сам с собой ни минуты побыть не в силах."

Сенека

Многие люди настолько внутренне бедны, что их собственная компания является для них адом, в некотором смысле. Им скучно,

невыносимо, они не могут найти себе места и всегда стремятся общаться. Но это ни что иное, как <побег от себя>, желание развеяться и отвлечься от своей жизни.

Все эти негативные ощущения, когда человек остается сам с собой - это лишь симптом. Его можно снять наполнением своей жизни до краев социальностью и самой разной бесполезной чепухой, но <болезнь> все еще на месте. Можно это даже назвать "болезнью непринятия себя".

Лечение же состоит в фокусировке на внутреннем и разумном пренебрежении внешним. Полном принятии себя, со всеми изъянами и недостатками. И вставании на путь знания и самосовершенствования.

И ведь это работает. Человеку может быть неприятно, что он такой пустой внутри, но если он ежедневно развивается, то он дает себе некую гарантию, что он станет лучше и будет гордиться собой. Так образуется позитивный цикл подкрепления и мужчина буквально вытаскивает сам себя из бездны бессмысленности к полноценной жизни.

158. "Пусть меня поселят в самом богатом доме, где даже самые обыденные предметы будут только из золота и серебра, – я не возгоржусь, ибо все это хоть и окружает меня, но лишь снаружи."

Сенека

Стоицизм не против богатства и финансового процветания. Он лишь подсказывает, что внешнее должно оставаться внешним, и что деньги должны быть заработаны честным путем.

Вообще, это поразительно, в какую гордость падают люди, если резко поднимаются в плане финансов. Ну поднялся, имеешь "монетки", и что с того? Но человек уже считает себя впереди планеты всей и включается ЧСВ. Он даже решает делить всех на "нормальных" и "нищих".

Деньги это не самоцель, это инструмент для влияния на мир. Отношение к ним стоит иметь хладнокровное, непривязанное и прагматичное. Властвовать над своими финансами, а не быть зависимым от них.

159. "Отберите у меня эту временную милость: пусть потери, убытки, горе обрушивают на мой дух удар за ударом; пусть каждый час приносит новую беду; среди моря несчастий я не назову себя несчастным, ни одного дня я не прокляну; ибо я все предусмотрел так, что ни один день не может стать для меня черным."

Сенека

У большинства людей средняя жизнь - черные и белые полосы, в целом все нейтрально. Но что если представить путь абсолютных трудностей, недостатка, нищеты и негатива? И в чем это самое "предусмотреть"?

В таком случае жизнь справедливо превращается в путь преодоления себя и преодоления внешних трудностей, выживания, в меру возможностей. И не сказать, что обычный формат жизни это не выживание.

Предусмотреть это прежде всего помнить о своей смертности. Времени нам даровано мало, и оно уже заканчивается. Будущее не факт что наступит. Так что ты просто внутренне принимаешь все потенциальные трудности, вплоть до самого худшего исхода.

И далее, уже с таким непривязанным подходом, спокойным и уверенным, делаешь то, что считаешь нужным.

Ни один день не является реально "черным", если мы можем извлечь из него что-то полезное, научиться чему-то, укрепить себя. Мир нейтрален, а заряды "+/-" это не более чем наши оценки частей этого нейтрального мира.

160. "Нет, не мало времени мы имеем, а много теряем."

Сенека

Можно называть жизнь длинной или короткой, но суть не в этом. Суть в том, что время беспечно растрачивается большинством. Улетает на ветер, на пустые бесполезные дела, неважные мелочи. А потом оно резко заканчивается.

Чтобы не терять время есть несколько инструментов.

График, списки дел, календарь. Самая основа того, чтобы хоть что-то успевать. Привычка планировать - ежедневно. Еще одно - отчёты самому себе по прожитому дню, желательно каждый вечер перед сном.

Приятно ли вам будет честно признаваться самим себе, что вы только что выбросили 24 часа в мусорную корзину и теперь, с "чувством выполненного долга", пойдете спать?

Вот поэтому отчёты самому себе резко приводят в нужную кондицию. Вы начинаете подсознательно понимать, что сегодня вечером вы должны дать самим себе ответ, и вы не хотите каждый раз проигрывать. И потом вы начнете выигрывать, постепенно перестраивая свои дела и занятость дня.

161. "Более не смею отнимать вашего времени"

- это одна из фраз из относительно старых времен, которая сейчас напрочь исчезла. И весьма зря.

Выражение это, насколько знаю, относится к этикету и уважению к статусным лицам, но вот идею, подход, можно брать и внедрять.

Суть же тут в том, что не страшна потеря имущества, потеря иллюзорной репутации или статуса, отношений - реально страшна лишь потеря времени, а время это и есть эффективно наша жизнь.

И тогда получается интересный парадокс - большинство обеспокоено потерей того, что и так им дано на время, а вот то, что истинно их, сама их жизнь (время) - на это им плевать. Готовы часы в день на разные бесполезные мелочи тратить, а потом сетовать, что бесполезно день прошел.

Так разве не они сами решили так день провести и потом на это же решили пожаловаться? Правильно говорят, что чтобы посмеяться и удивиться не надо ходить в цирк или смотреть комедии, нужно просто выглянуть в окно и понаблюдать.

На самом деле даже минута ценна, ведь за эту минуту можно столько реально важных вещей обдумать, столько распланировать. Речь даже не о часе. Даже 15 минут времени это ОЧЕНЬ много, если их грамотно использовать.

162. "Божественный Август, получивший от богов больше, чем кто-либо, не переставал молиться о ниспослании ему покоя и отдыха от государственных забот. Всякую беседу он обыкновенно сводил к тому, как хорошо было бы освободиться наконец от дел. Среди своих трудов он утешался ложной, но сладостной мыслью, как в один прекрасный день отвоюет себя для себя самого."

Сенека

Речь здесь идёт о римском императоре Октавиане Августе и прямо на личном примере показывает действительную ценность и суть занимания высоких постов, должностей, больших ответственностей.

Все это нравится нашему эго, ведь это само воплощение инстинкта доминирования, популярность, реальное влияние на мир - но чрезвычайные нагрузки и занятость дают свои последствия. Чего стоит даже просто невозможность распоряжаться своим временем.

В общем, разумный человек скорее стремится к освобождению себя от жёстких обязательств, работ под начальством, контрактов. Конечно, реализуемо это далеко не всегда, суть тут лишь в наклонности к этому, а не к вечной гонке вверх без конца.

Оставлять свое время при себе, вот в чем смысл.

163. "Он ничем не связан, сам себе хозяин и не подчиняется никому. Ибо кто может встать над тем, кто возвысился над самой судьбой?"

Сенека

Есть такой момент, что достаточно развитый человек, не имеющий привязанностей, уже не просто выбирает не подчиняться никому - эта возможность отпадает полностью.

Оказывается так, что ни у кого нет квалификации тобой руководить, и никто не удосуживается такой чести. Это именно та самая принадлежность себе.

Возвыситься над судьбой - это скорее про выбор внутренних ценностей, их предпочтение внешним. Если такое практиковать, со временем сама ценность жизни в некоторой степени нивелируется. Если ты не можешь жить согласно своим принципам и важнейшим ценностям, то какой же тогда смысл в подобном существовании?

Особенный тут момент в том, что непривязанному к жизни человеку даже угрозить нечем - и он окажется полностью свободен быть собой, пусть даже большинству такое не понравится.

164. "Жить же нужно учиться всю жизнь, и, что покажется тебе, наверное, вовсе странным, всю жизнь нужно учиться умирать."

Сенека

Про образование и специальности нам твердится без умолку. И это даже разумно - учись, достигай, совершенствуйся. Единственный тонкий момент - в чем.

И вот именно в этом моменте и заключено массовое искажение. Учатся экономике - но не учатся быть независимыми от финансов. Учатся рисованию - но не учатся полностью выражать себя и слушать внутренний источник (ведь ради популярности). Учатся сложнейшим дисциплинам - но совершенно забывают про личные качества и нравственность.

Вот, собственно, мы и получаем общество, пусть будет даже профессионалов своего дела, но абсолютно деградирующее и

морально разлагающееся, в котором даже ноги не ступить без умеренного отвращения.

Умение жить и умение умирать - это, пожалуй, про осознание своей ответственности за себя перед всем миром, понимание, что каждый день является бонусным, подарком и отчасти последним - и что всегда стоит иметь в виду внутренний смысл.

Ведь если он отсутствует, то все теряет значение - становится просто тупой нескончаемой грудой дел, которые ты выполняешь, а внутри остается лишь пустота.

165. "Я напрокат"

Временность вещей от нас ускользает. Везде мы видим гарантии стабильности, разные обещания, даже некую фундаментальность - но это лишь обложка. На деле же все абсолютно нам дано во временное пользование, даже наше тело.

Вот на непонимании этого строится образ жизни большинства - они думают, что будут жить вечно или обладать собственностью всегда, что их банковский счет будет всегда в сохранности. А потом, в один прекрасный день, у них воруют, дома лишают, а здоровье резко портится (рак, например). И все, человек разбит, наголову.

А вот подход "все напрокат" готовит нас заранее к крайней временности всего, даже самых, казалось бы, надежных отношений. Вы словно заглядываете в будущее и видите картинку разрушения - и понимаете, что стоит думать трижды и ценить вещь, пока она есть, ведь она хрупка и скоро сгинет.

Разумное пользование вещами, дарованными нам на время - вот, пожалуй, самое ценное приобретение из восприятия всего "напрокат". Словно все должно быть возвращено, а мы здесь лишь гости.

166. "Сытому человеку можно предложить еще кусочек, и он возьмет его, но без жадности."

Сенека

Тема эта, "сытости", очень широка и многогранна, и в редпилл реддитах она именуется "менталитет избытка" (abundance mentality).

То, что такой менталитет полезен, это ничего не сказать. Когда у вас отсутствует нужда в чем-либо, это заметно и это чувствуется. Так, отсутствие нужды в деньгах дает корректный посыл будущему работодателю. Отсутствие нужды в близости дает верное послание женщине, что изначально была настроена скептически. И отсутствие нужды в общении творит чудеса с качеством круга общения.

Здесь также применим принцип "дается тому, у кого уже есть, а у кого недостаточно - отнимется и это".

"Сытый" - это довольный текущим положением вещей и непривязанный. Его аппетит либо отсутствует, либо уже удовлетворен. И это позволяет ему трезво и отстраненно смотреть на вещи.

Способы обретения "сытости" - концентрация на саморазвитии, на внутренних ценностях, на следовании своему личному кодексу, умении быть в соло и при этом наслаждаться этими моментами.

"Чем могут заманить человека, у которого уже все есть и который ни в чем не нуждается?"

167. "Пусть седина и морщины не заставляют тебя думать, что человек прожил долго: скорее, он не долго прожил, а долго пробыл на земле."

Сенека

Есть колоссальная разница между "жить" и "существовать" - и на непонимании ее строится слепое послушание старшим, предвзятость "опыт=ум" и гипертрофированное уважение к старикам.

Несомненно, уважать нужно каждого, но не каждый заслуживает того, чтобы его слушали. Возраст не придает веса словам - но дает ощущение веса.

Разница же состоит в том, осмысленно человек жил или "просто жил". Шел за своей мечтой, развивался, следовал "зову своего сердца", вкладывал волю в каждый момент - или же просто действовал по шаблону, потому что так принято и удобно, гнался за поверхностными благами в ущерб самому себе.

Вот и получается, что в старости первый будет умудрен опытом, будет знать множество жизненных уроков и реально имеет что сказать - он может принести пользу слушающему. Он может сделать "дар". Последний же полон нереализованности, горечи за потраченные впустую годы, он сожалеет, что время его уже на исходе, а он так и не жил как хотел.

И что же будет делать этот последний? Правильно, он будет наставлять молодых следовать по его путям. Ведь обидно признавать, что ты был дураком. А если другие последуют и тоже проиграют, то будет не так обидно. "Я не лузер, у всех так".

168. "Со скоротечностью времени нужно бороться быстротой его использования, торопясь почерпнуть из него как можно больше, словно из весеннего потока, стремительно несущегося и так же стремительно иссякающего."

Сенека

Время быстро убегает от нас - и ничего с этим не поделать. Все, что мы можем - это разумно использовать каждую дарованную нам секунду.

Тут на помощь придет принцип "помни о смерти". В жизненных перипетиях, пустых занятиях, отсутствии свободных минут, обязанностях - мы напрочь перестаем ощущать собственную смертность - и закономерно становимся в некоторой степени "овощами".

А вот когда ты полностью понимаешь, что каждая секунда убегает и каждая может стать последней - то в поступках начинает сказываться

наш истинный дух, искренность и резко возникающая непривязанность.

Происходит это потому, что стабильно, на фоне, ты понимаешь, что времени у тебя нет - вообще никогда. Поэтому у тебя есть право только на лучшие, самые правильные и грубые, но честные поступки и слова. Нехватка времени творит чудеса.

Разумное отношение нужно прежде всего к времени - лишь его никогда не вернуть. Поэтому стоит считать каждую секунду, можно даже держать на фоне запущенный секундомер. Такая практика приводит к разительным позитивным переменам в мышлении.

169. "Спокойная и беззаботная душа вольна отправиться в любую пору своей жизни и гулять, где ей угодно; души занятых людей, словно волы, впряженные в ярмо, не могут ни повернуть, ни оглянуться."

Сенека

Спокойствие и занятость тут в не прямых значениях, а в смысле натуры человека. "Спокойный" это невовлеченный в пустяки, которыми так серьезно заняты другие. "Занятый" это тот, который не умеет управлять своим временем, поэтому не имеет свободного времени, и который сам себе не принадлежит.

Первый имеет свободный ресурс, как минимум внимания, чтобы поразмышлять, оглянуться в прошлое, подумать о будущем, о самых разных вещах - и проложить себе путь к своим целям - своими мыслями. Такой человек может понять, где он находится, куда идет, зачем идет, и что его ждет в будущем.

Второй же патологически "занят". Он всегда бежит, всегда общается или работает, он одержим, и сам себя лишает столь нужного покоя и релаксации. Часто это сочетается с неумением быть наедине со своими мыслями, поэтому такие люди и совершают самый разный эскапизм. От алкоголя до общения ради общения, и от погрязания в играх 24/7 до зависимости от работы.

В общем, нам каждый день нужно свободное время в соло, и минимум 30 минут. Тогда вас НИКТО не должен отвлекать. Время для размышлений, интроспекции, полного успокоения и "режима в самолете". Это как моменты наблюдения за всей своей жизнью - а это очень ценно.

170. "3 вопроса"

Существует множество самых разных вопросов самим себе. Их смысл - это задавать правильный тон, вектор - нашим мыслям и стремлениям. Напоминать о действительно важном. Мысли же, как известно, "материальны". Тут будут 3 вопроса - выделенных.

1. "Делаю ли я то, чего реально хочу?".

Этот позволяет буквально сравнить текущую занятость, дела, с внутренним ядром, ценностями. Отвечать надо искренне, ведь делается разбор именно для себя. Если положительно - прекрасно, если отрицательно - прямо говорит нам, что пора что-то менять.

2. "Что я реально могу с этим сделать?".

Этот, как из стоицизма, помогает не тревожиться попусту. Разделить то, что можешь, и то, что не можешь. Часто окажется что в нашей власти лишь наши действия и мысли, а все остальное - как будет дано. Поэтому и волнения исчезнут.

3. "Что хорошего можно из этого извлечь?".

Этот же полностью меняет перспективу - с негатива на позитив. Вместо жалоб, тормозов, слабых мыслей, ментальной усталости - мы получаем мозг, который усиленно ищет уроки для укрепления себя - в потенциале в каждой ситуации. "Не бывает неудач - бывает обратная связь".

Как часто эти вопросы задавать? Можно несколько раз в день, а со временем мозг научится сам оперировать согласно им. Тогда многие

"ужасающие препятствия" запросто превратятся в интересеые уроки и по-настоящему бесценный опыт.

171. Тестостерон и стоические практики

Про тестостерон уже много было сказано, но в общем можно сказать, что он нужен нам в выживании, в битвах, а в комфорте он излишний. А это уже задает общий вектор, как его вернуть на высокий уровень.

Первое тут, это банальное поднятие тяжестей - до усталости, или до изнеможения, если кому так удобнее. Мышцы получают микроразрывы, метаболизм запускается, становишься сильнее. К тому же, умение пересиливать слабость организма, его желание просто поваляться на диване - это ценно.

Второе, это условия, чтобы гормон нормально вырабатывался. Нормально спать, кислород, регулярность тренировок, качественное питание, особенно яйца, молочное, белки итд. Антистресс, медитации, релаксации. Позитивное мышление.

Третье, это умеренный дискомфорт и стоические практики. Тут есть эффекты холода, голода и жесткости. Холод это закалка себя, проще всего холодные души. Голод это интервальное голодание 16/8 или голодание 24-часовыми интервалами (далеко не всем подходит). Жесткость это дисциплина, трудные графики и планы, дедлайны, сон на полу, порой искуственные трудности. Отказ от привычных благ.

Смысл всего этого в укреплении, закалке себя. В том, чтобы мозг включился в режим выживания, а не в режим комфортного отдыха и набора веса. В первом режиме он продуктивен, сосредоточен, и заряжен на полную, а во втором - лишь гонится за очередными удовольствиями, эмоциями, новизной.

Изъяны искусственно созданной цивилизации - должны быть преодолены так же - искусственно.

172. "У тех, чья жизнь протекает вдали от забот, она воистину длинна. Она не отдается в чужое распоряжение, не разбрасывается то на одно,

то на другое, не достается фортуне, не пропадает по небрежности, не растранжиривается по неумеренной щедрости, не тратится впустую: вся она, если можно так выразиться, помещена туда, где принесет надежный доход. Поэтому, как бы ни оказалась она коротка, ее хватает вполне."

Сенека

Заботы, загруженность, занятость, особенно общением - это то, к чему стремятся массы. На деле же это попытки забыться, убежать от себя. А если еще деконструировать - то это все последствия страха смерти.

Люди страшатся своей смертности, и пытаются насытить себя самыми разными ощущениями, чтобы ментально убежать в фантазии, выполнить эскапизм.

Оставлять свое время при себе - это отличнейшая установка. Ведь тогда вы познаете себя, оставляете свои иные ресурсы под своим полным контролем. В особенности это энергия, концентрация, внимание, эмоции, здоровье.

Работа это часто неизбежность, но это идет в формате сделки, часто неудобной. Когда же финансов достаточно, можно опять возвращать себе себя, так сказать.

Время, вложенное в себя, в свое развитие, в выбранные книги, в творчество, в личные дела и проекты - оно окупится, как минимум тем, что дает смысл и наполненность.

Так что время лучше держать при себе, а не стараться его заполнить внешним до краев.

173. "Есть ли среди них хоть один, кому здоровье собственной головы было бы дороже ее убранства? Найдется ли такой, чтобы предпочел честь наряду? Неужели ты назовешь досугом жизнь этих занятых людей, разрывающихся между гребешком и зеркалом?"

Сенека

Речь тут шла о людях, что имеют финансовую свободу, полностью владеют своим временем, но, как ни парадоксально, не имеют наполненности в жизни.

Ведь они забивают свое время внешним, дизайном дома, красотой тела, одежд, условными понтами, статусом, пустым общением, развлечениями и эмоциональностью. По итогу они хоть и имеют свободу делать то, что хотят, но сами себя утягивают на дно.

Какое такому дело до здоровья, когда он так озабочен своим статусом и "важными" вечеринками? Зачем ему внутренняя красота, если он может быть красивым в чужих глазах?

Внешнее всегда нас будет отвлекать от себя, а дела бесконечны, как и работа. Правильная фраза - "всех дел не переделаешь".

Поэтому нужно размышлять, вести дневник, и понимать, что реально важно, какие дела стоят вложенных сил и времени, а какие можно в теории отбросить.

Как хорошая привычка - в конце каждого дня задавать себе вопросы: "Я впустую провел день или в нем был внутренний смысл? Сколько времени я потратил лично на себя, на значимые занятия? Если бы я знал, что моя жизнь заканчивается сегодня, чем бы я занимался?".

174. "Человек, зашедший в изнеженности так далеко, что, желая выяснить, сидит ли он, вынужден полагаться на слово другого. Разумеется, его не назовешь беззаботным, тут больше подходит другое имя: больной или даже мертвец."

Сенека

Речь была о человеке, которого вынесли из бани (огромный вес?), и он уточняет у других, "сидит ли он". Эта праздность, неведение, выдаются за "привилегии знати", будто бы полагаться на других в таких простейших и базовых вещах это что-то достойное.

Если же это расширить, то получается, что человек перестает действовать, перестает чувствовать - а взамен полагается на действия других (бездействующее управление, помощь, одно лишь делегирование) и мнения, ощущения, оценки других. Аналогично, он не знает, когда ему есть и голоден ли он - обязательно нужно уточнить.

Конечно, это про старые времена. В нашем же времени многие мужчины не знают, что думают на определенную тему, счастливы или нет, чего хотят - и полагаются на женщину, чтобы она "помогла им определиться". Нет бы с дневником в соло посидеть, подумать, и наконец разобраться в себе! Большинство ищет легких путей.

А самый легкий путь - оставаться вечным ребенком, замещать родителей на бабу ("вторая мамочка" это тоже условно родительская фигура). А зачем взрослеть, если по кайфу так жить?

Нет в таких выборах ничего возвышенного, правильного или продуктивного. Это называется сдаться и позволить другим постоянно управлять твоей жизнью. Поднятие "белого флага" и отлитие его в металле, а затем даже установка заградительной черты вокруг него.

175. "Даже если предположить, что все ими написанное соответствует действительности, – что из этого? Кого они наставят на истинный путь? Кого избавят от власти страстей? Кого сделают мужественнее, справедливее, щедрее? Наш Фабиан часто говорил, что лучше было бы, наверное, вовсе бросить научные занятия, чем заниматься такой ерундой."

Сенека

Речь шла про написанные мелочи, по типу излишнего углубления в исторические детали. Кто какие пиры устраивал, какие игры, кто был первый в чем-либо. И что есть в этом немного прока, но едва ли достаточно.

Это все относится к более широкой теме - применение венца творения, разума, который многие называли "божественным" инструментом, на всякие банальности и информацию, которая хоть и имеет место быть, но непрактична. И что есть куда более насущные вещи, более реальные проблемы, более актуальное и важное - а мы решаем направить свои мысли на другие тонкости, словно обладаем такой роскошью.

Грубо говоря, нашему разуму нужны задачи, темы и цели, что будут достойны ему, будут иметь практическую пользу для нашей внутренней жизни, для обустройства быта в том числе, для улучшения качества жизни в целом. И пока мы отвлекаемся на разные не столь нужные мелочи, реально нужные вещи лишаются нашего внимания - и мы незаметно теряем в долгосрочной перспективе. (читать новости из жизни суперзвезд и "интересные факты" 24/7, когда у тебя депрессия и нестабильность в жизни).

176. "Самая короткая и беспокойная жизнь бывает у людей, которые не помнят прошлого, пренебрегают настоящим, боятся будущего. Когда наступает конец, несчастные слишком поздно сознают, что всю жизнь были заняты, но ровно ничего не делали."

Сенека

Многие некорректно относится к времени. Из прошлого они не извлекают никаких уроков ("не хочу копаться в прошлом"), в настоящем отсутствуют ("я слишком занят", "нет времени"), а будущее не планируют а негативно визуализируют ("я же знаю, что все будет плохо, как всегда").

Неудивительно, что подобный подход ведет к существованию в режиме "овоща" а не какому-либо подобию жизни. Ведь человек не подходит к временным отрезкам трезво, всегда отвлекаясь на свои мысли.

Прошлое не изучается, а значит все ошибки и все грабли будут повторяться тысячекратно. Настоящее "не прорывается" в сознание, а

значит человек живет в вымышленном мире из своих мыслей, эмоций и оценок. Забавно, но он оказывается буквально "слишком занят" для настоящего момента.

А будущее бомбардирует его неподготовленным - ведь он уже нарисовал себе негативный сценарий и относительно готов лишь к нему. Но сама суть готовности, как в дзене, в готовности ко всему - а значит в "не-готовности" к частностям, в умении быть расслабленным и нейтральным.

В общем, каждый временной промежуток несет свои уроки и несет свой смысл. И если мы их не извлекли, то корить мы можем лишь самих себя - за неразумность.

177. Гонка за действиями вместо гонки за удовольствием

Последнюю мы наблюдаем повсеместно. Это легкий дофамин, подсадка на тиктоки, шортсы и лайки, игровая зависимость, алкоголь и различные вещества, женозависимость - физическая и ментальная. Людям словно нечем себя занять, да и не знают они иного способа жить, кроме как вечно гнаться за кайфом - до гробовой доски.

Гонка за действиями не возникает из ниоткуда. И действия это не просто действия - у них должен быть смысл, вес и ответственность. Не просто "я все сделал", а "я все сделал и это имеет значение лично для меня". Это находится в сфере хобби, призвания и личных ценностей.

Именно дела, совершенные из внутренней мотивации, искреннего желания, исходящего из "ядра" нашей личности, с осознанием своих важнейших принципов и ценностей - именно они и будут подходить для этой "гонки".

Так почему же гонка? Зачем напрягаться? А это нужно затем, что время наше крайне ограничено и мы не можем гарантировать себе даже завтрашний день. То есть у нас всегда и по факту нет времени.

А приводит это к тому, что "я должен успеть сделать максимум осмысленных действий, пока еще имею возможность их совершать."

Потому что день проходит, шортсы заканчиваются, экраны гаснут, женщины уходят - и мужчина остается сам с собой. И только от его осмысленных действий зависит эффективная насыщенность его жизни, ее эффект на мир, на других людей.

178. "Ожидание ночи убивает их день, страх рассвета губит их ночь."

Сенека

Речь шла о древних временах и тех, кто, целый день готовясь и мечтая о ночной жизни и развлечениях, теряет сам день, "убивая" его. А когда сама ночь наступает, она заканчивается "быстро", да и "радость с примесью страха" - что все быстро прекратится.

Но это не частный, а общий паттерн, даже глобальный. Человек живет, ожидает эйфорий, бурления гормонов и дофамина, и эффективно убивает время, как в быстрой перемотке фильма, "хоть бы поскорей закончилось - устал ждать".

Потом наступает момент развлечений, любой, начиная с постели, заканчивая условными алкоголем и экстримом, игровой зависимостью, азартом - и тут "радость" неполноценна. Да потому что это не радость, а банальная биохимия и ничего кроме нее.

И они обязаны бояться "рассвета", ведь эта химия нестабильна и быстро распадается, тело требует новых порций, и даже увеличенных, ведь толерантность растет. Все это приводит к краху и неудовлетворенности.

Выход тут состоит в оставлении этих временных эйфорий и замещении их осмысленными занятиями. Это наши хобби, призвание, время с друзьями, на природе, размышления, личные цели. Процессы роста и достижения, процессы познания и развития. Они дают стабильный фон, без жестких взлетов и падений.

В общем, не тело наше должно быть довольным, а наш разум. Первое стоит закаливать и заботиться о нем без излишеств, а последний на самом деле нуждается весьма во многом, особенно в чтении и

размышлениях. Если мышление не упражнять, оно банально атрофируется за ненадобностью.

179. "Никогда не будет недостатка в причинах для беспокойства – будь то страх за нынешнее счастье или перед грозящим несчастием; одна забота так и будет толкать жизнь к другой; вечно желанный досуг не наступит никогда."

Сенека

Что составляет эту самую гонку за эйфорией и от кортизола? Пожалуй, тут все в наших мыслях. Что именно мы определяем как благо и зло, в чем именно заключается самое важное для нас. Тело просто следует за мыслью.

Так, если мы делаем своей целью нечто непрочное, условно социальный статус, то мы всегда будем вынуждены его подтверждать, следить за ним, и постоянно опасаться. Нет, не обязательно компромата, ведь могут банально убедительно наклеветать. Опасность ведь состоит в самом падении репутации, а не в обоснованности. Уже сколько случаев было - несправдливо заклеймлены, а потом замучались "отмывать имя".

Но если и далее деконструировать, то если мы полагаем свое благо во внешнем и зло тоже во внешнем, то мы и будем всегда обречены в этом внешнем погрязать, и всегда будем нервничать. Как можно успокоиться, когда ты сильно вовлечен в то, что может испариться за минуты, если не секунды?

Выход тут состоит в полном принятии внешнего, любого, в некоторой даже отрешенности от него, и фокусировке исключительно на вещах в твоей власти. На самообразовании, своем выбранном труде (хобби и личное дело), на размышлениях, творчестве, на своих принципах.

Да и будто эти непрочные временные эйфории обладают какой-то ценностью. Это лишь так кажется. Память о "словленном кайфе"

блекнет перед памятью о прочитанной книге или личных достижениях, пусть даже небольших.

Считается то, что ты думал и делал, а не то, что ты чувствовал и развлекался.

180. Антипроблемное мышление

Многие люди живут, рассчитывая на легкость пути, что все будет как по маслу, в радость, и если случаются трудности - "как сложно, пожалейте меня, сдаюсь".

Нет, подход должен быть иным. У нас есть цели, задачи, и есть реальный мир. Часть будет даваться просто, но препятствия в мире это как зелень - это естественно и будет всегда.

То есть стоит подразумевать, что ежедневно будут трудности, и быть готовым с ними постоянно сражаться. И тогда мы уже перестаем надеяться - и начинаем мыслить в формате: проблема в анализ в выводы в решение в реализацию.

Ответы в действии, а не в чрезмерном обдумывании действия, эмоциях или жалости к себе. Есть проблема - реши ее, и часто лучше напрямую.

Не "меня не уважают", а "меня не уважают - почему - а уважаю ли я себя сам? (зеркальные нейроны в счет) - да значит нафиг такие контакты, нет значит пора учиться уважать - реализация - вопрос решился".

Сделать из себя того, кто уничтожает проблемы, а не терпит проблемы. А те обстоятельства, что решить нельзя - можно решить свою реакцию на них, стоицизм в помощь.

181. "Медлительные тяжеловозы гораздо больше подходят для перевозки грузов, чем кровные жеребцы; кто станет навьючивать тяжести на породистых скакунов?"

Сенека

Тут он описывал одного мужчину, достойного, что посвятил около половины жизни государственной службе, был он типа счетовода. И словно уговаривает его - "возьми время на себя, уйди на пенсию уже".

Понятно, что честные люди на высоких постах это очень дорогое удовольствие, но опять возникает вопрос о целесообразности. Чтобы эту тему лучше понять, есть две идеи.

Первая - это один из расширенных законов Мерфи: "организация из тысячи человек генерирует такое количество внутренней работы, что ей не нужен контакт с внешним миром - ее можно полностью изолировать". Вторая - "мартышкин труд", когда работа вроде бы совершается, "а результат, результат где?".

Вот и получается, что роль развитого и умного человека - не на месте, которое робот может делать, которое не имеет глобального смысла. Подумаешь, счетовод в цифре ошибся. В масштабах момента - катастрофа, а в масштабах цивилизаций и вечности - это мелочь вообще неважная.

И не на месте, где у него есть начальник и график. Место такого человека - быть занятым своим делом и иметь ВСЕ время свободным - для самореализации. Иные занятия и обстоятельства лишь уменьшат его вклад в мир и наследие.

"Внешняя заслуга не в счет и стоит она ноль". То есть считаются лишь осмысленные занятия, что ты сам захотел сделать, а не те, что вынужден делать. И гонка за деньгами/удовольствием/властью тоже не в счет. Тк это растрата ментального потенциала на преходящее.

"Не забивай гвозди микроскопом - он не для этого сделан".

182. "Решайте проблемы напрямую"

Многие люди предпочитают игнорировать сложное и трудозатратное. Словно проблема сама собой испариться, если не обращать на нее внимания. "А нам все равно, мы в домике". Конечно, такой подход

делает из мельчайших затруднений огромный снежный ком, что способен развалить даже "небоскреб".

По части методов восприятия - тут весьма рабочи аналогии конвейера и волны вражеских крипов в играх. Конвейер работает постоянно и всегда будет подкидывать нам дела и задачи - и тут ты или справляешься и качаешься - или имеешь зазор (не успеваешь) и тогда тебя медленно хоронят делами. Миньоны же, вражеские, крипы - выходят точно по времени, в мобильных аренах часто каждые 30 секунд. Хочешь, не хочешь, готов или нет - они выйдут.

Вот и получается, ты или включаешь в себе "бульдозер" и начинаешь газовать и все решать, желательно логически и прямо, хотя порой нужно интуитивно и "с чуйкой" - или тебя раздавит весом и ты станешь "овощем" в некоторой степени. Подобное притягивает подобное, а значит жесткий активный подход дает мощь, а пассивный реагирующий подход лишь выкачивает силы.

В данном вопросе тут именно дихотомия. Или ты воин-борец, или же жертва. Выбор тут вполне очевиден.

183. "Позор тому, кто умирает при исполнении служебных обязанностей, устав от жизни прежде, чем от работы! Позор тому, кто отправляется на тот свет, сидя за счетными книгами, на посмешище истомленному ожиданием наследнику!"

Сенека

С какой важностью многие занимают должности, от которых им на самом деле тошно. И с какой тщательностью люди ведут счётные книги, следя за самой малой цифрой, долью доли.

Но на деле, если тебе противна работа, если она тебя внутренне не наполняет, то зачем ей заниматься? Чтобы получить монетку, которую ты спустишь на пустое и ненужное?

Так и "счетная книга" - ее можно вести, потеть над ней часами каждый день, но что если ее заменить на "личную книгу" или дневник. И потеть

уже над ними, занимаясь своей жизнью, своим мышлением, самопознанием и творчеством? Разве деньги важнее насыщенной жизни?

Тенденции такие универсальны. В каждом есть потенциал творца, и есть предрасположенности, сильные стороны, таланты. Но нет, зачем ими пользоваться? Мы же не дураки! Давайте забросим их и будем развлекаться в свободное время и заниматься чужими делами в рабочее время!

Лишь потом, спустя много-много лет, люди могут понять, что попросту растратили свою жизнь. Но уже слишком поздно.

184. "Глядя издали, видишь отвесную стену обрыва, ибо зрение наше обманывается большим расстоянием; а по мере того как подходишь ближе, картина, которую глаза принимали сначала за сплошную стену, открывается в подробностях, и то, что на расстоянии представало обрывом, оказывается пологим склоном."

Сенека

Он тут описывал путь к внутренним ценностям, добродетели, что он выглядит очень тяжким и невозможным, а когда подходишь, то все на деле плавно и мягко. И что это не карабканье километр по отвесному утесу, а просто путь в гору и не более того.

Так и путь разума для мужчины, личный путь, и вообще рациональность - кажутся недостижимыми и невероятными, если смотришь на них изнутри влюбленности, эмоциональности, в постоянной женской компании. "Не могу себе помыслить жизнь иной!".

А потом мужчина начинает уединяться, размышлять, тратить время на личные занятия в соло, хобби, прогулки - и то, что казалось недостижимым и странным - оказывается самым удобным и естественным образом жизни.

Норма уже давно перевернулась. Теперь адекватных обзывают "больными", а бездумные повторятели за большинством носят "гордое звание настоящего мужчины".

185. "Неиспытанная мощь сомнительна, но та, что отразила все удары, по праву может считаться несокрушимой. Так и с природой мудреца: ты вправе признать ее лучше нашей, если обиды не причиняют ей вреда, а не в том случае, если ее никто не обижает. Ведь храбрым мужем я назову того, кого не сломили войны, кого не пугают подступающие вражеские полчища, а не того, кто жиреет на покое среди ленивых мирных народов."

Сенека

Многие путают реальную стойкость с мягким миром. Если среда как в детском саду, с вечным комфортом и удовольствиями, без опасностей, то разве она может показать сильного? Где эти трудности и испытания, по которым можно будет сделать оценку?

Так и разумного человека могут попытаться обидеть и оскорбить, даже физически повредить - отличие же в том, что он "не принимает даров". Он отказывается обижаться, отказывается оскорбляться, а к внешнему и бренному он не привязан. Жизнь? А кто из нас живет вечно? Или кто может гарантировать себе выживание?

Сейчас же у нас чрезвычайно мягкая среда, которая не дает нам даже инструментов для укрепления себя. Так что дело это нужно взять в свои руки, устраивать себе сложности, тяжелые рутины, инициации, вызовы.

К тому же, даже самая комфортная обстановка и ситуация может пойти трещиной в любой момент и развалиться за секунду. К подобному нужно быть ментально готовым, а не рассчитывать на "подарки судьбы".

186. "Но мудрецу нечего терять: все его достояние в нем самом, фортуне он не доверил ничего; все его добро помещено в самое

надежное место, ибо он довольствуется своей добродетелью, которой не нужны дары случая и которая поэтому не может ни убавиться, ни прибавиться. Отнять у него фортуна не может ничего, кроме того, что сама дала. Но добродетель дает не она, а потому и отнять ее не в силах."

Сенека

Одна из основных цитат в стоицизме, что четко и понятно выражает саму суть жизни по внутренним ценностям. Оные мы даем себе сами - они наше творение и метафизические, и у них нет нужды в различной "мишуре, блестяшках и украшениях".

Скорее так - мужчина обозначил себе принципы, или принял их, словно обеты - и он ими обладает. И его смысл жизни сводится к тому, чтобы его дела и активность были согласны с внутренними правилами, были бы на уровне и достойными. А все остальное - внешнее, преходящее и наносное - обреченное развалиться и сгинуть в пучинах времени.

Даже тело, даже мозг, даже само мышление - это просто наша временная собственность, мы их можно сказать арендуем. Временно используем - и они нам дарованы миром. И когда будет "требование обратно" - мы и знать не можем.

Поэтому и остается у нас лишь внутренний кодекс, личные стремления, ценности, настоящие желания. Все остальное - вне нашего контроля и во власти случая. Но это не беда - нужно просто разграничивать и разделять. Концентрация на своем, и разумный похуизм к тому, что чужое.

Задача скалы - постоянно сохранять свою форму, "спокойствие" и структуру, а море, "погода" и волны - будут такими, как получится.

187. "Разбойник, чей нож скользнул по одежде, не ранив жертвы, от этого не перестает быть разбойником. Всякое преступление, даже если оно не достигло своей цели, уже совершено – поскольку это касается его виновника."

Сенека

Многие полагают, что вред к нам приходит извне, что нужно страшиться чужих действий, а не своих собственных. Что куда важнее чужая агрессия, нежели предательство себя и нарушение общечеловеческих принципов.

Так, некоторые оправдывают свой негатив, типа он "не нанес вреда, какая разница" или что "никто не узнал". Но дело ведь совсем не в этом. Не суть важно внешнее или само действие, ведь все рождено внутри, в импульсе и ошибочном суждении. В намерении.

Можно иметь сколь угодно злые намерения, в итоге человек окажется другому испытанием в прочности, и даже принесет пользу - но сам он себя опустил и в некоторым смысле потерял.

"Считается мысль". Если тебе хотели помочь, но помочь не вышло - то это ценится во много раз выше, чем если чужие действия случайно тебе поспособствовали. Правильный благожелательный уважительный настрой - вот что действительно ценно, и его мы закономерно почти нигде не видим.

188. "Мудрец не нуждается в помощи и не воспринимает обид"

Сенека

Что такое помощь? Это внешняя сила, которая тебе способствует, это некий костыль. Но является ли она нужной и необходимой? Разве не лучше справиться в соло и преодолеть трудности?

Поэтому, пожалуй, единственная более-менее приемлемая помощь это получение совета-наставления. Информация. Зная ее, мы уже можем подключить свой разум и волю и действовать даже в самых неясных условиях. "Ты поможешь человеку выбраться из ямы - и он благополучно разучится выбираться самостоятельно".

Обида - в древнем контексте - это урон по собственности и урон по личности. Собственность - она всегда временная и напоминает

"падающий лист" - он "летит", но "упадет" в любую секунду. А чужое мнение, чужая оценка, оскорбление - это все внешнее, и для разумного человека это будет лишь индикатором среды, индикатором людей. Он сам себя определяет.

И похвала тоже не нужна - она не несет в себе никакой пользы. Она излишняя. И скорее лишь отвлекает от собственных суждений о самом себе. Позитив расслабляет - а расслабляться нельзя. Скорее нужна нейтральная трезвость, без "перекосов" в "плюс" или "минус".

189. "Разве с возрастом они изменяются к лучшему? Они сохраняют все недостатки ребяческой души, разве что прибавляют к ним более серьезные заблуждения; они отличаются от детей лишь ростом и телесным развитием, а во всем прочем сохраняют ту же неуверенность невежества."

Сенека

Извечный инфантилизм - куда без него? Мужчина растет, стареет, вот ему уже 70 лет, казалось бы, взрослый человек. Но нет! Живёт эмоциями, мгновенными побуждениями, слушается "мамочку", "вторую мамочку", всегда в страхе, в погоне за жизнью и убегании от смерти, никак не успокоятся и не терпят своей компании.

И что, такой "потрясающий" пример можно назвать эталоном? Лишь если таким, как "жить так нельзя".

Это одна из ловушек внешнего - если мы видим взрослого человека, то это совсем не значит, что у него взрослый разум или взрослая личность. Нет - у него просто большое тело и достаточный срок жизни. "Ты лишь постарел и поглупел".

Кратчайший путь к взрослости - самоизоляция, дневник, размышления, неудобные вопросы самому себе и "радикальная ответственность". Это такой ментальный трюк, когда ты за каждое свое решение и действие отвечаешь своей жизнью. Тогда появляется невиданная доселе честность и внутренняя мощь.

"Взрослость - это параметр личности, а не разница в датах".

190. "Скажи, какой врач станет сердиться на буйного сумасшедшего? Кто станет истолковывать в дурную сторону брань лихорадочного больного, которому не дают пить?"

Сенека

Как уже многократно было подмечено, "мы живем в дурдоме, где больных выпустили на свободу". А те, кто сохраняет в себе здравомыслие и рациональность - тот и оказывается врачем, который вынужден ежедневно иметь дело с "больными".

И нет здесь никакого принижения, тут все абсолютно нормально. Человек заблуждается, ему промыли мозги, и он убежден что ему нужно всех завоевать, победить, стать триллионером - любой ценой. Так получилось, что его мозг "заболел". Это ошибки в суждениях, а действия лишь следуют за мышлением.

Более того, больные считают себя здоровыми и будут сильно обижаться, если им скажут/укажут на другое. А вот здравомыслящий человек будет "белой вороной", "изгоем" и "странным и непонятным". "Ты так сильно заблуждаешься, я тебе сейчас все поясню" - и это говорит больной здоровому.

191. "Вступая в препирательство с кем-то, мы признаем его своим противником, а следовательно, равным себе, даже если мы и победим в стычке."

Сенека

Нашему мозгу нужен конфликт, это для него и есть понятная активность. Есть враг и его нужно уничтожить. Однако, если смотреть более широко, то это пустая трата времени. Не нужны никакие враги - нужна продуктивность и адекватные цели, лично значимые.

Признание наличия врага это прежде всего признание, что в твоей жизни ты не единственный приоритет. И нет, это не значит, что у тебя

физически нет врага. Это значит лишь то, что ты на него не обращаешь внимания, а концентрируешься на своей жизни.

Также это смещение вектора. По идее мы должны своей волей продавливать реальность, а не <реагировать на раздражители>, включая врагов. Получается, что при признании наличия у тебя противников или "конкурентов", ты уже компроментируешь свою волевую и личную направленность, и начинаешь организовывать свои действия согласно этим "врагам", а не согласно своим истинным стремлениям.

"Нет друзей и нет врагов, есть лишь ты и твой путь".

192. "По заслугам меня оскорбили или нет? Если по заслугам, то это не оскорбление, а справедливое суждение; если не по заслугам, то пусть краснеет тот, кто совершил несправедливость."

Сенека

Речь тут про оскорбления, критику и принижения, что встречаются повсеместно. Что на самом деле, все это пустое по своей сути.

Что такое критика? Это реакция, или выражение мнения, или просто отношение другого человека. Да, она может нести в себе пользу и нужные индикации. Может быть даже дана с благими намерениями, но это не меняет ее субъективности.

То есть тут дело скорее в излишней чувствительности и излишней эмоциональности, которые лишь затрудняют жизнь. Если реагировать спокойно, то можно извлечь куда больше.

Вместо пустой обиды на несправделивую критику - можно заняться своими делами, можно подумать о важном, а можно изучить суждения и вывести из них мини-уроки или даже понять личность говорящего.

И вообще, не "меня оскорбили", а "я выбрал и согласился оскорбиться". Даже самую жесткую критику при желании можно полностью игнорировать. Все в наших руках.

193. "«Вот не повезло! До него, кажется, не дошло!» Ибо весь смысл оскорбления – в том, чтобы его почувствовали и возмутились."

Сенека

Многое о предмете может сказать его цель, она даже показательнее и важнее, чем само название. Так и про оскорбления - звучит широко, но где цель?

Как правильно было замечено, в возмущении, в ударе, выведении из равновесия, в "пробитии" или "цеплянию за живое". Да, слово, что ранит посильнее копья - вот идеал оскорбления.

"Не дошло" хоть и про недопонимание, но и про невосприимчивость, а значит также про нереагирование. Человек попытался оскорбить, но вот незадача - его слова улетели в пустоту, их "скушал" ветер, или мишень просто их прослушала. Что, опять повторять и унижаться? А ведь именно с таким вопросом сталкивается нападающий.

"Мне пофиг на этот цирк и я не желаю тратить на него время и силы" - и после такого "манифеста", можно полностью отпустить критиков на свободу, им же тоже нужно поразвлечься. Речь тут прежде всего об эффективности и продуктивности - оскорбления же работают прежде всего на том, кто не избавился от своих эмоций и своего эго.

194. "Что я сделаю сейчас, если это мой последний час?"

Весьма звучный и полезный вопрос, который стоит регулярно себе задавать. Мало того, что он делает проактивный акцент "сделаю сейчас", но еще и напоминает о смерти, момента наступления которой мы не знаем, тк будущее закрыто.

Примечательно, что при приближении к смерти появляется удивительная ясность мышления, сразу много чепухи, в том числе эмоции, отшибаются. Также это отличный контроль за собой и сниженная импульсивность. Конечно, все это может оказаться бонусом задействования инстинкта выживания, таким вот "абузом".

К тому же, уходит внешнее и лишнее. Если ты понимаешь, что время на исходе, то можешь даже пересилить себя и действовать вопреки организму и зависимостям - ведь речь всего лишь о часе. И сделать то, что всегда хотел сделать, но вечно откладывал до "лучших времен".

В общем, у этого вопроса огромный потенциал для трансформации жизни из пустой к осмысленной, из "овощной" к проактивной, из поверхностной к глубокой и из слабой к мощной.

195. "Мужчина должен действовать как атлет: не бояться суровых испытаний и не жаловаться на судьбу; принимать за благо все, что случается, и обращать это во благо. Важно не что, а как ты переносишь."

Сенека

"Атлет жизни", что упражняется постоянно, берет все больший вес, преодолевает себя, и никогда не останавливается в развитии. "Суровые испытания" это подарки судьбы, тренировка для духа. Жаловаться? А на что, если тут лишь повод для благодарности?

"Обращать во благо" значит "перерабатывать контент мира" в что-то полезное и практичное. Брать наблюдения, заметки, книгу, опыт - и постараться выжать из них урок.

"Не что переносишь, а как". События сами по себе неважны, они могут быть названы рандомными и в целом нейтральны. А вот наше внутреннее состояние, наша трансформация и укрепление - это то, что имеет огромное значение.

Так и любая болезнь - можно мучаться и страдать, а можно принять конечность тела и стойко переносить боль и лишения. "Все мы умрем, но я отказываюсь быть слабым".

196. "Приступай, душа моя, к исполнению давнего своего замысла: вырвись из путаницы дел человеческих!"

Сенека

Мирские занятия, вся эта мышиная возня с крысиными бегами, когда статус, деньги и общение становятся самоцелью, вместо того чтобы оставаться инструментами - все это лишнее, хотя часто воспринимается ошибочно.

Причина этого в том, что у нас есть воля и личные желания, настоящие стремления, но если наше внимание забито разной чепухой и суетой, то мы теряем "связь с ядром" и эффективно с глубинными частями своей личности и психики.

И да, эта "путаница дел человеческих" вполне справедливо идёт как веревки на теле, на ногах и на руках, но скорее куски веревок, полу-расплетенных. Одна-две еще неважно. Но они берут количеством. Кучи мелочей - и эти "веревки" "сплетаются" и образуют жесткий "канат", который уже не дает дышать и двигаться.

Нам же нужно сбросить эти "веревки", кроме реально нужных и неизбежных, и максимально освободить свое время и свою голову. Далее - обращение к себе, поиски личного смысла, создание его, реализация. "Чего я на самом деле хочу?".

197. "Откуда я знаю, хватит ли у тебя духу вынести бедность, если ты утопаешь в богатстве? Откуда я знаю, хватит ли у тебя твердости перед лицом поношения и ненависти, если ты состарился под аплодисменты?"

Сенека

Стойкость и внутренняя мощь могут звучать и "вибрировать", но отчетливо видны они становятся лишь при трудностях. Когда все летит к чертям, поддержки нету, даже скорее все лишь норовят опустить. Вот именно тогда видно лицо человека и то, на что он действительно способен. Тогда он просто вынужден на что-то опираться.

И на внешнее он опираться не может, значит надо на внутреннее. И если его нет, то трудность так может выбить из колеи, что в норму

человек больше не вернется. А может даже потерять свою жизнь, как миллионеры, что лишались своих состояний.

Так и нам стоит проверять себя бедностью и одиночеством. Делается это максимально просто. Типа месяц прожить как ультра-аскет. Или неделю почти ни с кем не общаться. Сразу будет ясно, какой фундамент, какие зависимости. И насколько ты подготовлен к краху.

198. "Чтобы получился муж, о котором стоило бы говорить, надо, чтобы действовал более сильный рок. Путь его не будет гладок: он должен будет подниматься и падать, бороться с волнами и направлять свой корабль меж водоворотов. Ему придется прокладывать себе дорогу наперекор фортуне, по каменистым кручам"

Сенека

Рок, то есть несчастья и трудности. И сколь бы мы ни любили эти слова, они не вполне корректны. На деле - проблемы относительны.

Как для новичка сначала все является проблемой, так для ветерана все является просто делами. И суть тут в том, что "трудность" это эфемерное оценочное слово, и оно не несет в себе ничего <плотного>.

Поэтому смысл тут - чтобы получилась сильная мощная личность, то ей нужно много развития. А единственный надежный стимулятор этого роста - "преодолей или умри", то есть предпочтительна смертельная опасность.

Подъемы и падения, волны противодействия, водовороты зависимостей, а "каменистые кручи" - из них и состоит сложный путь развития - <в гору>.

199. Четыре презрения стоика

"Презирайте бедность: никто не бывает при жизни так беден, как был при рождении. Презирайте боль: она уйдет от вас, либо вы от нее

уйдете. Презирайте смерть: это либо конец, либо переход куда-то. Презирайте фортуну: я не дал ей ни одной стрелы, которая могла бы поразить дух."

Сенека

Бедность, когда само "обладание вещью" крайне относительно, ведь все при желании могут украсть. И разве весь мир не наш?

Боль - это прежде всего ощущения. Так это восприятие разве важнее нашей воли и намерений? Это просто чувство, тоже изменчивое и быстропреходящее.

Смерть - это как "конец сессии" в симуляции. Есть жизнь, есть время, и оно кончилось. Сентиментальности тут не место. Аналогия с таймером тут наиболее корректна.

Фортуна - это внешнее. А внешнее может коснуться лишь внешнего. А внутреннее - наше, за исключением наших привязанностей и зависимостей. Если цепляешься за вещи - вот тогда ты рискуешь и подвергаешься хаосу.

В общем, разделение на внутреннее и внешнее - это та дихотомия, которая работает, причем всегда. Есть наш разум, наша воля, наши внутренние структуры - и есть мир, который даруется "как есть", "без гарантий" и "без книги жалоб и предложений".

200. Деградация стоицизма и псевдо-практика

Сколь бы нам ни хотелось верить в лучшее, но феминизм и потреблядство, вместе с глобальным курсом на кайф с идиотизмом - влияют даже на такие серьезные и глубокие школы мысли как стоицизм.

То есть название осталось, ярлык, цитаты остались, но многое исчезло. Это глубина с добродетелью, это этика, сами основы. Зато часто применяют методы и концепции из стоицизма. Не сказать, что это плохо, но это отрубание из философии самого ее ядра. Это

пользование автомобилем как стационарным радио, а не как транспортом.

Многое свелось в мемы, цитаты, "мотивационную мотивацию", "будь спокоен", "концентрируйся на том где твой контроль" и "стойко терпи невзгоды". Да, все это умещается в "будь спокойным терпилой, будь спокойным, будь терпилой". И нет, это не шутка.

Цитаты упоминаются, но кто их применяет на деле, а не просто вдохновляется? Если стоицизм это образ действий и мысли, то почему он превратился в "антистресс и все"? Куда делось моральное ядро?

То есть без понимания того, что личная справедливость и честность, уважительность и этичность - выше выгоды и комфорта - "стоицизм" оказывается просто набором методов, практичных, но лишенных духа и воли. Работающих, но без "внутренней кости".

И такой момент, что приятно и круто говорить себе и другим, что "я философ и стоик" - такое было еще в римские времена. Слушают, кивают, хвастаются, но не практикуют.

В общем - стоицизм это морально-этическая система с кучей полезных бонусов. Мораль не любит иллюзии и не любит погоню за "зелеными фантиками" - она разумна и жертвенна. Несложно догадаться, что такая философия капиталистическому феминизированному миру просто невыгодна. А люди - гонятся за комфортом и статусом - где там место этике или чувству ответственности за свои действия?

"Единственное благо - это добродетель" - и это признанная классика стоицизма.

201. Не начинать

"Единожды сорвавшись, они уже не властны выбирать дорогу, замедлить свое движение или остановиться; стремительное и необратимое падение словно отрубает у них всякую решимость или раскаяние, и им уже нельзя не достичь конца пути, которого можно было не начинать. То же самое происходит и с нашей душой, когда она

бросится очертя голову в гнев, любовь или другое подобное чувство: она уже не в состоянии остановиться; собственный вес увлекает ее вниз, и тянет на дно всегда устремленная книзу природа порока."

Сенека

Весьма красивая зарисовка, что был на скале камень, что условно держался. Потом - вибрация, дуновение ветра или прошло животное - и все, камень катится и падает в пропасть до конца.

Пример тут будет лишь по любви, как по самой практичной теме современности. То есть был мужчина, что живет по принципам и чести, и имеет личные цели, работает над собой итд. И все у него отлично. Вдруг у него появляется девушка, начинают бурлить гормоны, либидо, навязчивые мысли, влюбленность. Потом все усиливает все, работает как нисходящая спираль - и вся жизнь к чертям. Кредиты, ипотеки, чужие дети, измены, психика уничтожена, тело изношено недосыпом и переработками, развод и алкоголизм, быстрое старение и инфаркты.

Почему же все так работает? А потому что влюбленность сначала отрубает разум - биологии он не нужен, а зачем, если нужно просто заниматься размножением, а не домысливать или считать свою выгоду? И второе - влюбленность провоцирует и стимулирует на поступки, усиливающие и продолжающие ее. От эйфории и иллюзий сложно отказаться, что мир "вновь станет серым" (контекстно).

"Не начинать". Ну, собственно, это и является относительно надежным вариантом. Специально сохранять дистанцию, занимать себя другими, и осмысленными вещами, иметь внутренние ценности, работать над собой, создавать что-то, творить. Ведь на деле - минутного помутнения разума может хватить с головой.

202. Отражай врага у границы

"Врага надо отражать, как только он перешел границу; ибо когда он уже вошел в городские ворота, он едва ли станет выслушивать условия своих пленников."

Сенека

Пример там был не про это, но ведь можно понять границы как <личные границы> - и тогда приоткрывается новая грань смысла.

То есть как у государства есть границы - наземные, воздушные и морские; так и у нас - у "суверенного государства" есть личные границы - для коллег, для друзей, для родственников и даже для партнеров.

И вот когда кто-то переходит личную границу - он проявляет агрессию. По незнанию или знанию - не суть важно. Но он становится в некотором смысле врагом, а ему нужно сразу "дать отпор", остановить и не позволить проходить дальше.

Но "прохождение врага вглубь" это не корректная аналогия. Тут нужно согласие нашей воли. То есть не "кто-то лезет с лишними личными вопросами", а "я не умею игнорировать и посылать на#уй того, кто сует нос не в свое дело". И не "мне навязывают общение", а "я все еще обращаю внимание на того, кто навязывается". Без реакции с нашей стороны - "врагу" не пройти.

Но и не стоит тратить время на таких агрессоров и непонятливых людей. Прерывание контакта, уход, или забрасывание в реальный или метафорический "черный список" отлично работают.

Есть уважительные вопросы и отношение, а есть неуважительные. И да, мы различаем их интуитивно. Разница тут в том, что кто-то терпит агрессию и унижения, а кто-то прерывает контакт наглухо и идет дальше налегке.

203. Чрезмерное провоцирование злости

"Примерно так же обстоит дело и с гневом: пусть иногда он и оказывался неожиданно спасительным, как яд, кораблекрушение или

падение с высоты, однако это не основание, чтобы считать его благотворным;"

Сенека

Многие знают, что эмоции можно использовать, что в них есть заряд и импульс. И особенным тут является использование злости как топлива - для достижений, продуктивности, спорта. Казалось бы, если все работает, то в чем дело?

А в том, что решительность и воля, это не одно и то же с яростью и злостью. Первые стабильны и позитивны, а последние НЕстабильны и ведут к саморазрушению. И последние также невозможны при абсолютном спокойствии, что уже нам должно о многом говорить.

Конечно, порой "разозлиться на себя" или на дедлайн, на свою слабость - это имеет место быть, как даже нечто прорывное. Как импульс в момент осознания важных вещей. Но именно отдельно культивировать злость - это лишнее и ведет к физическому стрессу для мозга.

Скорее так - ярость и иные вещи нужно использовать, когда они есть. Искать их причины. А себя растравлять, как быка красной тряпкой - для этого много ума не нужно. Самое же критичное в злости - взлетают эмоции и теряется, частично, самоконтроль. А порой даже мельчайшие его потери могут обернуться катастрофическими ошибками и просчетами.

Сколь бы нам ни нравилась сила эмоций, стимулирующая - она должна быть потушена, дабы мы оставались сами себе хозяевами. Эмоции - это биохимия и зона контроля матушки-природы, химические взрывы - и это все лучше минимизировать. Нужны спокойствие и ясность, сила воли и решимость, осознанность и твёрдость характера.

Распалять свои эмоции - это стимулировать лимбические отделы мозга. А нам, в современном мире, нужно держать их на минимуме.

204. "Стоицизм: добродетель как ось личности"

Из стоицизма люди любят брать практические анти-стресс моменты и методы, а вот этическая грань тактически игнорируется. Оно и немудрено - нравственность сложна, требует жертв, постоянных вопросов себе, самоконтроля. А выгоды от нее - исключительно внутренние, тк во внешнем выигрывает аморальный, кто не скован правилами.

Добродетель, мораль - можно назвать одним постоянным вопросом самому себе - "как поступить максимально справедливо, корректно и честно?". И уже этот вектор мысли будет формировать убеждения с привычками и паттернами.

Зачем она нужна? А затем, что она является эталоном и создает продуктивную и поддерживающую среду, где меньше обмана, лжи, манипуляций и иных "прелестей". Да, трудно и требует сил и времени, но ведь приобретение бесценно, и в личном и общечеловеческом смысле.

На выходе мы получаем порядочного человека, который таков не потому что <его так воспитали>, или <такая среда и культура>, или <генетика>, или <боится наказания>, или <слабый и нерешительный>. Нет, он таков потому что сам так решил и потому что считает это единственно правильным образом жизни.

Может показаться, "как такому человеку тяжело". А за все хорошее надо платить. Тут нет места для жалости или оглядок. Есть лишь понимание того, как ты должен поступать, а как не должен. Что будет поддерживать твой моральный облик, внутренний, а что будет его подтачивать и разрушать. В некотором смысле, это уже вопрос сохранности личности, и на него ответ в принципе "делать что должен".

"Не ударить в грязь лицом - прежде всего перед собой".

205. Стоицизм и экзистенция: смысл в бессмысленном

Вселенную можно рассматривать по-разному. Можно по "божественному замыслу" но это слишком простой, пустой и

непродуктивный ответ. Сейчас бы верить в то, доказательств чему нет. Бритва Оккама, "в добрый путь".

Остается у нас рандомность. Абсолютная случайность. Просто кучи атомов, триллионы и более. Они движутся, покоятся, соединяются и разделяются. Хаос, поток, структура.

И в этом варианте ни у чего нет смысла, кроме самого поверхностного "быть". У биологии ответ в виде "размножься и побыстрее сдохни", который нас тоже не устроит. И остаёмся мы с полной бессмысленностью, да, именно полнейшей.

А потом мы должны создать себе ценности, принципы, личные смыслы, большие цели, которые бы резонировали с глубокими слоями нашей психики, и были бы продуктивны.

И получается так, что мы живём в хаосе и движемся сквозь него. А наш вектор, наш путь, наши стремления - они будут создавать и поддерживать смысл в бессмысленной вселенной.

206. "Стоицизм будущего: философия характера XXI века"

Стоицизм, древняя философия, казалось бы, глазами масс, безвозвратно устарела. Однако, истина в том, что он становится все более и более актуальным. Почему? Да потому что мир и вся наша жизнь становится все более шумной и поверхностной, и это "пустое окно" внутри все больше нуждается в заполнении чем-то осмысленным и глубоким.

И что, разве основные принципы не применимы к текущим реалиям? Разве так много поменялось? Появились телефоны и компьютеры, комфорт и коммуникации, интернет - это еще ожидаемо и приемлемо. Из действительных изменений - массовое потреблядство, феминизм, ИИ. Хотя и это можно свести к упадку морали и культуры, к извращениям и фокусе на пустой жизни. Цифровая эра, сверхсоциальная, кибернетическая - вот переход.

Разделение на вещи под нашим контролем и вне его - так же эффективно разгружает психику и дает спокойствие. Фокус на принципах и чести - дает уверенность. Дисциплина, рутины и постоянный мини-дискомфорт - дают постоянную закалку себя и воли.

Текущие вызовы - в основном цифровые и биологические. Захламление мозга пустым шумом и новостями, зависимости от удовольствий и гаджетов, потеря ориентиров тк о морали и этике никто не говорит, засилье стресса тк шум городской среды и гонка за внешним. Проживание каждого дня как последнего - это тоже было потеряно.

Не сказать, что стоицизм прямо нуждается в доработках и "залатывании дыр". Основа, как всегда, в воле, в морали, в понимании общего блага и ответственности за все свои действия. Главное же - не потерять себя в этом сверх-сверх-шумном мире, который так и норовит "подключиться" и засыпать тебя тоннами информационного хлама.

"Слушать себя гораздо полезнее и интереснее".

207. "Аскеза повседневности: тренировка характера"

Аскеза - это не "я аскет или не аскет". Это прежде всего практика, которую можно применять и внедрять, в разных масштабах и интервалах.

В повседневности - речь идет о мягкой регулярной закалке себя. Как холодный душ, когда ты готов его принять и не болеешь. Как практика голодания когда ты можешь ее себе позволить. Как отказ от телефона на сутки, но если ты имеешь такие возможности.

Если возможностей и "окон" мало, то уменьшается степень, но практика не уходит. Полегче одеться, умеренный холод. Отказ от сладкого и откладывание ужина. Убрать телефон на 3 часа и заняться спортом.

Даже с самоизоляцией не сказать что трудно - поставить себе "время отбоя" в соцсетях и не заходить после условных 21:00. Или выделить время в каждом дне, когда вы в "режиме самолета".

Так и умеренный отказ от удовольствий, без перегибов, но для тренировки психики. Все это не настолько сложно, насколько таковым кажется. Нужно просто начать двигаться в этом направлении, прислушиваться к себе и своему телу, и мягко закалять себя. Со временем - разница окажется колоссальной.

208. "Пределы контроля: принятие неизбежного"

Сколь бы наше эго ни старалось и ни мучалось всех и вся <подчинить и завоевать> - все это не более, чем красивые сказки и иллюзии. Внешний мир делает что хочет - и даже наши тела и наша психика с большим скрипом поддаются контролю.

Можем ли мы силой мысли остановить камень от падения? По настроению настроить погоду? Все это абстрактные примеры - контроля тут нет.

Собственность. А разве можно считать нашим то, что в любой момент могут отнять, при желании? Эфемерный контроль.

Сюда же "власть над своей женщиной". Но не бывает твоей, бывает лишь твоя очередь, а гипергамии глубоко плевать.

Реальный контроль, который "можно пощупать" - это возможность управления своим мозгом и психикой. Но и тут нас "щедро сдобрили" био-прошивкой, эмоциями, манипуляциями и промывкой мозгов, биохимией, триггерами и, если не повезло, нарушениями и травмами.

То есть сначала нам нужно побороть внутренний шум, слабости и изъяны - потом мы обретём контроль над собой и сможем его расширять на реальность. Конечно, он будет весьма относителен - но он уже будет.

Принятие же, технически, это высвобождение "оперативной памяти" мозга. Без отрицаний и зацикливаний. "Пошел дождь - возьму зонтик".

209. "Стоицизм против мотивационного фетиша"

Для начала, почему эта тема с "мотивационной мотивацией" и "вдохновляемся" так резко взлетела. Это эмоции, красивые картинки, "памп" музыка, монетизация, мошенничество.

Но у мотивации есть серьезный минус - она временна и может сдуться в любой момент. Ее бывает достаточно чтобы начать, но если ее плотно нагрузить "жесткими реалиями", то уже спустя день от нее не останется и следа.

Поэтому мотивацию, ее эмоциональную и мгновенную разновидность, мы заменяем на внутреннее стремление, намерение и волю. И тут уже нет этих "возгораний", наподобие извержений спящего вулкана - это уже холодный внутренний огонь. И его не задуть никаким внешним, если человек сам не споткнется, привязавшись к чему- или кому-либо.

Нужны разумные продуктивные решения, осмысленное выборы, готовность трудиться до 77-го пота, и позитивное мышление. С силой воли и рациональным подходом - самые невероятные и сложнейшие проекты вдруг становятся реализуемыми.

"А ресурсы? Их можно заработать в пути."

210. "Устрани воображение, останови стремление, подави склонности: пусть властвует над тобой руководящее начало."

Марк Аврелий

Воображение-то весьма неплохо, но оно должно быть приручено. То есть мы мечтаем только когда решаем мечтать, а не когда нас понесло в построение красивых обложек будущего.

Склонности, привычки, наклонности это наши закоренелые действия и устремления. Но эффективно это тоже привязка, тоже зафиксированность, которая порой мешает развитию.

Руководящее начало это разум. То есть мы "берем себя" как личность со своими проблемами, стереотипами, вредными привычками, шаблонами мышления и поведения - и разбираемся, что же нам со всем этим делать. Эффективно, это роль архитектора самого себя, а не смирение перед тем, кем ты являешься в данный момент времени.

"Ну что поделать, я такой, мне никогда не измениться!". Самоисполняющееся пророчество в действии.

211. "Сегодня я избег всякой напасти, вернее, я отринул всякую напасть, ибо она была не вне меня, а внутри – в моих убеждениях."

Марк Аврелий

В стоицизме все благо заключено в нас самих, в нашем верном и моральном внутреннем укладе. Внешнее же объявляется ничем.

Так что когда мы отбрасываем внешнее, мы реально освобождаемся от его гнета и не мешаем разуму действовать. Если мы за все цепляемся и переживаем, то быстро растратим себя.

Все напасти оказываются в различных проявлениях неразумности. Прежде всего это отказ от размышлений, в чем можно заметить подавляющее большинство людей. Сейчас бы иметь потрясающий мозг, венец творения природы, и им не пользоваться. "А мне и так нормально!".

212. "Проникни внутрь присущего им руководящего начала, и ты увидишь, каких судей ты боишься и как они судят о собственных делах."

Марк Аврелий

Это относится к тем, кто все еще считает, что оценки окружающих их каким-либо образом касаются.

Вообще, судить нас вольны лишь мы сами. Никто иной подобной квалификации не имеет, как минимум потому, что полной информацией и пониманием картины ситуации обладаем лишь мы сами.

Также, сами люди, окружающие нас, по большей части обычные обыватели, посредственные. Принимают глупые решения и считают себя выше других. О себе они, конечно, очень высокого мнения (ЧСВ).

Толпа может делать и думать, что хочет. У нас своя голова на плечах, и ей надо пользоваться в полную силу, а не оглядываться в поисках родительского одобрения, словно потерянные мальчишки.

213. "Проступки другого человека следует оставлять при нем."

Марк Аврелий

Тут справедливо укладывается еще другая фраза - "люди лезут в чужую жизнь, когда не имеют своей".

В общем, чужие поступки и проблемы, чужие советы или "приказы" - всегда остаются чужими. И акцентируясь на них мы эффективно переносим акцент с себя. Мы буквально отвлекаемся от себя и перестаем жить своей жизнью.

Все это порождает негативный цикл - фокусируешься на других, не имеешь своего, тебе скучно, опять фокусируешься на других. Несложно заметить, что большинство людей именно так и "живет" - скорее существует.

Взамен стоит культивировать себя, свои мысли, ценности, обращать постоянно внимание на самые разные сферы своей жизни. И почаще задавать себе вопросы наподобие "куда я иду, где мои цели, чем мне стоит заняться?".

214. "Обратись к присущему твоему ближнему, чтобы знать, действовал ли он по неведению или со знанием."

Марк Аврелий

Хоть судить мы должны всех, стоит избегать одной коварной ошибки при суждениях.

Суть ее выражается в непонимании того, что каждый считает себя правым. Каждый найдет себе оправдания и причины. И что рождены все глупые и негативные поступки не желанием их совершать, а недостатком знания.

То есть люди, что воруют, серьезно считают что они имеют на это полное право. У них все ровно в суждениях. Не знают они, что вред окружающим эффективно вредит всем. И что они сами теряют намного больше внутреннего, нежели приобретают внешнего.

"Ему это показалось истинным." И то, что ему показалось, он принял за собственную правоту. Все в недостатке образованности, в непонимании вещей.

215. "Ты можешь устранить очень многое из того, что тяготит тебя, как коренящееся всецело в твоем убеждении. И широкий простор откроется перед тобой, если ты охватишь мыслью весь мир, подумаешь сначала о вечном времени, а затем о быстроте изменения, которому поочередно подлежат все отдельные вещи."

Марк Аврелий

Это прием, известный как "измени перспективу". Но нет, не на другого человека, а на весь мир.

Для начала надо представить масштабы огромной безграничной вселенной, а потом бездны времени до и после текущего момента. Потом нужно ясно понять, что прошлого уже нет, оно сгорело и более

не существует. Будущее неизвестно и туманно, а у нас есть лишь эта изменчивая "прослойка" - настоящее.

В процессе перебора этих масштабов справедливо исчезает ощущение важности себя, разных жизненных неурядиц, мелочей, людей, событий. Появляется спокойствие и холодная рассудительность, а это уже огромные приобретения. "Взгляд со стороны вечности".

216. "Каково руководящее начало в них, каковы их интересы и что нужно, чтобы снискать их любовь и уважение? Пусть их души предстанут перед тобой обнаженными. В каком самообольщении они находятся, когда думают, что вредят своим порицанием или приносят пользу похвалами."

Марк Аврелий

Толпа, ее одобрения, критика, уважение и неуважение, добрые и злые советы, принятие и непринятие - это вещи, не стоящие нашего внимания, нашей энергии и времени.

Какой прок от того, что компания не особо развитых людей приемлет нас как своего, или ставит нам некий "лайк"?

Это скорее указывает на нашу личную приземленность и поверхностность, неумение жить со смыслом и формировать собственный путь. На нашу некоторую "несостоятельность".

Как говорили бывшие участники после блокировки r/MGTOW, "нам затыкают рот, и это лишь подтверждает то, что мы правы". Так что забудьте про внешнее одобрение - оно вам реально НЕ ТРЕБУЕТСЯ.

217. "«Во время болезни, – говорит Эпикур, – меня не занимали телесные страдания, и с посещавшими меня я не беседовал о подобных вещах. Я продолжал свои начатые ранее научные работы, интересуясь главным образом тем, как мысль, несмотря на свою причастность к подобным движениям в теле, сохраняет тем не менее свой внутренний мир, преследуя свойственное ей благо»."

Марк Аврелий

Все мы подвержены болезням и это нужно принять как данность. Но совсем другое дело - как же правильно болеть.

Тело нам подконтрольно, но нам следует ассоциировать себя с разумом и волей, а не с ним. Вообще, что было рождено также должно и исчезнуть. Болезни и смерть это естественные части жизненного цикла.

В общем, болезнь это прежде всего состояние тела, в нашей же власти не допустить "болезни" разума, поддавания этой слабости. Не "я болею, пожалейте меня", а "я болею, будь что будет". И даже не "я болею", а "мой организм болеет".

В речи это трудно употреблять, но главное это как мы мыслим. Такое восприятие болезней помогает оставаться в тонусе, а не поддаваться слабости тела.

218. "Что дурного или необычного в том, если необразованный человек поступает как таковой? Подумай, не следует ли тебе винить самого себя в том, что ты не ждал от такого человека такого рода проступков."

Марк Аврелий

В разумном подходе в жизни все четко и отлично, вот только нельзя проецировать. Так что сюда относится принцип "найдейся на лучшее, планируй на худшее". Конечно, можно верить в лучшие качества определенного человека, но ожидания излишни. Скорее тут все дается "как есть".

Конечно, в большинстве случаев, это самое "как есть" нас едва ли устроит. Именно поэтому лучше формировать себе узкий круг друзей или вообще идти в соло. Так можно избежать большей части проблем, рисков и головной боли.

Вообще, человек, для которого внешняя выгода превыше чести, автоматически оказывается в зоне риска любых проступков - об этом стоицизм очень ясно говорит. "Если человек тебе сказал нет, то заплати побольше". Большинство непригодно для построения адекватного общения - так все устроено. "Не очаровывайся и не будешь разочарован".

219. "Усвой себе метод рассмотрения всех вещей в их постоянном переходе друг в друга; всегда думай об этом и упражняй себя в этой области. Ибо ничто так не способствует возвышенному настроению."

Марк Аврелий

Когда мы смотрим на вещи, легко угодить в ловушку "мгновенности". Несмотря на то, что жизнь является вечным изменением, в пределах небольших промежутков некоторое будет казаться нам стабильным и даже незыблемым.

Уже много было примеров, как мужчины ставили на свое богатство, здоровье, отношения, лишь для того, чтобы на следующий день все сгорело до основания.

И тогда, если в жизни все меняется и самые неожиданные вещи и даже катастрофы могут нагрянуть в любой момент, то человек, понимающий это, неизбежно будет искать что-то понадежнее. И найдет - полагание на самого себя, на свой разум, на свой характер, свои силы.

Неудивительно, что такой человек будет намного счастливее тех, кто опирается на внешние "костыли", чтобы стоять уверенно. "Костыли" сами нестабильны, да и их могут обломать окружающие, без особых усилий. Рассчитывать на самого себя - это лучший выбор.

220. "Перебирая мысленно все предметы своей деятельности, спрашивай себя относительно каждого в отдельности, не потому ли смерть страшна, что связана с лишением его."

Марк Аврелий

Это про размышления и анализ своей жизни на предмет того, на что она уходит. На что мы тратим свое время.

На эту тему есть один ментальный трюк - вы представляете, что это ваш последний день в живых, а потом вы спрашиваете себя "действительно ли я хочу потратить на эти занятия свой последний день?". Такое можно проделывать раз в неделю/месяц. Приводит это к тому, что у вас выстраиваются личные приоритеты, истинные, а не навязанные.

Конечный результат это максимально разумное пользование временем, с абсолютно безразличным отсечением всего ненужного. И жизнь будет уходить на действительно важные для вас дела, а не утекать сквозь пальцы или растаскиваться другими людьми.

221. "Приучай себя при всяком, по возможности, действии другого человека задаваться вопросом о цели, которую он думает достичь им. Начни с самого себя и исследуй прежде всего самого себя."

Марк Аврелий

Нацеленность, вопросы "зачем" - это и есть взгляд в корень самого действия.

Какими мыслями руководствовался человек, какими принципами, или же был просто ведом. На эту тему есть цитата Джека Ричера - "считается лишь мысль".

То есть не столь важно, какое именно получилось действие и какой был результат - главное это чего хотел добиться действующий. Какое было у него решение. Это так, потому что обстоятельства могут пустить насмарку самую искреннюю помощь, а вредящий всем подряд мог ненароком кому-то оказать услугу.

Когда мы понимаем свои цели и цели окружающих - жизнь сильно упрощается, ведь все становится кристально ясным. А уж какое прогнозирование можно устроить, обладая такой информацией.

222. "Предметы, преследуя и избегая которые ты лишаешься мира душевного, не приступают к тебе, но ты некоторым образом сам приступаешь к ним. Пусть смолкнет твое суждение о них – и они лежат недвижимо; а тебя никто не увидит ни преследующим, ни бегущим."

Марк Аврелий

Мир большой, нейтральный и вечно изменчивый. Мы же, нашими предвзятыми суждениями, определяем себе желания и нежелания. Затем мы закономерно вступаем в погоню и избегание, что обрекают нас на волнения, стресс и эффективно несчастье, причем по определению.

В общем, следуя логике стоицизма, нам следует определить все блага внутри нас самих, и все неприятности тоже - например, в виде верных и неверных суждений соответственно. Конечно, крайне легко упасть в разделение мира на черное и белое, приятное и неприятное, желаемое и нежелаемое - но это непродуктивно.

Если же мы определяем свое единственное благо как правильное поведение, то все эти неисчислимые сложности испаряются. Ведь наши выборы, наши действия, наши пути - в нашей власти.

"И я лучше буду умолять себя ничего не желать, нежели умолять фортуну предоставить мне желаемое"

223. "Сократ на вопрос Пердикка, почему он не едет к нему, ответил: «Чтобы не погибнуть самым постыдным образом», т. е. воспользовавшись одолжением, не иметь возможности отплатить тем же."

Марк Аврелий

Насчет одолжений и услуг - стоит помнить одну простую истину, что у всего есть цена и за все нужно расплачиваться.

Второе, что нужно помнить, это что внешнее всегда остается внешним, оно не может быть реальным даром. Даже предоставленная информация полезна лишь если "есть уши слышать". Деньги - лишь если им есть применение. Совет - если будет принят. В общем, никто никому не вредит и не помогает, если мы говорим об "истинном я".

Услуги, одолжения, материальное меркнет по сравнению с тем, что мы можем себе даровать, пользуясь разумом по назначению, углубляясь в размышления. Оплата же долгов крепко зашита в нашей биологии, так что даже последний преступник будет ощущать себя обязанным. "Не просите и с вас не спросят".

224. Постепенное избавление от желаний

Иметь желания это более чем нормально, и совсем другое дело, что желания, эти тяги к внешнему, привязанности, "страсти", - это основной источник неудовольствия и страданий.

Другой аспект желаний - их ненасытность. Если мы стремимся к внешнему, популярности, деньгам, удовольствиям, имуществу, то всегда будет кто-то выше, захочется еще улучшить комфорт, еще подороже, еще больше кайфа итд. Совсем другим тут является подход "иметь достаточно", и знать меру.

Смещение фокуса с внешнего на внутреннее, с бездействия на действие, с свободного времени на полную занятость личными проектами, с просто общения на достаточное общение, с избытка на "дневной паек" различных благ, - все это способствует снижению силы желаний.

Если же углубиться в дзенскую тему, то все в мире меняется постоянно и лишено абсолютно отдельной сущности. Сюда относится дзен фраза "Ничего - вот что я хочу". <Ничего> это обозначение вечно меняющейся формы, пустой по своей сути.

Единственную опору стоить искать в самом себе, ведь внешнее нас подведет своей временностью и ненадежностью - в самый неожиданный момент.

225. "Экология сознания: стоическая чистота восприятия"

Наше сознание, наш разум - можно представить как чистое глубокое озеро. Само по себе оно именно таково. Проблема же в том, что мы сами в нем "мусорим", да и окружающие всегда "рады помочь".

То есть происходит событие, допустим "негативное", типа "не взяли на работу". Это факт, нейтральный. Но нет, общество любит окрашивать и клеймить, что "ха, неудачник". Это проекция, их внутренняя слабость, которая часто интегрируется. "Да, я такой лузер, вы правы".

Нужно иначе. Был факт, мы его считали, мнения других проигнорировали. И потом мы его оцениваем. В нашей власти или нет? Если первое, то это благо или порок? Если последнее, то что нужно сделать?

"Вне нашей власти" это эффективно обстоятельства, которые стоит принять как фон, погоду или как полигон. Правильный поступок - это стандарт. Некорректный - ошибка и указание на исправление себе же.

А внешний шум - остаётся "за окном". Манипуляции, менталитет жертвы с "пожалейкой", "должен" и "молодец/лузер" - все мимо. В этих подачках, часто отравленных, мы не нуждаемся.

226. "Искусство ответа: стоическое реагирование"

У многих идет чистое реагирование. Оправдания как капитуляция и признание своей слабости. Контратака как принятие чужих правил и потерю самоконтроля. Игнор чтобы изобразить силу или "убежать". Соглашательство, мягкое, ради одобрения.

Стоицизм же нам подсказывает совершенно иное. Хладнокровный ответ, а не эмоционально заряженный. Пауза перед словами, дабы дать разуму все переработать. Краткость, для достижения ударности и

эффекта "тарана". Отпускание последствий - они вне нашей власти. И фокус на самодостаточности, а не на чужой улыбке с одобрением.

Вообще, что нужно делать, когда нам задали вопрос? Нам нужно посмотреть "сквозь" вопрошающего. Найти его мотивы, внутреннее состояние. Чего он добивается? В чем его реальный, а не озвученный вопрос? Какую потребность он выражает?

Открытия могут быть крайне неприятными, когда вы заметите, что вопросы социума в основном про запрос фактов, инфы, и про попытки заманипулировать/повлиять. А вообще, большая часть вопросов не стоит нашего внимания.

Лишь внутренние, вопросы к самому себе - имеют огромную ценность для роста и улучшения понимания.

227. "Неидеальное действие: ошибки как часть добродетели"

Ошибки неизбежны, тк мы по своей сути неидеальны. Идеал - это скорее направление и эталон, но не что-то "обязательно сделаю или я неудачник". Так и желая помочь, можно лишь все испортить. И где тогда мера?

А мера в том, чтобы было чистое намерение, направленное на благо, искреннее действие, без фальши. Конечно, можно неверно оценить ситуацию, ошибиться в выборе инструментов. Помощь может быть ОЧЕНЬ неумелой. Но это не делает ее менее ценной.

Потому что, получив ее, человек может и обрёл новые трудности (новые тренировки), но он увидел, что есть тот, кто на его стороне, и кто "не за деньги". Даже само это знание словно возвращает надежду, дает понимание, что не совсем ты уж и один, что есть поддержка.

Можно допустить и более серьезные ошибки, по типу искреннего побуждения и намерения, но скатывании в личную выгоду. Это слабость, зависимость, некрепость воли и убеждений. И это уже лучше, чем чистый расчет. Но нужна внутренняя коррекция, самостоятельная. Уничтожение сомнений.

Добродетель - это привнесение идеала в наш неидеальный мир. Ошибки это норма. Главное - непреклонность и умение сохранять себя.

228. "Стоическая смелость — искусство идти сквозь страх"

Страх - это не хорошо и не плохо. Это биохимия, подарки эволюции, издержки того, что "внутри нас сидит зверь", а он чувствует куда хлеще, чем "холодное наблюдающее сознание".

Сквозь - не значит подавляя, отрицая, сопротивляясь. Это значит прежде всего понимать структуру, что страх это эмоциями, и мы можем "смотреть насквозь". Она иллюзорна и скоропреходяща. Она сигнал, что мы имеем дело с чем-то лично важным и значимым, или же с биологически важным и контекстно серьезными последствиями. (страх собаки, но не из-за самой собаки, а так как ты очень печешься о жизни и привязан, боишься смерти).

А "идти сквозь" оказывается единственной допустимой веткой поведения. Цель ведь выбрана заранее. Ну появилась эмоция, ну и что? Закидываешь в анализ, ищешь причины, но разве ты имеешь роскошь откладывать свой путь? Трудно? А кто сказал, что будет легко?

Страх - это как барахление приборов, как красные огоньки на панели. Да, сигнал идет, что-то пищит. И пусть пищит дальше - делов-то?

"Со всем разберемся в процессе". Страх - это сигнал к анализу, к действию, к (порой) изменению действия, а не к остановкам оных.

229. "Стоицизм и когнитивная психология"

Многие уже отмечали, что Когнитивно-Поведенческая Терапия (КПТ) обладает потрясающей эффективностью. Применима - почти везде. Потому что работает с изменением мышления и паттернами, то есть самым практичным и мобильным. Вообще, наша область контроля заканчивается нашим мозгом.

Так и постулаты двух дисциплин схожи. "Событие - Мысль/интерпретация - Эмоция/ощущение" - не события на нас влияют, а наши оценки их. Поэтому работать надо с убеждениями, с ценностями, и уже потом с обстоятельствами.

Негативная визуализация и реализация, взгляд с высоты, медитация на смерть. Все это инструментарий. Так же, как и "жить каждый день как последний".

Если сильно резать и утрировать, то стоицизм можно назвать корректором нашего мышления, адаптатором его к реалиям современного мира и цивилизации. Он возвращает фокус на действительно важное, отвергает внимание на обстоятельствах, дает спокойствие и мир внутри.

Никто и не говорит, что если берешь стоицизм, "надо быть стоиком". Можно взять инструментарий, и пользоваться им ради своей и общей пользы. Более того, там нет ничего прямо заумного.

230.

"Ты очень много перенес из-за того, что не довольствовался деятельностью своего руководящего начала, согласной с его назначением. Но довольно."

Марк Аврелий

Не довольствовался деятельностью разума, быв на поводу у тела.

Здесь указание на то, что все, к чему тянет нас наш организм, инстинкты, сам мозг, к вечным удовольствиям и комфорту - все это приводит к страданиям.

Причины у этого просты - у всего есть своя цена. И у удовольствий и комфорта она чрезвычайно высока. К тому же, эти самые внешние блага нам неподвластны, так что мы сами себя обязываем бегать за ними и эмоционально раздражаться при неуспехе в их приобретении.

Взамен стоит обратиться к разуму, который всегда с нами. Искать благ и удовольствий изнутри, в размышлениях, медитациях, творчестве, созидании. Это нас эффективно отвязывает от всего быстро преходящего.

Chapter 3

Дзен

1. «Провести весь день в шумном городе, Забыв сокровища в собственном доме».

Дзен коан

Материализм вс внутренние ценности. Мы обучены искать смысл во внешних вещах, но не видеть его внутри. Статус, популярность, внешние показатели успеха, - их значение бесконечно преувеличено. И нас везде бесплатно обучают, что быть богатым это хорошо, а быть бедным плохо. И что, "какое несчастье", быть бедным плохо. Ну, если речь идет о внутренней и личностной бедности, то так и есть.

Весь смысл и ценности нужно искать внутри себя. В своих вопросах, ответах, убеждениях, целях и стремлениях. Если у вас пробел в чем-либо из вышеперечисленного, не надейтесь, что внешняя игрушка его заполнит. Вы можете отвлечься, но пустота никуда не денется.

2. "Всё истинно само по себе:

Зачем относиться с неприятием?

Зачем ненавидеть?"

Дзен коан

Очень легко упасть в негативное восприятие и оценку мира и его содержимого, и это понятно и даже логично. Если как следует всмотреться в происходящее, а если еще и новости послушать, то можно сильно потерять равновесие.

Но дзен предлагает иной подход: восприятие вещи как вещи. Не хорошей, не плохой, а просто как саму себя. Вот, например, кто-то разбил телефон. Мы не думаем, хорошо это или плохо, мы просто воспринимаем это и определяем как нейтральное. Мы не играем в догонялки с разумом, раскрашивая одно в красное, а другое в синее. Эти цвета искуственны.

Отчасти здесь переплетается с воприятием ожп. Многие злятся, оскорбляются, но неужели нам стоит злиться на то, что пиранья ведет себя как пиранья? А если ты хотел, чтобы пиранья вела себя как милая домашняя рыбка, то это исключительно твои проблемы. Просто у них такая природа. Они таковы, какие есть. Нам же нужно адаптироваться и пойти дальше.

3. "Для человека в горе ночь длинна."

Дзен коан

Здесь акцент на разнице между осознанностью и погружением в эмоции с головой.

Когда мы концентрируемся на чем-то полностью, мы расслабляемся, ведь предметы и вещи вне этого просто исчезают. Это как забвение. Как, например, некоторые находят "утешение" в работе. Концентрируешься на одном, забываешь про второе - в дзене этот принцип культивируется до экстремальных с человеческой точки зрения значений.

Если же погружаться не в момент, а в чувства, то все знают, что происходит. Ничего хорошего. Подчинившись чувствам, ты уже идёшь у них на поводу и становишься привязанным. И не нужно поднимать абстрактный белый флаг или что-либо. Достаточно всего лишь один раз полностью сдаться чувствам-эмоциям и позволить им себя увлечь. А дальше все будет на автомате. Наш организм очень хорош в этом.

TLDR: хочешь страдать и быть зависимым - полностью подчиняйся эмоциям и эмоциональным порывам. Осознанность и контроль эмоций жизненно необходимы.

4. "В беспокойном уме содержится злостный яд."

Дзен коан

Мораль здесь в том, что негатив не способен проникнуть внутрь разума. Да, он способен испортить нам здоровье, и даже повредить

психику физически, но он не может проникнуть в наши мысли без нашего на то позволения.

Поэтому настолько важно иметь здоровую психику и положительное восприятие мира, стараться всеми силами везде увидеть плюсы. Отчасти поэтому я часто акцент делаю на положительном восприятии трудностей и проблем. Что они являются реальной необходимостью для нашего личного развития.

Другой момент, что если психика здорова, то нет абсолютно никакой нужды кому-либо вредить. Остается лишь желание помогать в меру возможностей, и не более того.

5. "Следите за своими шагами!"

Дзен коан

В дзене вся фокусировка идет на своем разуме, на деятельности и на режиме наблюдателя. Поэтому здесь несколько смыслов.

Самый поверхностный, это когда ты идешь, ты концентрируешься на ходьбе. На дороге, на ритме, на ощущениях тела, на наблюдении за окружающей средой, но ощущении ветра, на сокращении мышц итд. Ты не отвлекаешься. Это лишь один из примеров, ведь такой подход применяется ко всему.

Если смотреть глубже, то здесь про отсутствие сравнений. У вас свой личный путь развития и деятельности. И не стоит думать, что это делает других лучше или хуже, или же думать об этом много. Можно иногда внедрять полезные уроки, но фокус всегда на себе. Ведь герой вашей жизни это вы сам, а не другие люди. Тогда почему в ваших мыслях так мало места для вас самих?

6. Дзен, действительно, можно рассматривать как ультимативную рациональность. В своей сути дзен нацелен на проникновение в глубины ума, на осознание истины и реальности в ее самом чистом и ясном виде. Практика дзен обучает нас видеть вещи такими, как они есть, освобождая ум от лишних мыслей и эмоций.

В этом контексте дзен учит нас логическому мышлению, четкости ума и ясности восприятия. Он позволяет нам освободиться от беспокойства и сомнений, сфокусироваться на текущем моменте и видеть истинную суть вещей. Эта рациональность в дзен проявляется через глубокое понимание происходящего вокруг нас и внутри нас.

Таким образом, дзен предоставляет уникальный путь к пониманию мира и себя через осознанность и проникновение в глубины разума, делая его важным аспектом духовного роста и познания.

7. "Иди вперед и ты упадешь в яму!

Отойди назад и разъяренный тигр ударит тебя по ногам!"

Дзен коан

Здесь в очередной раз про важность нахождения в текущем моменте. Все, что у нас есть, это настоящее. Забываясь в мыслях о прошлом мы теряем контакт с реальностью. Очень запросто можно погрузиться в спираль мыслей о прошлом или рассуждений о том, что и почему пошло не так.

"Если бы я знал, я бы", "как же так". Не стоит тратить время на подобные вещи. Вы просто будете буксовать и тормозить в настоящем, вот какой результат таких мыслей. Проанализировали, извлекли уроки, и поехали дальше.

То же самое относится к будущему. Не стоит переживать или торопить события. "Всему свое время". Можно заглянуть в календарь, подробно распланировать, все решить, но не более того. Нельзя позволять себе погрузиться в пучину сомнений и нерешительности.

Есть план и есть список действий, а теперь пора действовать. А мы ведем себя так, словно у нас есть бесконечный запас времени на то, чтобы отвлекаться и думать о ненужных и посторонних вещах.

8. "Спрячьте себя в каждой вещи!

Разум, когда он истинен, с Дзен чувствует себя легко."

Дзен коан

"Спрячьте себя" значит погружайтесь в концентрации настолько, что даже понятие о "себе" исчезает. Спрятаться от ненужных волнений и тревог, будоражащих мнений, которые и даром не сдались. Проживать каждый момент полностью, вот что нужно.

Истинный разум - это разум освободившийся от цепей и иллюзий, от стереотипов и предубеждений. Это разум, осмелившийся взглянуть на все трезво и переоценить те догмы и верования, которые он считал незыблемыми на протяжении долгих лет. Это необходимый шаг в развитии, насколько бы болезненным он ни был.

9. "Накрасить лицо храброго человека красной пудрой."

Дзен коан

Быть, а не казаться. Полное самовыражение вместо маски. Наша внешность и поведение должны лишь отражать наше внутреннее состояние и наши ценности. Это как зеркало. Быть самим собой полностью, без боязни осуждения.

А вся эта показушность, гонки за популярностью, внешние облики - это просто крысиные бега. Ради кого прокачивать наш внешний облик, забывая о внутреннем? Что это нам дает? Стоит ли это того? Или же прокачать уверенность, которая потом отразится в поведении?

10. "Тело и ум стряхивают все свои цепи;

Стряхните с себя последнюю цепь — тело и ум!"

Дзен коан

Цепи в плане привязанности и зависимости. Простейший пример - материализм и консюмеризм. Не зависеть абсолютно от того, какой у тебя телефон, даже от того, есть он у тебя или нет. Не зависеть от одежды, статуса в обществе, популярности, мнений других, вообще

собственности. Можно иметь, но не зависеть и не привязываться. Но это не предел.

Следующий уровень - это понимание биологической и внешней природы тела и мозга. Тело и мозг нам подконтрольны лишь отчасти, и часто их несет туда, куда нам, как личностям, совсем не надо.

Пример - нас будет часто тянуть на сладкое, когда мы уже зареклись сладкое не есть. Будет тянуть на отношения, хотя у нас другие приоритеты. Или нас будет тянуть на дешевые вредные удовольствия и прокрастинацию. Мозгу не нужно ничего, если базовые потребности и инстинкты удовлетворены. Мозг ленив и желает сберегать энергию. Но устраивает ли нас это, или же у нас есть цели?

После всех этих осознаний становится ясно, что все что осталось, это лишь разум. Разум вне биологической прошивки и наклонностей и инстинктов тела.

Отдельный момент, что биологическую природу, эту прошивку и наклонности и инстинкты стоит воспринимать как внешние, не стоит считать их частью себя или какими-то своими глубинными личностными желаниями. Ведь это просто говорит наша биология.

"Разум выше тела", вот только мозг это тоже часть тела.

11. «После убийства быстро отполируй его — чудесный меч»

Дзен коан

Чтобы понять, нужно лишь знать, что "меч" или "оружие" дзена это разум. "Убийство" это например завершение цепочки размышлений, понимание сложных вещей, достижение осознания чего-то. Когда мы посидели и путем размышлений чего-то добились.

Что мы должны делать в этот момент? Кто-то может дальше думать по теме, но эффективно дело сделано, понимание достигнуто. Теперь нужно очистить оперативку, и рабочий стол разума должен быть чист. Осознание останется, но сознание должно быть пустым, чтобы

максимально хорошо и расслабленно справляться со всеми задачами. Это и есть так называемая "полировка". Оружие нужно содержать в чистоте и соблюдать гигиену.

Здесь еще связанные темы: не заполнять голову помойной и бесполезной информацией и мыслями, мониторинг мыслей, расслабление.

12. "Осознайте истинную природу, следуя за ее потоком – Ни удовольствия, ни печали."

Дзен коан

Здесь речь про безоценочное восприятие реальности. Понимание того, что мир абсолютно нейтрален.

Все зависит от того, насколько сильно определенный человек делает деконструкцию мира. Можно жить чувствами и вообще не разбирать мир на части. А можно воспринимать вселенную просто как неимоверную кучу частиц, которые взаимодействуют друг с другом, и не более того.

Удовольствие и печаль можно разобрать до оценочного восприятия мира с поддержкой биологии (гормоны, нейромедиаторы итд).

Мы сами раскрашиваем мир. А если его не раскрашивать, то останется холодное трезвое восприятие, не опьяненное чувствами и оценками. Эмоции и оценки в этом случае позволительны, но понимание должно оставаться на прежнем уровне.

13. «Где да и нет пересекаются – Даже святые не могут понять."

Дзен коан

Здесь отдельная в дзен тема, под названием "единство противоположностей путем вовзращения к истокам". Единство противоположностей и парадоксальность дзен.

Один отличный пример парадоксальности дзен - это тот факт, что многие мастера оставили после себя книги, да и эти самые дзен коаны это тоже записи. Но при этом они же и говорят, что слова искажают суть. Что дзен нельзя облечь в форму.

Но другого пути передать знания не было, за исключением учеников.

Да и нет, это эффективно согласие или отрицание. Это все суждение. Но можно наблюдать без оценок, просто воспринимать.

Безоценочность, вот в чем урок этой цитаты.

14. "Не другое: это!"

Дзен коан

Суть здесь в том, что отвлекаться непозволительно. Полная концентрация в том, чем бы вы сейчас ни занимались. И поблажек нельзя допускать. Нельзя терять фокус.

15. "В кремневой искре различи черное и белое;

В удар молнии расскажите обо всем в целом, что произошло."

Дзен коан

Недавно еще встречал цитату о том, что "реальность это стопроцентное единство и стопроцентная разделенность". Примерно в этом и смысл первой фразы.

В каждом моменте уметь вычленить отдельное, но и видеть цельную картину. Видеть суть предметов и явлений, различать их, но помнить что все взаимосвязано и вселенная едина.

Понимать суть и содержание, но не забывать, что никто и ничто не может существовать полностью отдельно от мира.

16. "Вода течет без разрешения водных русел;

Русла проходят без разрешения воды."

Дзен коан

Первое, у каждого свой путь, и он сугубо индивидуален. Вам не то что не нужно разрешения спрашивать. Идти по своему пути - это ваша прямая обязанность. Тут больше подходит слово "должен". Здесь вопрос самоактуализации и реализации своего потенциала.

Второе, в природе ничто и никто разрешения не спрашивает. Довольно забавно пронаблюдать, как мы не можем сами решиться на действия, и ждем одобрения общества или определенных личностей. Пора нам уже полностью понять, что "наша жизнь - наши правила".

17. "Будьте хозяином себя — везде:

Все, что вы делаете, истинно."

Дзен коан

Здесь урок в том, чтобы всегда быть настоящим и верным себе. Без всякого притворства, следования трендам или указкам общества или отдельных личностей, так сказать.

Всегда задавать себе вопросы: "А зачем? Чего именно я хочу? Насколько мне это нужно и важно? Действительно ли я хочу предать себя и прислушаться к мнению большинства? Что мне дороже, принадлежность к группе или собственный путь? Действительно ли я настолько себя не уважаю, что готов с легкостью поступиться своими ценностями ради других? Не слишком ли я низко пал в своих глазах?".

Я считаю, что задавание подобных вопросов каждый день - это стиль жизни, который отличает тех, кто стремится к свободе от тех, кто стремится к конформизму, потере идентичности и растворению в толпе.

18. "Никакой острый меч не сможет это разрезать;

Никакой железный молоток не выбьет это."

Дзен коан

Речь здесь идет про заблуждения и неверные оценки вещей. О том, что метод грубой силы не работает, если вы хотите что-то пояснить другим и указать на их ошибочное восприятие.

Например, кто-то считает, что вредить другим полезно, ведь он-то вышел в плюс. Ну и что, что другие пострадают, ведь я приобрел. Если на такого человека надавить, это его ни в коем случае не исправит, скорее наоборот.

Если у него открыты "уши", то можно сесть и пояснить, что вредя другим, он вредит эффективно всем. И что нужно скорее созидать, чем разрушать. Но, скорее всего, вы нарветесь на ситуацию "горох об стену". Но это уже совсем другая история. Главное здесь попытка что-то изменить и исправить заблуждение.

Заблуждений бескрайнее множество, но ситуация та же самая. Исправить их можно лишь мягким воздействием и обучением.

19. "При малейшем «да» и «нет», Ум теряется в смятении."

Дзен коан

Да и нет - это не только в смысле согласия и несогласия, это еще и оценка, и эмоция, и окрашивание нейтрального мира.

Что мы эффективно делаем, когда определяем, что одно хорошо, а другое плохо? Мы добавляем себе эмоций. А эмоции, при нашем неверном или неполном контроле за ними, добавляют хаоса и нестабильности в нашу жизнь.

Здесь я мог бы отослать к моему посту про безоценочность и ее силу. В общем, если хотите думать быстро и легко, забудьте об оценивании внешнего мира.

Мир можно определять как нейтральное бесконечное изменение. В этом случае разум не отвлекается и не напрягается, он в полном релаксе.

20. «Хлопок одной рукой."

Дзен коан

Это самая популярная в своем роде фраза. Даже притча была, когда мастер сказал ученику найти ответ на эту загадку. И ученик все пытался найти замену и подмену. То он имитировал воду, то собирал звуки ветра и музыку.

Он собирал звуки целый год, но все звуки были отвергнуты учителем. И потом он не смог больше найти звуков, и он достиг беззвучного звука.

Что можно из этого извлечь? Понятие пустоты и идеала в дзене. Есть такой момент, что в мире везде полнота и избыток. Часто мы забываем пробовать на вкус пустоту и отсутствие. Если ее регулярно пробовать, можно оживить свое восприятие. Например, посидеть в темноте. Потом мир будет ярче восприниматься.

Другой момент, это понятие идеала. Да, в дзене идеал есть в каждой вещи, в ее кажущемся несовершенстве. Но что насчет идеала концепции?

Идеальный звук это отсутствие звука. И тогда идеальный опыт это отсутствие опыта. А идеальное мнение это отсутствие мнения.

21. "Поднимись босиком на гору мечей!

Вступи в огонь в мехах!"

Дзен коан

В этой фразе указывается, что путь развития в дзен весьма непрост. Это словно подчинение вечно отвлекающегося разума.

А мозг не хочет развиваться, мозг хочет удовольствия и пустые развлечения, ах да, еще дешевый дофамин, куда же без него.

Здесь отчасти пересечение с известным принципом "no pain no gain", типа нет боли, нет результата. Если хочешь великого результата, то твои усилия и страдания, боль, они тоже должны быть великими.

А по-другому не бывает. Трудностей и неудобных челенджей не стоит избегать, бояться, убегать или откладывать. Их надо искренне искать, и взваливаться на себя дополнительный вес, словно кирпичи в рюкзаке. Вы же хотите ноги из стали, или нет?

22. "Прямо сейчас впереди, В следующую минуту позади."

Дзен коан

Здесь еще раз указывается на то, что мир это вечное изменение. И что не существует такого понятия, как "незыблемость".

Можно чувствовать себя на гребне волны и иметь все ресурсы, но в мгновение ока все может испариться. К этому правилу не относятся лишь внутренние ценности.

Например, если ты силу воли прокачал, она с тобой уже навсегда. Некоторые философы не просто говорили, что мир изменчив, они даже называли мир "изменением".

Так что серьезно заниматься стоит лишь тем, что сохранит свою форму, а это вы сами, ваш характер, качества итп.

23. "Секретное упражнение, скрытая работа:

Как дурак, как идиот."

Дзен коан

Один из ключевых моментов в дзене - это понимание того, что вселенная едина, и что все взаимосвязано. Ничего не может существовать полностью отдельно.

Тот, кто это полностью осознал, обречен помогать другим и оказывать поддержку безвозмездно. Потому что разрушение других является

нарушением концепции единства. Появляется дружелюбие и отзывчивость, и это далеко не выбор. Это неизбежность для понимающего.

Ну а теперь к сути этой цитаты. Наша помощь и поддержка могут быть ничтожными или вообще не дойти до адресата. Но суть здесь не в конечном результате, а в правильном намерении, которое впоследствии приведет к полезным для целого результатам. Или привело бы. Тут уж от обстоятельств зависит. "Считается мысль".

24. "Камень, давя, скашивает побеги бамбука;

Цветок на скале растет вверх ногами."

Дзен коан

Это один из примеров, когда у природы мы можем найти полезные идеи. Здесь идея бамбука.

Камень на него давит, ветер его гнет, и он сгинается, но остается целым и на месте. Он лишь слегка наклоняется, словно адаптируется.

Так и мы можем адаптироваться к самым разным условиям и обстоятельствам, при этом оставаясь собой.

25. "Тысяча глаз наблюдает и не может этого увидеть."

Дзен коан

Здесь разница между "смотреть" и "видеть". Или "смотреть" и "понимать". То есть нужен осознанный взгляд на вещи, а не простой.

Поверхностность должна стать нашим злейшим врагом, и всегда стоит стремиться добираться до сути вещей. Добиваться понимания, ведь когда оно есть, все упрощается в разы.

Все становится прозрачным и незапутанным. Да, конечно, теряется интерес.

Но ведь ясно видеть окружающий мир намного ценнее поверхностного интереса? После понимающего взгляда интерес можно найти в более глубоких и осмысленных вещах, в том числе в размышлениях, творчестве итд.

26. "Хороший пловец тонет;

Хороший наездник падает."

Дзен коан

Смысл здесь в правильном отношении к ошибкам.

Ошибки - это часть нашего цельного опыта жизни, и поэтому чрезмерный перфекционизм отсекается. Оступаться - это абсолютно нормально, и ничего зазорного в этом нет.

Эффективно, ошибки это указатели, что именно нам стоит прокачать. И также это уроки, которые нам стоит выучить. Непрерывный процесс обучения.

27. "Выпущенная стрела

Не вернется."

Дзен коан

Мораль здесь в том, что прошлое неисправимо и неизменно. И что наши рассуждения о том, как могло бы быть, или что было бы - почти всегда лишь потеря времени и концентрации.

Фокусироваться нужно исключительно на настоящем. Прошлое ушло, нужно это принять, отпустить, и пойти вперед с полной решимостью, не связанной нашими прошлыми ошибками или неудачами.

Нужно направлять текущий полет "стрелы", а не размышлять о том, почему она была выпущена, например, раньше назначенного времени.

28. "Жизнь нелегка, несправедлива, удивительна и болезненна. Привыкайте к этому."

Дзен цитата

Ну, собственно, это я и имею в виду, когда говорю "добро пожаловать в реальный мир".

Да, жизнь в иллюзиях может быть по-своему заманчивой, но разве не будет разочарования от осознания ложного восприятия? Рано или поздно иллюзия сломается, как карточный домик, и придется взглянуть реальности в глаза.

Лучше привыкать заранее, чем готовить себе подобные сюрпризы осознания, которые сломают вашу систему убеждений до основания. Опираться надо на факты, а не на мнения.

29. "Даже быть привязанным к идее просветления — значит сбиться с пути."

Дзен цитата

Если мы привязываемся к идее просветления, мы начинаем ее принимать на себя.

Например, мы видим пример умного человека, и начинаем считать, что мы должны ему уподобляться в различных сферах. Например, мыслить как он, говорить как он, или принимать его точки зрения.

Но это всего лишь еще одно заблуждение. Мы прежде всего должны искать настоящего себя. Искать полное самовыражение и свой собственный путь к пониманию и осознанию вещей.

Это можно назвать своим личным путешествием к пониманию, и оно должно оставаться личным. Дорога к полному непривязанному раскрытию своей внутренней сущности и характера. Образы и идеалы лишь собьют вас с личного пути.

Ведь часто мы не можем позволить себе полное самовыражение из-за ограничений и осуждений общества, из-за невозможности достижения внешних целей, если мы говорим, что думаем.

30. "В созерцании ум должен быть устойчивым и неподвижным, как стена."

Дзен цитата

Созерцание может быть во время медитации, или же когда нет действия. Тогда можно спокойно переходить в режим наблюдателя.

В режиме наблюдателя очень легко попасть в состояние потока и максимально расслабиться.

За счет чего достигается эта неподвижность? За счет безоценочности и отсутствия стремлений и привязок. Вы просто наблюдаете, без оценок, суждений. Мысли отпускаются.

Простое нейтральное восприятие. Можно всмотреться в детали и замечать их, например.

31. "Просветленный человек — это тот, кто находит свободу и в удаче, и в неудаче."

Дзен цитата

Если вдуматься, то удача и неудача - это внешние факторы, а не внутренние.

Свобода здесь в смысле непривязанности. Повезло вам во внешнем или же нет - это уже как получится.

Внутреннего состояния это никак не касается, ведь там есть лишь опыт, обучение и постоянный рост. И не стоит забывать, что свобода это состояние души, она не определяется внешними факторами.

32. "Если вы попытаетесь изменить это, вы это разрушите. Попробуйте удержать это, и вы потеряете это."

Дзен цитата

Здесь несколько моментов.

Первое, это не изменять реальность, а принимать ее, и принимать красоту и завершенность каждого момента. Пусть даже эти моменты могут нам не нравится. Речь здесь о восприятии, а не о подходе к жизни вообще.

Удержание это указание на привязанности. Привязанности ведут к потере, потому что привязанности нужна стабильность, а мир вечно изменяется. Можно даже сказать, что привязанности противоречат природе мира. Мы желаем постоянства внешнего в мире хаоса. Постоянство может быть лишь внутреннее.

Если подытожить, то нужно научиться принимать мир таким, какой он есть, и не стремиться к внешней стабильности или предметам. Потому что в любую секунду может произойти неожиданность, и то, что вы считали незыблемой собственностью может быть потеряно мгновенно.

33. "Пламя, которое горит в два раза ярче, гаснет в два раза быстрее."

Дзен цитата

Здесь речь про тех, кто чем-то очень замотивирован и "горит", но горит лишь поверхностно.

Да, поначалу может казаться, что такой человек свернет горы и со всем справится, но это не так. Если этот "огонь" идет из эмоций, а не из глубокой внутренней спокойной мотивации, этого надолго не хватит.

Мотивация растратится на долгом пути, а эмоции сдохнут при столкновении с жестокой реальностью.

Залог стабильности - внутренняя убежденность плюс железная сила воли. А эмоциональные качели и поверхностный интерес обречены на провал. При вкачанной силе воли можно успешно достигать целей даже при нуле мотивации.

34. "Думайте легко о себе и глубоко о мире."

Дзен цитата

Одним из результатов дзен-подхода к жизни - это простота. Да, вы можете знать кучу всего и быть осознанным и умным, но вы не смотрите ни на кого свысока. Всех вы стараетесь видеть как равных, в плане уважения.

Другой результат - снижение эгоистичности. Вы понимаете, что мир един, и что широкая картина мира важнее узкой.

"Думать глубоко о мире" - это постоянно размышлять, ну или хотя бы регулярно. Польза размышлений огромна, а если говорить про минимум, то это тренировка мышления, никогда не повредит.

35. "Принимайте все таким, какое оно есть."

Дзен цитата

Принятие текущего состояния мира. Ключевое слово здесь "все". Нужно просто понять, что большинство вещей вне нашей власти, и заботы о них будут лишь отягощать психику и мышление.

Если вы принимаете и отпускаете, мозг расслабляется, и вы можете более эффективно решать ежедневные задачи. Вообще, быстрое мышление всегда будет плюсом, в любой сфере жизни. Принятие ускоряет мышление, а вечные переживания приводят к буксованию. Выбор здесь очевиден.

36. "Просто полное принятие себя таким, какой вы есть в данный момент. "

Дзен цитата

Это на самом деле важный навык, себя целиком без осуждения принимать. Прощая все свои прошлые и будущие и текущие ошибки.

Понять, что в нашем несовершенстве мы обретаем себя.

Другой интересный момент, это то, насколько сильно мы стремимся к идеалам и образам, навязанным извне. И совсем забываем задуматься, а кем мы сами хотели бы быть.

Лучше уж быть несовершенным собой, чем идеальным образцом чужих ценностей.

37. "Даосизм – это мягкий путь. Путь наименьшего сопротивления."

Дзен цитата

Не сопротивляться неприятным обстоятельствам и трудностям, а адаптироваться и использовать.

Вот, например, у вас огромные неприятности на работе. Нужно адаптироваться и расслабиться, сбросить стресс, а потом использовать эти неприятности как трамплин для роста. Это упражнение.

Потери отпускаются, трудности принимаются, ошибки признаются и тоже отпускаются. Вот и получается мягкий путь воды.

38. "Даосизм – это путь воды. Наиболее частым элементом или символом, упоминаемым в трудах Лао Цзы, является символ воды."

Дзен цитата

Вода принимает форму сосуда, то есть полностью адаптируется к внешним условиям. Свободная форма плюс адаптация.

Вообще понятие бесформенности очень серьезное, это словно сила непредсказуемости. Бесформенность можно слегка внедрять в ежедневную жизнь, чтобы не застрять окончательно в жесткой рутине.

39. "Бесчисленные слова значат меньше, чем молчаливое равновесие между инь и ян."

Дзен цитата

Есть еще одна подобная цитата "тот кто знает, не говорит, говорит лишь незнающий". Это тот момент, когда вы уже все поняли, или

поняли определенную сферу жизни. Для слов не остаётся места, ведь они не нужны. Нечего обсуждать, ведь все вопросы отвечены и исчерпаны. Понимание намного ценнее разговоров.

40. "Бесчисленные слова значат меньше, чем молчаливое равновесие между инь и ян."

Дзен цитата

Есть еще одна подобная цитата "тот кто знает, не говорит, говорит лишь незнающий". Это тот момент, когда вы уже все поняли, или поняли определенную сферу жизни. Для слов не остаётся места, ведь они не нужны. Нечего обсуждать, ведь все вопросы отвечены и исчерпаны. Понимание намного ценнее разговоров.

41. "Скорее вам следует быть благодарным за сорняки, потому что в конечном итоге они обогатят вашу практику."

Дзен цитата

Это касательно ошибок и проблем, недопониманий. Лучше, чтобы они сразу вылезли, и сразу их исправить. Чем потом, через много времени, заметить свои огромные пробелы. Проблема на поверхности это легкий шанс ее исправить, это очень ценный момент, и такому нужно радоваться.

42. "Тот, кто знает, не говорит. Тот, кто говорит, не знает"

Дзен цитата

Смысл тут в том, что слова часто являются лишь бесполезным шумом, без которого можно обойтись. А когда обретено понимание, нужда в словах отпадает.

Если все досконально ясно и понятно, то что еще обсуждать? Какие могут быть вопросы у того, кто полностью что-либо понял?

Это легко пронаблюдать в обществе - часто те, кто говорят больше всех, знают и понимают меньше всех, а молчаливые люди часто знающие.

43. "Когда нет желания, все в мире и спокойствии."

Дзен цитата

Желание можно сравнить с чем-то, что нас тянет. Словно мы попались на крючок, и нас будет тянуть, пока не перестанут.

А перестанут тянуть нас в двух случаях.

В первом мы достигаем цели и получаем желаемое. Но это далеко не всегда в нашей власти.

Во втором же случае мы снимаем с себя крючок. То есть освобождаемся от желания, например, поняв, что оно навязано, и что по факту оно бессмысленно.

Второй случай предпочтительнее - от бесполезных желаний нужно избавляться.

44. "Разум, полный предвзятых идей, субъективных намерений или привычек, не открыт вещам такими, какие они есть."

Дзен цитата

Один из бонусов осознанности дзен - это трезвое холодное рациональное восприятие реальности. Стоит заметить, что этот бонус появляется далеко не сразу, для начала нужен опыт в дзен-медитациях.

Предвзятые идеи это когда мы суждение уже вынесли, даже не взглянув на предмет. Субъективность постоянна, единственный способ от нее избавиться - безоценочность. Привычки приводят к закостеневанию разума, и неспособности к изменениям.

Дзен же, с его отбрасыванием мнений, отсутствием суждений и даже категорий добра и зла, с адаптацией к вечно меняющемуся миру,

фиксит все эти проблемы на корню. И это дарует нам видение реальности такой, какая она есть.

45. "Высшая Истина находится за пределами слов. Доктрины — это слова. Это не Путь."

Дзен цитата

Высшая истина, вероятно это относится к пониманию реальности или природы мира. И смысл в том, что все проживается и понимается через собственный опыт.

Тем более, словами можно описать сложные вещи, но какой смысл, если их никто не поймет.

А путь дзен - это как раз практика осознанности, а не различные теории.

46. "Реальность не имеет внутренней, внешней или средней части."

Дзен цитата

Здесь смысл в том, что в дзен-медитации не бывает полумер. Или ты концентрируешься на реальности и проживаешь ее полностью, или ты отвлекаешься и, например, попадаешь в цикл мыслей о прошлом.

Невозможно успевать и там, и там. Когда мы в медитации осознанности, мозг вовлечен в реальность, и посторонние мысли исчезают.

47. "Чем дальше вы от истины, тем чаще возникнают злобные и приятные состояния."

Дзен цитата

Для начала разберемся с приятными состояниями. Грубо говоря, это про то, что жизнь кайфа и тупых дешевых удовольствий - она ультимативно пуста. Ну вот, ты покайфовал N-ное количество лет.

Молодец, а что дальше? Какой у этого был смысл? Реальная ценность? Ее не было? Верно, потому что ее в принципе не могло быть.

Злобные и негативные. Вообще негатив возникает внутри нас когда мы не принимаем текущие ситуации. Нам что-то или кто-то не нравится, все идет не по планам, потери, и возникают негативные колебания. Но какие колебания могут быть у того, кто следует дзен, и у кого ценности внутри? И откуда браться негативу, если говорить о внутреннем состоянии? Путь полного принятия реальности такой, какая она есть, исключает негатив на корню, остается лишь умиротворение и покой.

48. "Садовые деревья равнодушны к ушедшим людям.

Весна приходит:

они снова раскрывают те же самые цветы."

Дзен цитата

Смысл здесь в том, что нам нужно быть самими собой, верными своей истинной природе, несмотря ни на что.

Все внешнее остается внешним, изменения сменяют очередные изменения. А мы остаемся самими собой, несмотря на все внешние приобретения или потери.

Это еще можно свести к фразе "у каждого своя роль".

Нам лишь осталось создать и определить свою роль, а затем бескомпромиссно следовать ей.

49. "Если вы находитесь под контролем, вы теряете опасность заглянуть в неизвестное царство."

Дзен цитата

Под контролем, значит наш разум под контролем. А это опасное неизвестное царство - это блуждающий несосредотояеннный ум.

Ум, который углубляется в переживания прошлого и будущего.

Медитация осознанности останавливает проекции разума, ведь вы полностью концентрируетесь на текущем моменте. Мысли о прошлом и будущем исчезают, вместе с тупым ненужным стрессо м волнением.

Остается лишь покой, концентрация в настоящем и продуктивность.

50. "Миру легче принять простую ложь, чем сложную правду."

Дзен цитата

Есть такой момент, что правда часто сурова, жестока и сложна. Всегда большинство ищет легких путей и пустых розовых надежд.

Да и вообще, кого сейчас реально волнует понимание мира, действительности или жизни? Большинству лишь бы в комфорте и налегке провести время.

Ну а избегание экзистенциальных вопросов и тем, это стандарт. Но нам не следует уподобляться большинству. Следует искать смысл в своей жизни и искать понимание вещей и реальности.

Да, порой пейзажи настоящей реальности оставляют желать лучшего, но это не помеха счастливой жизни. Главное тут - это создать себе внутренний смысл, и жить соответственно ему.

51. "Стань ослом у восточной границы, лошадью у западной."

Дзен коан

Смысл здесь в уроках адаптации. Мы должны взять механизмы природы на вооружение.

Есть наблюдение, что большинство серьезных специалистов отвечают на вопрос фразой: "Это зависит".

К каждой ситуации свой подход, везде свои детали и особенности. Конечно, метод бульдозера или грубой силы также неплохи, но лучше иметь больше инструментов в своих руках, чем меньше.

Умение быстро адаптироваться лишним никому не будет.

52. «Сегодня вы можете решить идти свободно. Вы можете идти по-другому. Вы можете идти как свободный человек, наслаждаясь каждым шагом».

Тик Нат Хан

Свобода это внутреннее состояние. И да, для достижения ее нужно сознательное решение.

Если так вдуматься, полностью в нашей воле, печалиться и страдать или нет. Все зависит от мнений.

А мнения разве не в нашей власти? Разве мы не можем искоренить вредные установки и правила?

Мы сами архитекторы своих жизней, ведь они преобразуются согласно нашим убеждениям и действиям. И мы сами выбираем свои дороги.

53. "Каждую ночь широкое небо ясно, как зеркало;

Десять тысяч миль, ни облачка, лишь одна луна вокруг."

Дзен коан

Это метафора, показывающая ясность мыслей при дзен-подходе.

Кристальная ясность и пустота. Ни о чем не думать, а просто быть в моменте.

Можно сказать, на полной оперативной памяти, не загруженной лишними и фоновыми процессами.

Естественно, в таком режиме состояние абсолютной расслабленности и скоростного мышления.

54. "Не зная, насколько близка истина, мы ищем ее далеко."

Дзен цитата

Поиски истины, или можно сказать поиски блага, или поиски счастья.

Все понимание, радость и реальные смысловые наслаждения, все они внутри разума.

Мы же, по незнанию и по ошибке пытаемся заместить свою внутреннюю неполноценность и глубокую бессмысленность жизни чем-то внешним, временной собственностью.

Хотя все, что требовалось сделать, это поразмышлять, заглянуть внутрь себя и потратить время на интроспекцию.

Причина, вероятно, кроется, в соц программировании и воспитании. Богатый значит счастливый, есть жена значит есть смысл и тому подобному.

Просто куча вранья, которую нам затолкали в головы. А потом мы сидим и удивляемся. Вот только удивляться совсем нечему.

55. "Отличать драконов от змей, черное от белого:

Само дело настоящего мастера."

Дзен коан

Мастер в плане понимающий человек, типа мудрец. Хотя возможно и в смысле мастер дзен.

А вот умение отличать, это уже интереснее. Различать заблуждения от истины, пустое от важного, нужное от ненужного, обложку от содержания. Реально важное от внушенной важности.

Видеть реальную ценность вещей, а не ту ценность, в которую нас заставили поверить.

Когда вопрос ценности проработан, можно сказать, что вы, глядя на объекты мира, видите ценники. Вот только почти всегда этот ценник отображает ноль.

Почему так? Потому что реальные ценности, наполненные а не пустые, лежат вне материального мира. Настоящие ценности, непреходящие, они внутри.

56. Двойственность дзен восприятия.

Когда некоторое время практикуешь дзен, и в целом осознанность, умение наблюдать, то все восприятие начинает делиться на 2 категории

Первое это восприятие наблюдателя. Ты смотришь, замечаешь детали, но ты не вовлечен. У тебя перспектива от третьего лица, даже если действие происходит с твоим телом или ты даже наблюдаешь за своими мыслями. Ценность этого в холодной отстраненности и безоценочности. Ты просто смотришь, ты становишься Наблюдателем в космическом смысле. Как наблюдатель в сфере астрономии.

Второй тип это полная вовлеченность. Ты полностью в настоящем моменте, но как участник. Ты делаешь. Ты погружен в действие и ты, грубо говоря, становишься этим самым действием. Режим наблюдателя неактивен, ведь ты полностью сфокусирован на действии.

Порой эти режимы можно совмещать. Сначала делаешь что-то, а потом обращаешь внимание на свои мысли и занимаешься интроспекцией во время занятий чем-либо. Это довольно интересный и полезный опыт.

У режима наблюдателя есть особенность - наблюдатель пассивен, и иногда нужно выныривать из этого режима. А у режима участника нет широкой картины. Нужно знать меру и использовать каждый режим в подходящее время. Если вам нужно оказать кому-то срочную помощь, а вы в режиме наблюдателя, то все от этого лишь пострадают. А когда вас оскорбляют, наоборот, надо быть в режиме наблюдателя.

Вот такие есть особенности восприятия, пользуйтесь.

57. "Мытье драгоценностей в грязи."

Дзен коан

Драгоценность это наш разум и наше мышление. Грязь это низкие мысли, неморальные и направленные лишь на обогащение любой ценой.

Также грязью в этом смысле можно назвать глубокое погружение в вещи абсолютно неважные и не имеющие никакого смысла.

Мы могли бы размышлять о чем-то большем, о смысле и реально важных вещах, а занимаемся часто лишь материальным и поверхностными вещами.

58. "Никто на земле не знает его цены."

Дзен коан

Цены чего? Цены текущего момента.

Почему так? Большинство людей живет эмоциями, страхами, мыслями о прошлом и будущем, а не реальностью.

Цена отвлеченных мыслей это потеря красоты текущего момента.

Эмоции затуманивают взгляд и лишают трезвого взгляда на реальность. Поэтому большинство так и не увидит ценность реальности.

59. "Ни одно слово не имеет значения. Но человек забывает реальность и помнит слова."

Дзен коан

Здесь к смыслу слов, именно к тому, что по самой сути слова. Слова это ярлыки и средство коммуникации. Слово это указка, указание, которое позволяет обменяться мыслями, обозначить и разъединить.

Смысл в том, что мы слишком много теоретизируем о реальной жизни, забывая её проживать.

Как ее прожить?

В следующий раз когда будете есть, максимально распробуйте еду. Прямо все детали, нотки вкуса. Есть ли у еды запах? Какой оттенок аромата? Вникните и погрузитесь и не торопитесь.

А теперь представьте, что весь мир это еда.

60. "Если вы забудете себя, вы станете вселенной."

Дзен коан

Я обращусь к костылю дзен фразе "дзен это способ разрушить иллюзию разъединеннлсти".

В нашем восприятии все в основном раздельно, мы редко способны мыслить в планетарных и космическиз масштабах. Дзен возвращает эту способность.

Когда полностью осознано единство вселенной, теряется жесткая фиксация на своей индивидуальности и привязка к именам. Вы расслабляетесь, вам больше нечего доказывать, вы просто являетесь собой. Это словно держать всю вселенную в осознании, в голове.

61. "Пока оно не вырастет из вас самих, никакое знание на самом деле не будет вашим, это всего лишь заимствованное оперение."

Дзен коан

Знание и понимание это разные вещи. Только понимание реально считается. Знания нужна усваивать, переваривать и внедрять.

62. "Истина осознается в одно мгновение; Действие реализуется шаг за шагом."

Дзен коан

Осознание истины это типа просветление. Момент озарения и ясного виденья и взора.

Действия пошаговые? Пожалуй да, структуру же они имеют.

63. "Осознание – это вопрос осознания того, что уже понято."

Дзен цитата

Смысл в том, что глубоко внутри мы все понимаем, просто специально закрываем глаза на очевидные истины.

К примеру: человек может убеждать себя что он счастлив, следуя навязанным решениям. Он реально так считает. Но если бы он занялся интроспекцией, он бы осознал, что он несчастлив.

В общем, интроспекция решает все эти уловки.

64. "Маленькие люди отвергают реальность, и это вносит путаницу. Люди дзен принимают реальность, и это приносит понимание."

Дзен цитата

Отрицание реальности это любимое поведение людей. Одень розовые очки и кайфуй. Алкоголь и так далее.

А вот трезво и смело взглянуть трудностям жизни в лицо, стразам в лицо и неприятной горькой правде в лицо, - мало кто сможет.

Именно так и стоит поступать.

65. "Правда не всегда красива, и красивые слова не всегда являются правдой."

Дзен цитата

Правда часто горька. Почему так? Потому что наше восприятие полно оценок, иллюзий, стереотипов и предубеждений.

Мы не видим реальности. Мы видим лишь фасад.

И стремиться надо не к красоте, а к реальности. Лучше суровая реальность, чем розовый сопливый сон. Мы же не дети.

66. "Реальность создается разумом, мы можем изменить нашу реальность, изменив наш разум."

Дзен цитата

Здесь я заимствую цитату из стоицизма: "ему так показалось".

Наше восприятие мира, это как нам "показалось". У многих бесконечное количество личных оценок, мнений и пркдубеждений.

Суть в том, чтобы избавиться от всех фильтров и воспринимать реальность напрямую. Просто прямой безоценочный понимающий взгляд. Такой взгляд бесценен.

67. "Мы учим сами себя;

Дзен просто указывает путь."

Дзен цитата

Это к продолжению моих размышлений о том, что истина самоочевидна. Размышляя, мы приходим к одинаковым выводам.

Дзен указывает, что надо пользоваться разумом, а не эмоциями. Стремиться к пониманию, а не обманчивым чувствам. Всегда искать смысл, а не поверхностность. Далее нам остается лишь осознать все, что мы смогли заметить.

68. "Раскройте объятия переменам, но не отказывайтесь от своих ценностей."

Дзен цитата

Перемены в смысле внешних перемен, ведь мир - это одно вечное изменение.

Ценности наши, внутренние, нерушимы. Если вы имеете фундамент ценностей, он не подлежит изменениям. Это ваш свод правил, то что для вас важно, и то, ради чего вы живете.

Внешний мир вечно меняется, внутренний же способен десятилетиями обходится без изменений, ведь он в нашей полной власти.

69. "В жизни есть только одна вещь, которая никогда не меняется, и это перемены."

Дзен цитата

Мир это одно вечное изменение. А если мы говорим, что внутри мы не меняемся, то это корректно лишь отчасти.

Дело в том, что саморазвитие это тоже, в своем роде, изменение. Прокачка навыков. Укрепление. Пусть суть не меняется, но уровень навыков меняется.

Внутренние изменения это нормально, если они нас устраивают.

70. "Не тратьте время на погоню за бабочками. Исправьте свой сад, и бабочки прилетят."

Дзен цитата

Этот принцип глобальный. Гоняясь за внешним мы лишь растрачиваем ресурс. А надо делать то, что делают монахи: уединенное самосовершенствование.

Прокачать себя и развить навыки-качества. Успех, каким бы он для вас ни был, будет обеспечен вашим уровнем, а не вашей беготней.

"Надо работать головой, а не 24 часа в сутки"

71. "Нравится нам это или нет, перемены приходят, и чем больше сопротивление, тем сильнее боль."

Дзен цитата

Мир это одно вечное изменение, и наша роль - адаптироваться, а не бороться со всем миром лишь для того, чтобы он соответствовал нашим ожиданиям.

Просто принятие - вот что освобождает.

72. "Осведомленность и осознанность – величайшие факторы перемен."

Дзен цитата

Осознанность по поводу того, что мир это изменение. И что мы живём в режиме постоянной адаптации.

Осведомленность - мы постоянно подучаем новую информацию. Она же и помогает нам меняться, например - становиться лучше, чем вчера.

Перемены могут отталкивать, но если мы рассмотрим саморазвитие. А разве это не перемена?

73. "Когда вы понимаете, что ничего не недостает, весь мир принадлежит вам."

Дзен коан

Чувство недостатка идет от привязки к наличию. Мы хотим обладать, и от этого ощущаем недостаток.

Но что такое обладание? Можно сказать, что это фокусировка на своем клочке земли, когда перед тобой целый мир, горы, моря и океаны. Но нет, зачем мне океаны, лучше сфокусируюсь на набивании своего желудка или кошелька.

Так же в разы интереснее и важнее! Концентрируешься на обладании, а потом становишься зависимым - простейший гайд.

74. "Ничто никогда не исчезнет, пока оно не научит нас тому, что нам нужно знать."

Дзен цитата

Все ситуации - это обучение. Материал, который нужно использовать. Это ступенька, которая двигает нас к следующему уровню нашего развития.

Сейчас бы жаловаться, что ступенька появилась. Ступенька это дар, которым нам надо воспользоваться.

75. "Вы именно там, где вам нужно быть."

Дзен цитата

Ну тут имеется в виду, что вселенная сама решает, и ей лучше знать, что и как будет происходить в вашей жизни.

Опять же, речь идет о внешнем. В цитате не сказано "вы именно те", а "вы именно там". "Там" это и есть внешние обстоятельства.

76. "Только рука, которая стирает, может написать правду."

Дзен цитата

Нельзя привязывать к своим словам и определениям. Мы вечно уничтожаем свои заблуждения, и порой наши мнения могут меняться. Это нормально.

Если ваше мнение иррационально и ложно, то нет абсолютно никакой чести в том, чтобы придерживаться его. Мы же стремимся прежде всего к знанию и пониманию, а не к внешней видимости знания и понимания.

77. "Цель духовной жизни — пробудить радостную свободу, доброжелательное и сострадательное сердце, несмотря ни на что"

Дзен цитата

Это самоисчерпывающе. Ну типа несмотря на все трудности и тяготы жизни. Понять, что это все внешнее, и что все наши страдания из-за наших мнений и установок. А потом сбросить весь хлам, которым забивали наши головы, и просто начать жить, что называется.

78. "Время – монеты жизни. Только вы можете определить, как они будут потрачены."

Дзен цитата

Монеты, монеты. Вот только отличие в том, что ты не знаешь, сколько монет осталось в твоем жизненном "кошельке".

Но это не повод для отчаяния и вечных боязней. Это повод ценить каждую монету. Она есть - спасибо. Монеты нет - окей, такова судьба.

А про разумную трату монет, осознанную трату, многие итак уже знают. Так потратьте "монеты" с пользой, хватит их спускать в мусорное ведро.

79. "До просветления руби дрова, носи воду. После просветления руби дрова, носи воду."

Дзен цитата

Просветление это изменение восприятия, от поверхностного до глубокого и осмысленного.

Жизнь продолжается, и поток дел на месте. Но ты уже не прошлый ты. Ты уже видишь вещи намного глубже, ты вникаешь в суть, ты сконцентрирован, а не отвлечен.

Все изменения произошли внутри, в разуме, в мышлении. А внешне - все по-старому.

80. "Невозможно добавить к этому фразу;

И отнять невозможно."

Дзен коан

К чему этому? Вероятно, к определениям вещей или явлений. Смысл в том, что каждая вещь имеет законченность.

Многое может нам кажаться несовершенным, лишенным чего-то, но это лишь мнение. Каждый предмет, явление, человек просто есть, и они совершенны в своем собственном воплощении.

Нам тоже может казаться, что нам нужно что-то вне нас, чтобы быть счастливыми. Но счастье идет изнутри. Здесь по аналогии.

81. "Поиски счастья — один из главных источников несчастья."

Дзен цитата

Звучит парадоксально, но утверждение не ложно.

Смысл в том, что мы гонимся за идеалами счастья, которые навязаны извне. Нас убедили, что счастье находится в потребительстве. Что имей миллион монеток, и будешь на седьмом небе от счастья.

Но это так не работает. Есть внутреннее и есть внешнее. Хочешь внутреннего счастья - ищи внутренних ценностей. Хочешь внешнего облика счастья - ищи внешних материальных ценностей.

Довольно показательно, что некоторые богатые люди заканчивают жизнь своими руками. Экзистенциальный кризис деньгами не вылечишь.

Счастье, оно идет изнутри. Таким образом, гонка за социально приемлемым образом счастья реально приводит к несчастью. Касательно наших тем, это гонка за браком как "великим благом", а потом полнейшее разочарование.

Нужно уметь отделять ярлык от содержания. "Все не то, чем кажется".

82. "Тот, кто ты есть, всегда прав."

Дзен цитата

"Прав" здесь не в прямом смысле. Суть здесь в том, чтобы быть самим собой.

Быть верным себе и своим ценностям. Не поддаваться внешним влияниям. Не пытаться соответствовать каким-то стандартам. Не подстраиваться под других.

Правильно - быть самим собой. Искать самовыражение и развивать внутренние качества.

TLDR: быть самим собой, а не тем, кто лишь подстраивается, но в итоге теряет себя, теряет собственную идентичность

83. "Сопротивление неприятной ситуации является корнем страдания."

Дзен цитата

Все мы ищем счастья, но боль, стресс, негатив и просто "очень дружелюбная" реальность будто-бы специально против. Но, как и всегда, все в наших руках.

Это не значит, что внешнее в вашей власти. Это значит, что ваше мышление, мировосприятие и настроение - полностью в вашей власти.

Как все начинается? Мы определяем какую-либо ситуацию как негативную, а потом начинаем суетиться, лишь бы вернуть потерянный комфорт, удобства или отношения. Но так это не работает, ведь мир нам неподвластен.

В общем, восприятие жизни как "вечной тренировки", "арены" или вечного обучения решает проблему. Кроме этого, нужно научиться принимать мир таким, какой он есть. Культивировать внутреннее, а не внешнее. Рассматривать неприятные ситуации как позитивные инструкции, опыт и уроки.

TLDR: хочешь, чтобы тебя не смыло течением жизни - иди с потоком и принимай изменения

84. "Изучение дзэн – это феномен золота и удобрения. До того, как вы его выучите, он подобен золоту; после того, как вы его выучите, он подобен удобрению".

Дзен пословица

Дзен можно преподносить как прямое улучшение качества жизни, ведь он обращается напрямую к уму, минуя внимание к

обстоятельствам. И для человека, который незнаком с состоянием потока так и будет казаться - что это удивительная техника.

Далее, вы обучаетесь, тренируетесь постоянно пребывать в моменте, концентрироваться на одной вещи за раз, и отпускать остальное. Когда это выучено до автоматизма, вот тогда вы полностью понимаете, что дзен - это просто бустер для мозга.

Эффективно, он отбрасывает ненужное и прокачивает навык концентрации. Ну и куда без потрясающей расслабленности, что дает практика дзен медитации.

TLDR: хочешь мыслить эффективнее - обучайся дзен медитациям

85. "Научитесь чувствовать себя комфортно в невзгодах, но, самое главное, научитесь чувствовать себя комфортно, когда вам скучно."

Дзен цитата

Недавно начал читать "Афоризмы житейской мудрости" Шопенгауэра, и там он говорит, что у счастья есть 2 преграды - это нужда и скука, и что спасаясь от одной, люди почти неизбежно попадают в другую.

От невзгод защита очень проста. Внутреннее и внешнее - нужно их различать. Внутреннее в твой власти и стабильно. Внешнее вне твоей власти и НЕстабильно. Остальное это наши мнения и фильтры восприятия.

От скуки, ну это называется "активный ум". Нужно делать дела, интеллектуально трудные. Обучение это идеал. Причем, очень сильно заблуждается тот, кто считает, что у обучения есть предел. Обучение - это образ жизни.

TLDR: обучения и фокус на внутреннем даруют защиту от несчастий

86. "Если воин привязан к жизни и смерти, от него не будет никакой пользы."

Дзен цитата

Страх парализует и это ультимативное правило. Страх критики убивает писателя. Страх неудачи убивает мечты. Страх неудовлетворить чужие ожидания убивает индивидуальность.

Страх чего-либо парализует саму жизнь. Но неизбежность и возможность всего нужно просто принять.

"Делай что должно и будь что будет". Только в состоянии отпускания всего из наших рук мы можем достигнуть максимального потенциала.

87. "Я не против того, что происходит. В этом суть внутренней свободы."

Дзен цитата

То есть не возражать против происходящего. Не сопротивляться. Принимать и использовать. Адаптироваться.

Есть тройка отличных принципов: "Импровизируй, Адаптируйся, Преодолевай". Принятие внешних событий это и есть адаптация, адаптация психики к событиям. Если мы что-то не принимаем, отвергаем, отрицаем, мы сами себе создаем возмущения. А природа ума не в возмущениях, а в покое и тишине.

Как быстрые темпы жизни это искуственное явление, так и беспокойство разума это неестественное состояние. Чтобы все принимать, можно взять на себя роль вечного ученика и во всех ситуациях видеть уроки. Ведь даже у дурака можно чему-то научиться, если уметь замечать детали и идеи.

88. "Чем меньше вы пытаетесь произвести впечатление, тем спокойнее вы можете быть."

Дзен цитата

Это все к теме внешних оценок. Собственно, тут есть место лишь для единственного вопроса: "а не все ли равно, что подумают другие?".

Эффективно, у всех есть мнение, так с какой стати мы должны заботиться обо мнении, которое имеют другие люди? Нам заняться больше нечем? У нас нет своей жизни?

Когда ты отпускаешь внешнюю оценку, возможности критики и поношений, смеха, то все упрощается. Потому что ты начинаешь считать неважным явление, которое действительно неважно. И освобождаешь свое внимание для реально важных вещей.

89. "Забудьте годы, забудьте различия. Прыгните в безграничное пространство и сделайте его своим домом."

Дзен цитата

Это об изменении восприятия и мышления у того, кто практикует дзен.

Различия вызваны оценками, нашими мнениями, излишними суждениями о вещах. Суть в том, что вовсе не обязательно оценивать. Мир полезно воспринимать как нейтральный, тогда эмоциональных колебаний будет меньше, и спокойствия будет в разы больше.

Насчет годы, столетия, века - тут сложнее. Это в своей книге я описал как "взгляд со стороны вечности". Вы хоть и пребываете в моменте, но вы помните, что бездна времени была до вас, и бездна времени будет после вас. Вы наконец-то понимаете, что вы всего лишь песчинка по временным, пространственным и смысловым меркам во вселенском масштабе.

Это и является верной перспективой человеческой жизни. Осознание ее малозначительности. Нарцисиизм и чрезмерный эгоизм и чувство собственной важности это ловушки.

90. "Жизнь — это баланс между удержанием и отпусканием."

Дзен цитата

Удерживать, цепляться, страстно хотеть, желать, привязываться, зависеть. И отпускать, позволять происходить, давать свободу, не привязываться, абстрагироваться, не зависеть.

Казалось бы, а за что держаться? Ведь если держаться за внешний мир, то счастья это не принесет. Это словно держаться за лопасти ветряной мельницы, надеясь, что ветер никогда не появится. Это как минимум наивно.

Держаться надо за свои принципы, за свои ценности и цели. За то, что всегда с вами и никуда вдруг не исчезнет. Это очень логично, ведь куда денутся, например, ваши моральные правила по жизни? Цепляться можно в некотором роде лишь за самого себя.

91. "Когда человек впервые ищет истину, он отделяет себя от нее."

Дзен цитата

Когда человек только становится на путь познания и поисков понимания мира, он определяет это как внешнее. Словно ему нужно где-то найти учебник и вызубрить. Будто истину нужно отыскать.

Мораль в том, что истина заключена в тебе самом. И мировосприятие самоочевидно в том смысле, что нужно познать лишь себя, и познать ум. Нужно понять, как работает разум, и где кроются ошибки мышления и заблуждения. И уметь их определять и искоренять.

В общем, это размышления, интроспекция и самопознание. Определение своих ценностей. Это не поиски чего-то внешнего, это поиски чего-то внутреннего. И таким образом, полученные знания оказываются частью нас.

92. "Душевное спокойствие – это то душевное состояние, в котором вы приняли наихудшее."

Дзен цитата

Как Джек Ричер говорил: "Надейся на лучшее, планируй на худшее". Вообще, есть один метод мышления, который полезно практиковать.

Это сродни негативной визуализации Сенеки из стоицизма. Суть в пересмотре всех вариантов событий. Вы представляете идеальный исход, средний и отвратительный. Но отвратительного мало, нужно еще рассмотреть катастрофический.

А какой самый катастрофический вариант? Все твои планы, собственность и мечт сгорают, и твоя жизнь прекращается в следующую минуту. Понятно, что в осознании этого тяжко жить, но это просто регулярное упражнение, чтобы избавиться от "шелухи-сорняков" в мышлении, очистить разум, так сказать, и обрести покой.

93. "Где бы вы ни находились, будьте там тотально."

Дзен цитата

Это про погружение в момент, в настоящее и полную концентрацию.

Поэтому довольно забавно выглядит тот, кто не сосредоточен. Вот она, реальная жизнь, и она проходит у тебя перед глазами. А ты витаешь в облаках и в своих иллюзиях.

А тебе нужно было всего лишь сконцентрироваться на единственно настоящем - настоящем.

Полное погружение дает сильное состояние потока, а это сумер полезный релаксирующий опыт, который даже не исключает высокую продуктивность. Наоборот, продуктивность лишь возрастает.

94. "И когда они играли, они действительно играли. И когда они работали, они действительно работали."

Дзен цитата

Что значит играть, когда ты играешь?

Быть полностью поглощенным в игре, слиться с ней, до степени когда ты себя не осознаешь. Нужно "стать игрой". В этом состоянии, состоянии потока, время исчезает и появляется бесконечный релакс, который лишь способствует улучшению деятельности.

Так можно более качественно все делать. И неважно, что именно. Чем больше фокуса, тем лучше результат.

Это также уничтожает отвлечения разума, ведь ты находишься в режиме воспринимающего. Ты и участник, и возможно также наблюдатель. А если ты занят настоящим, не остается пространства для блужданий разума и пустых нервотрепок самому себе.

95. "Там, где есть люди, Вы найдете мух и Будд."

Дзен цитата

Некоторые найдут такое сравнение нелицеприятным, да и хоть технически буддизм это более широкий вариант дзена, я вычленяю дзен в отдельную категорию и практику. Да, я беру избирательно.

Муха символизирует человека, погрязшего в гонке за материальным, тленным так сказать, также в гонке за ощущениями, грубо говоря в гонке за внешним. Путь привязанности, стремлений и избеганий, который обрекает человека на страдания, тк внешний мир вечно меняется.

Будда же это стандартный символ просветленного, который так сказать узрел реальность, и понял, что главное всё-таки внутри. Возможно, эта фраза и была актуальна раньше, но теперь людей, живущих внутренним, найти крайне трудно.

96. "Выход — через дверь. Почему никто не будет использовать этот метод?"

Дзен цитата

В чем здесь смысл? Вероятно, в том, что мы очень склонны искать неочевидное и далекое. Мы считаем, что универсальные истины и важнейшие понимания должны быть:

Во-первых сложными

Во-вторых вне нас, то есть скрытыми

Хотя все главнейшие понимания выводятся из избавления от лишнего в твоей жизни и познании себя.

Подумать только, но не может же все быть настолько просто? Поразительно, но может. Избавившись от наносного и навязанного, начинаешь совсем по-другому смотреть на мир. И твой взгляд более не замутнен иллюзиями и искажениями.

97. "Жизнь - это путешествие. Время – река. Дверь приоткрыта."

Дзен цитата

Про путешествие всем, наверное, ясно. У каждого оно свое, и жизнь это движение. Как минимум, к своим целям.

Время это река - стремительная и быстротекущая. И ты не знаешь, когда твой спуск по этой реке закончится.

Дверь, символ перехода. Из одного состояния в другое, или же к получению новых знаний и пониманий. Это говорит о том, что мир это мир бесконечных возможностей. Просто протяни руку - и измени свою жизнь.

Вероятно, это к тем моментам, когда одно простое осознание, простая принятая фраза, меняла жизнь человека до основания.

98. "Ходите так, как будто целуете землю ногами."

Дзен цитата

Ну это уже к теме буддизма, но всё-таки.

Здесь просто воплощение идеи вселенского сострадания. Ты всех и все уважаешь, не желаешь никому приносить страданий, и поэтому у тебя такое отношение даже при ходьбе.

Это кстати к вопросам, типа какой страны ты гражданин. И человек отвечает, что он гражданин мира. Земля мой дом и я здесь свой. Без разделения и без неуважения.

В конечном счете, негатив нам самим отравляет жизнь. Так зачем мы должны его применять? Можно ведь его искоренить и жить более удовлетворенно.

99. Защита настоящего

Забавно, что настоящее реально является настоящим, как и то, что многие люди предпочитают пребывать в сожалениях о прошлом, или же мечтая о светлом будущем.

Мораль в том, что надо сосредоточиться на текущем моменте, чему и учит дзен. Быть благодарным за все что есть, ведь в конечном итоге, все это опыт, уроки, рост, прогресс, тренировки и испытания. На самом деле, очень запросто можно рассматривать любую ситуацию как упражнение моральных (внутренних) качеств.

Уроки прошлого можно выносить мгновенно, не пережевывая прошлые ошибки и неудачи день за днем - ведь это просто накручивание самого себя. А мечты о светлом будущем - это мечты о том, чего еще нет. Лучше сказать спасибо за настоящее, чем смотреть с надеждой на то, что может никогда и не воплотиться.

100. "Не ищи, не рыскай, не спрашивай, не стучи, не требуй – расслабься."

Дзен цитата

Это касательно поисков смысла, истины и подобного. Уже было разобрано, что эту т.н. истину можно найти лишь внутри себя. Все ответы уже внутри нас, нам нужно лишь их осознать и понять.

К тому же отказ от стремлений и избеганий, переход в режим дзен медитации, он освобождает нас от власти эго. Мы "забываем" себя и переходим к чистому сознанию. И мы более не подвержены автоматическим эмоциям и автоматическим мыслям. Ведь мозг думает на автомате, без спроса.

И вот именно в чистом сознании, в режиме наблюдателя, можно много понять и заметить, что было скрыто от нашего взгляда пусть даже пеленой эмоций. И, как известно, наблюдателю ничего не нужно - ему лишь дай объект наблюдений.

101. "Когда мы обнаруживаем, что истина уже находится в нас, мы сразу становимся самими собой."

Дзен цитата

Стоики тоже говорили "хочешь блага - возьми его у себя". В общем, все что нужно для счастливой, свободной и насыщенной жизни, уже у нас есть. У нас есть потенциал и все возможности для его реализации, но нельзя позволять себе гнаться за внешним.

Скорее нужно заглянуть внутрь себя и понять свои важнейшие ценности, именно свои, а не навязанные. Если их нет, их можно создать, ненужное выбросить или переопределить.

Гонка за внешним это также гонка за одобрением общества или расположением "партнера". Эффективно, мы цельные, а не половинки, как нам любят твердить. Партнерство обусловлено биологией, оно не является чем-то жизненно необходимым. Как всегда, нам говорят то, что выгодно не нам, а другим.

102. "Где мне найти человека, который забыл слова, чтобы поговорить с ним?"

Дзен цитата

Это извечные попытки умных людей найти подобных себе, когда их окружает стадо.

Так что же значит "забыть слова"? Это когда ты все понял. Интуитивно. Тогда нужда в словах пропадает и вместо извечных размышлений вслух или разговоров наступает внутренний покой и тишина.

Что же требуется нам понять? Всю биологию, разум и методы восприятия, иллюзии, ложные убеждения и навязанные ценности, систему манипуляций, материализм, единство мира, и пустоту (бессмысленность) жизни по биологии. С такой комплектацией можно весьма трезво взглянуть на мир, и многие вещи становятся очевидными.

103. "Хватит ли у вас терпения ждать, пока грязь осядет и вода станет прозрачной?"

Дзен цитата

Терпение в медитациях и размышлениях. Грязь это хаос, бардак и каша, в наших головах - если мы недостаточно работаем с разумом. Вода, пусть это содержимое разума, его внутренняя среда, "пустота". Прозрачный, значит чистый, ясный, незатуманенный.

В общем, размышления занимают время. Медитация в тишине на самом деле может и не принести плодов в виде исправления искаженного мышления. Только активные размышления реально сильны, на этом этапе.

Дзен изменяет мышление, но для преобразования хаотического ума в ясный спокойный ум нужно немало времени. В лучшем случае, по моим оценкам, на это требуется месяца 3, и то, если супер сильно повезет.

104. "Если у вас депрессия, вы живете прошлым. Если вы беспокоитесь, вы живете в будущем. Если вы в мире, вы живете в настоящем."

Дзен цитата

Бонусы осознанности, так сказать.

Единственное, это депрессия, которая обусловлена уже физически. Полнейший психосоматический сбой. Не уверен, что такое лечится осознанностью. Конечно, это помогает, но нужно много всего, чтобы побороть депрессию. Мышление настоящего момента всё же очень сильный инструмент.

Насчет будущего есть как раз эти фоновые мысли, фоновые волнения. Они будут исчезать при полнейшем направлении внимания на настоящее, тут все весьма корректно.

Мир настоящего. Ну а что может потревожить в текущую долю секунды? Всегда ведь можно войти в режим наблюдателя и абстрагироваться. Никто не обязывает нырять в ситуацию с головой.

105. "Отдыхайте и будьте добры, вам не надо ничего доказывать."

Дзен цитата

Отдыхать? Когда столько важных целей? Беззаботная жизнь налегке тоже имеет свою красоту. Большинство целей навязано, так что в нашей власти или отдыхать, или ставить себе личные цели и в своем темпе к ним идти.

Быть добрым, ну это стандарт взаимоуважения. Доказывать другим - это просто потеря времени. Главное - что мы сами о себе думаем. Чужие мнения являются частью внешнего мира, а значит не являются важными.

106. Сила принятия

Принятие - это одна из центральных тем в дзене.

В стремлении к внутреннему покою мы должны устранить все колебания. То есть колебания из внешнего мира, которые затрагивают нас. И колебания чисто внутренние.

Внутренние колебания решаются самостоятельно, путем построения крепкого фундамента ценностей, привычек, рутины. Внешние

решаются именно полным принятием и не стремлением. "Будь как будет".

107. "Расслабься. Ничего не находится под контролем."

Дзен цитата

Фраза эта парадоксальна. И она вызывает мгновенное отторжение, ведь наше эго убеждает нас в нашей власти и силе.

Но если всё-таки рассмотреть ее, то нужно подумать, что же всё-таки мы контролируем.

Деньги на карте - есть мошенники, дефолты, и банкротство банков и обвалы экономик и валют. Здоровье - мы не можем быть уверены даже в следующем вдохе, жизнь может прерваться внезапно. Партнеры - предательств выше крыши, и в любую секунду баба может воткнуть нож в спину.

По факту оказывается, что мы контролируем лишь себя, а именно свое мышление, свои выборы, свою "душу" и "дух". У нас есть ведущее начало, так сказать, и только его мы контролируем. Так что беспокойства абсолютно бесполезны.

108. "Я живу, позволяя вещам происходить"

Дзен цитата

Конечно, дзен учит нас все принимать. И многие философии показывают, что наши действия зачастую излишни. Мы бегаем не за тем.

Однако не стоит забывать про ценность действий и целей. Самореализации можно достичь лишь действиями.

Можно позволять вещам происходить, но всё-таки делать дела и прилагать усилия к достижению внешних целей. Речь тут про принятие обстоятельств. Про адаптацию, а не сражение с внешним миром.

109. "Легко поверить, что каждый из нас — волна, и забыть, что мы также океан."

Дзен цитата

Это к теме единства вселенной. То есть вселенная едина и в ней есть колебания (изменения), которые могут некоторое время сохранять свою форму.

И вполне можно сравнить нашу жизнь с волной. У обеих есть начало и конец, обе преходящи и могут разбиться о "волнорез" в любую секунду. И волны бегут одна за другой, как и поколения.

Воспринимать себя как часть "океана" это воспринимать себя просто обычной частью человечества. Это легко уничтожает самомнение, ведь понимается обычность.

Эти понимания лишь указывают на взаимосвязанность всего. И на то, что эгоизму нужно знать меру. (Здоровый эгоизм).

110. "Не думать ни о чем — это дзен. Как только вы это поймете, хождение, сидение или лежание, все, что вы делаете, становится дзен."

Дзен цитата

Есть такая вещь как абсолютная концентрация. Полное погружение. Слияние с объектом или действием настолько, что ты перестаешь себя воспринимать. Это состояние потока.

Жизнь в режиме дзен это жизнь в постоянном состоянии потока. Конечно, везде вы увидите некорректную информацию, что поток возможен только если не легко и не супер сложно. Но дзен, несмотря на свою простоту, практикуется весьма немногими.

В общем, этот навык полного погружения, он тренируется. Таким методом можно постоянно быть в дзен медитации, ведь это просто полная концентрация в настоящем и отпускание привязанностей.

111. "Хайку — это не визг, вой, вздох или зевок; скорее, это глубокое дыхание жизни."

Дзен цитата

Хайку и дзен стихи это потрясающие вещи. Это схваченный момент, схваченная деталь или точка зрения. Момент озарения или просто наблюдения.

И самые сложные идеи, которые даже логически и рационально не схватить умом, можно понять через хайку. Эти метафорические аллегории и абстракции очень помогают в развитии мышления.

Они дают возможность словить мысль в ее чистой форме, так сказать. И словить ее бесформенность. Причем никакого образования не нужно, просто самовыражение.

112. "Спасение от мира означает, что ум не заботится о мнениях мира."

Дзен цитата

Мнения людей и толпы это как ветер. В однин момент тебя одобряют, в другой момент нет. Осуждают, оскорбляют, или же маятник в обратную сторону.

Собственно, а есть ли в принципе какой-либо смысл тратить на это время, внимание, силы? Пытаться заработать одобрение общества это сродни выслуживанию перед бабой.

Это абсолютно бесполезно, контрпродуктивно и лишь отвлекает от реально значимых вещей. Единственное важное мнение - наше собственное.

113. "Всегда спрашивайте себя: «Что произойдет, если я ничего не скажу?"

Дзен цитат

Это тема избыточности слов. В другой цитате, уже стоической - "глупый человек говорит, потому что ему нужно говорить, а мудрый человек говорит, когда ему есть что сказать".

Ничего не говорить это неплохая стратегия, как техника безопасности в социуме. Тем более, невербалика выражает больше, чем слова. И поступки тоже громче слов. Дзен философия уничтожает "сакральную" важность слов и предлагает насладиться текущим моментом в тишине и спокойствии.

114. "В Дзен у нас нет гуру."

Дзен цитата

Путь дзен - это практика. Хоть и есть основоположения и учителя, базовые принципы чрезвычайно просты. И учителя не обязательны.

Дальше дело в закреплении, тренировке, выработке привычек и навыков концентрации. В другой цитате сказано "дзен лишь показывает направление, мы сами себя обучаем". Это направление - наш разум. А медитации, оказывается, это чисто работа с разумом 1 на 1.

115. "Дзен – это попытка стать бдительным и пробужденным."

Дзен цитата

Быть в текущем моменте, полностью в нем. Не думать ни о будущем, ни о прошлом. Также это полное осознание своих эмоций, мыслей, отпускание их. Также фокусировка на текущих ощущениях.

116. "Дзен – это попытка стать бдительным и пробужденным."

Дзен цитата

Как эта известная фраза: "обрати внимание на свою жизнь!". Также завещание одного дзен-мастера было таким: дымом нарисованное слово "внимание" на небе.

Не спать, а обращать внимание на детали. Обращать внимание на себя, самочувствие, эмоции, мысли. Не просто тупо сидеть, а чувствовать в положительном смысле.

Обращение всего своего внимания к настоящему - вот как можно описать дзен. А если ты сконцентрирован полностью на текущем деле, то тебе ничего постороннего и не нужно. Как эти моменты поглощения в деятельности, когда забываешь поесть и поспать - вот оно.

117. "Дзен ничему не учит; он просто позволяет нам проснуться и осознать. Он не учит, он указывает."

Дзен цитата

Я уже упоминал, что принципы дзен в целом укладываются в медитативную технику. Философская составляющая дзена это "добавка".

На что указывает дзен - на наш разум. На интроспекцию, на наши ощущения, на их кажущуюся (реальную?) иллюзорность.

Путем парадоксов, удивительных вопросов, невообразимых сравнений и метафор, дзен обращает наше внимание на вроде бы очевидные вещи, касающиеся нашего восприятия, процессов мышления, взаимосвязанности всего. И изменчивости, ведь все постоянно меняется и обновляется.

Обращай все свое внимание на текущий момент - вот послание дзен. Из этого действия органично произрастают все последствия и новый образ жизни.

118. "Дзен по своей сути — это искусство видения природы своего существа, указывающее путь от рабства к свободе."

Дзен цитата

Дзен это обращение к разуму, интроспекция, смещение акцента на внутреннее с внешнего. Также это в некотором смысле сброс эго и снятие его оков.

Усвоенная дзен философия это также отчасти самоотречение, ведь идет полный сброс привязанностей, даже привязанности к жизни.

Также отличительной чертой дзен и буддизма является отсутствие статичного "я", тк все вещи взаимосвязаны, взаимозависимы, и находятся в процессе постоянного становления.

Сброс эго и пустых бесполезных навязанных (индоктринированных) желаний реально освобождает.

119. "Практика Дзен — это забвение себя в процессе соединения с чем-то."

Дзен цитата

Одно из наиболее точных определений дзен. Полная концентрация в настоящем, некая туннельность, порой с восприятием окружения. Состояние потока и сброс эго. Исчезновение мыслей.

Бонусы тут не только в потрясающей продуктивности и фокусировке. Это также отличный мгновенный сброс стресса, тк ты мгновенно абстрагируешься. Ты "уходишь с головой" во что-то, но можешь это делать постоянно. Жизнь в духе дзен это жизнь в режиме антистресс.

120. "Истинная цель дзен — видеть вещи такими, какие они есть, наблюдать вещи такими, какие они есть, и позволить всему идти так, как оно идет."

Дзен цитата

Незатуманенное восприятие - это один из лучших подарков самому себе. Дзен к этому подходит просто - режимом нейтрального наблюдателя. Вы просто наблюдаете без каких-либо оценок и мнений.

Отчасти это можно назвать чистым знанием, или скорее чистым восприятием.

Обычно у восприятия стоят фильтры наших мыслей, предубеждений, стереотипов, эмоций, зарядов (+/-), подхода "я знаю". В дзене же каждый взгляд изучающий, внимательный и холодный. За мнения не цепляются. Ложное отбрасывается.

Позволять вещам происходить - это не растрачивать кучи энергии на то, что в целом вне нашей власти. "Как пожелает вселенная".

121. "Практика дзен призвана раскрыть (расширить) наш маленький разум."

Дзен цитата

Расширить в плане - начать думать более глобально и более широко. Например, не думать о мелочах, о вкусе еды, о мнениях людей, о всяких эгоистических ненужных деталях (по типу недостаточно удовлетворительного дня). В общем уничтожить все бесполезные ненужные непродуктивные мысли.

Тогда освобождается оперативка, так сказать. И ее можно направить на более глобальные вопросы, на размышления, на интроспекцию, на эмпатию и мысли о благополучии других, на свои долгосрочные цели и проекты.

Достигается же это полной фокусировкой в настоящем, что уничтожает фоновые мысли и нервозность, и непривязанностью, которая освобождает от различного рода внешних явлений, предметов, людей, мнений и подобного. В общем, все это приводит к более осмысленной жизни.

122. "Каждый опыт – это урок. Каждая потеря – это приобретение."

Дзен цитата

Насчет опыта и восприятия мира уже было много сказано. Вкратце, суть в том, чтобы видеть мир как полигон, или место для испытаний, некую кузню. Все события несут опыт, значит негативных событий не бывает.

Насчет потери, это и к опыту, и к непривязанности. Потеря или отпускание чего-либо - освобождает. Вещи на самом деле нас порабощают. И потеря чего бы то ни было лишь дает нам попрактиковаться в непривязанности.

Потеря внешнего дает внутреннее пространство, дает опыт, дает изменения в закоренелом мышлении. Все не то, чем кажется.

123. "Мутную воду легче всего очистить, оставив ее одну (в покое)."

Дзен цитата

"Вода" это разум. "Мутный" это значит беспокойный, нервный, искаженный, погрязший а иллюзиях, заблуждениях, самомнении, страхах, пороках.

"Оставить в покое, одну" это прямая аналогия с силой одиночества. Оно побуждает делать выводы, размышлять и доказываться до сути вещей. Так и беспокойный разум не хорош и не плох, он просто лишен понимания.

А понимание дарується через практику наблюдения, мышления, анализа и осознания. Очевидно, что это трудно практиковать в отношениях. Одиночество нам друг, а не враг.

124. "Человек страдает только потому, что серьезно относится к тому, что было создано для развлечения.

Дзен цитата

Что мы воспринимаем слишком серьезно?

Мнения других людей (общества), социальное одобрение, шаблоны и стереотипы, социальные роли.

Все это просто мнения толпы и культуры толпы. А у нас есть своя голова на плечах.

Также работу, собственность, финансы, собственную значимость. Работа это невыгодная продажа внутреннего ресурса. Финансы и собственность это не самоцель, а инструмент. А собственную значимость легко заметить, если хотя бы раз посмотреть в ночное звездное небо.

125. "Человек теряет радость и счастье в попытке обладать ими."

Дзен цитата

Нам всем сообщили, где лежит счастье, и сказали нам что оно лежит в деньгах (бумажках) и разных цветных игрушках (символы статуса). Какая заботливость, ну теперь-то все точно будут счастливыми. Как бы не так.

Счастье, сама его идея, это очень удобная манипуляция. Если тебя убедят, что счастье это прислуживать бабе, то ты и будет к этому стремиться всеми силами.

А в погоне за деньгами для приобретения этих мнимых благ (для счастья) человек теряет не только радость и счастье, но также здоровье, любые взаимоотношения, друзей, порой даже жизнь (кароши, смерть от переработок, часто на рабочем месте).

Мораль в чем? Искать нужно внутри, а не снаружи. Интроспекция и уединение в помощь.

126. "Искать — значит страдать. Ничего не искать – это блаженство."

Дзен цитата

Тут двойной смысл. Можно искать внутреннее, а можно внешнее.

Внешнее, если наши желания направлены во внешний мир, это часто именно желание обладать в различных смыслах. Пользоваться или иметь, быть рядом, быть где-либо, как-либо. Мы бежим за внешней

целью, и пока ее не достигнем, не можем считать себя полноценными. Решается это - минимализмом и переформатированием целей в путь, процесс и прогресс. Цели это просто обозначения.

Погоня за внутренним, за какими-то планками и целями тоже может быть препятствием. Проще решить, что вы встали на путь внутреннего совершенствования, и тогда можно забыть об этой головной боли. "Я такой, какой есть, и я становлюсь лучше с каждым днем".

127. "То, что ищет большой человек, находится в нем самом; то, что ищет маленький человек, находится в других."

Дзен цитата

Умный и понимающий человек ищет блага внутри. Развивает себя психически, физически и духовно. Профессионально, если требуется.

Большинство же людей тянутся к успешным, к видимо успешным, к материальным предметам. Они как мотыльки, что бездумно летят на свет.

Вместо построения себя, они вечно гоняются за внешним. В итоге, даже спустя огромные временные сроки, они ничего из себя не представляют. Надо культивировать себя, а не гоняться за внешним.

128. "Ум подобен бешеной обезьяне."

Дзен цитата

Ум не дается в готовом виде. Его нужно подчинить и укротить.

Автоматические мысли, отвлечения, эмоции, переживания о прошлом, будущем, о мнениях окружения, "что обо мне подумают" и мысли о мелочах - все должно быть уничтожено.

Как это делается? Не зацикливанием на мыслях, а наблюдением и отпусканием их. Нужно понимать, что кроме моментов сосредоточенного размышления, мысли автоматически генерируются мозгом.

Мы думаем 50000 мыслей в день, и осознается лишь часть. Нужно позволить мозгу генерировать мысли, но отпускать их. Пусть они прогремят и уйдут. Тогда наступает внутренняя тишина.

Также она возникает при полном погружении в момент и концентрации в настоящем. В режиме наблюдателя тоже. Это все прекрасные инструменты для достижения внутреннего спокойствия.

129. "Мудрые люди не судят – они стремятся понять."

Дзен цитата

Это опять к теме окрашивания мира. Когда мы судим, мы говорим хорошо/плохо. Но это искусственные категории. Они не являются априори абсолютными или универсальными. Что для одного человека величайшее зло может считаться подарком для другого. Все относительно.

Нам остается лишь подход ученика, который беспристрастен. Он изучает все под микроскопом. Ему неважно, хорошо явление или плохо. Он ищет развития и понимания, правил существования этого. Наблюдатель априори беспристрастен. Его не волнуют категории.

130. "Где бы вы ни находились, это то место, где вам нужно быть."

Дзен цитата

Есть такой принцип также в стоицизме - "все во вселенной происходит по необходимости". То есть так надо, так решила вселенная.

Данный подход лишает нас беспокойств о "если бы" и "если бы не". Мы учимся принимать все как есть, и даже искать уроки и смысл в каждом моменте.

131. "Благородные люди спокойны и уравновешены. Маленькие люди вечно суетятся и беспокоятся."

Дзен цитата

Все в наших мыслях. Как справедлива фраза, что мы то, о чем мы думаем.

Думаем о мелочах и бесполезном - волнуемся о мелочах и бесполезном.

Думаем о метафизике и серьезных вещах - не волнуемся о мелочах. Ваше внимание переключено на другое. И вы просто не желаете тратить свое время и энергию на беспокойства о неважном.

То есть все идет из качества и так сказать высоты ваших мыслей. Из приземленности или ее отсутствия.

132. "Дзен учит, что если мы сможем принять неизбежность нашей кончины, мы сможем начать трансформироваться и прозревать по этому поводу."

Дзен цитата

Как говорил Тайлер: "признай, что ты когда-нибудь умрешь".

Полное принятие своей смертности и в потенциале отпускание привязанности к жизни полностью освобождает. Если не иметь привязанности к этому, то нечего больше бояться, и вы можете жить как рыба в воде.

Так в чем трансформация? В мышлении. Вы начинаете видеть "полосу жизни", временной отрезок до вашего некоего последнего дня в будущем. И это время нужно разумно израсходовать. На себя и на свои цели. На самореализацию.

Удивительным образом все отвлечения улетучиваются, как и бесполезные занятия. У вас есть временной ресурс и он расходуется в любом случае. Потратить его можно на осмысленные активности или на бесполезность. Выбор за нами.

133. "Дзен – это не какое-то возбуждение, а концентрация на нашей привычной повседневной рутине."

Дзен цитата

Это бонус и особенность этой практической философии: все что требуется - просто полностью концентрироваться на текущей задаче или действии.

То есть можно практиковать постоянно. Непривязанность же появляется постепенно и является прямым следствием абсолютной концентрации на текущем деле и на настоящем.

134. "Быть обиженным — это ничто, если вы не продолжаете помнить об этом."

Дзен цитата

Похожая идея из стоицизма - "не считай себя обиженным - и ты не обижен".

В общем, обида это игры восприятия. Мы придали вес чужим словам, эти слова нас задели, и мы обиделись. Или же мы придали вес чужим действиям.

На чужие слова можно смело забить - это можно категоризировать как шум. На действия сложнее, но с этим помогает непривязанность и понимание временности всего и в целом неважности нашей жизни в глобальной вселенской перспективе.

Если же мы обиделись, нужно простить и отпустить. Зацикливаться на этом - это впустую терять ресурсы - время, энергию, ментальные силы, эмоциальные силы.

135. "За двумя зайцами погонишься - ни одного не поймаешь"

Дзен цитата

Очень распространенная фраза, в контексте дзен означающая - концентрируйся на одном, не надо мультизадачности.

Здесь добавлю, что все же ее можно применять хотя бы в качестве тренировки или в виде многократных переключений концентрации.

То есть 1 минуту одно дело, 1 минуту другое, и по циклу. Неплохое упражнение.

К тому же, все лежит в навыках. Если концентрация раскачана настолько, что вы можете совмещать - то вперед. Продуктивность возрастает в разы, хотя скорее всего это строго индивидуально.

Не будет ошибкой всегда делать одно дело за раз, хотя наблюдать "периферически" за окружающим миром тоже нельзя забывать. Состояние потока порой погружает настолько, что окружающий мир уходит из внимания.

136. "Не думайте, что вы обязательно осознаете свое собственное просветление."

Дзен цитата

Просветление это слово, которое замарали многие псевдо-гуру. Но в принципе это можно описать как осознание или понимание.

И если мы говорим про развитие, то это может быть улучшение понимания или увеличение осознанности. То есть со временем твоему ментальному взору открывается все больше и больше вещей, но нет никакой отчетливой границы между разными уровнями. Это просто постепенное развитие.

137. "Относитесь к каждому моменту как к последнему. Это не подготовка к чему-то другому."

Дзен цитата

Казалось бы, что за печальный образ жить. Но он фактически корректен. Смерть внезапна. Ты не знаешь, когда она придет. Поэтому принятие того, что каждый момент последний это верный метод жить.

Здесь важно не упасть в негатив. Да, смертность, и да, время утекает сквозь пальцы. Но каждый момент бесценен и уникален. Нужно принять каждый момент, знать, что он может оказаться завершающим,

и прожить его достойно. Быть благодарным за все возможности этого момента.

138. "В сознании новичка есть много возможностей, но в сознании эксперта их мало."

Дзен цитата

Это к закоренелости мышления и открытости мышления.

Есть такая вещь, как подход "я знаю". То есть мгновенное полное отсечение любой информации, не совпадающей с твоими убеждениями.

Верный подход это постоянный анализ и перепроверки на истинность, на факты и корректность. Даже если ты на миллион процентов уверен, что прав. Тут все дело в том, что лучше ошибиться и изменить свое мнение, нежели чем ходить с заблуждениями всю жизнь.

139. "Единственный Дзен, который можно найти на вершинах гор, — это Дзен, который вы приносите с собой туда."

Дзен цитата

Все идет изнутри, а окружение и места - это просто декорации. Так же как и внешние обстоятельства, и собственность, и условия жизни. Все находится в мышлении и в нашем восприятии. В нашей воле и стремлениях. В наших ценностях.

И искать ответы нужно внутри себя, а не во внешних сущностях, так сказать. Самый простой и эффективный первый шаг - это полное осознание своих важнейших ценностей. Именно своих, а не навязанных. Дальше уже проще.

140. "Дай человеку миску риса, и ты накормишь его на день. Научи его выращивать свой собственный рис, и ты спасешь ему жизнь."

Дзен цитата

Если этот принцип переносить на поиски смыслов в жизни человека, то вот что получается:

Не нужно спрашивать у других совета или наставлений - это просто временная мера. Нужно научиться размышлять самостоятельно. Это и есть "выращивание риса".

Размышления дают ответы. И вопросы к самому себе дают ответы. А вопросы к другим людям дают лишь мнения.

141. "Знание других — это интеллект; знание себя — это истинная мудрость."

Дзен цитата

Это уже извечная мысль, которая повторяется веками. Познай себя. Познай свои ценности, слабости, наклонности, свою природу и сущность. Нужно знать свои триггеры, зависимости, привязанности.

Знание других можно свести под знание мира. Но знание себя намного важнее знания мира. Главное это себя понимать и ценить - остальное уходит на второй план.

142. 'Власть над другими — это сила; власть над собой — это истинная мощь."

Дзен цитата

Власть над другими - это их подчинение тебе. И причина этой власти не во властителе. Она в том, кто подчиняется. В его решении подчиниться или в его слабости. Часто имеет место страх что-то потерять - вот и вся основа власти. А если терять нечего, то человек свободен.

Власть над собой же это совсем другая категория. Для этого нужно потеть и работать над собой, и усмирять свои инстинкты, менять автоматические реакции и шаблоны поведения. Контроль над собой,

который возможен благодаря силе воли и вниманию на каждом моменте.

143. "Успешный воин — это среднестатистический человек, обладающий предельной концентрацией внимания."

Дзен цитата

Как показывает действительность, не особо важна, талантлив ты или нет - главное это упорство и нежелание сдаваться. Потом усилия накапливаются и получается результат.

При фокусировке внимания все ресурсы идут на что-то одно. То есть это ещё раз усиливает действия, тк нет никакого распыления внимания. А дзен как раз тренирует постоянное стопроцентное внимание в моменте. Это можно рассматривать как некоторый бустер для мозга.

144. "Не зацикливайтесь на прошлом, не мечтайте о будущем, сосредоточьте ум на настоящем моменте."

Дзен цитата

Вполне можно рассматривать жизнь как проживание множества моментов. Если мы отвлекаемся на прошлое или будущее, мы тоже проживаем их - но в первом случае момент мы уже прожили и пережевываем его по второму кругу, а в последнем - мы проживаем вымышленный момент, тк мы его себе воображаем.

Как правильно говорится в афоризме - "каждый момент, даруется всего лишь один, нет второго такого же момента". И надо его проживать полностью, каким бы он нежелательным ни казался.

В общем, жизнь дана чтобы жить ее, а не чтобы постоянно лишь думать о ней.

145. "Первая и лучшая победа — это победа над собой."

Дзен цитата

Победа над другим человеком ничем не примечательна - она заключена в его слабости. Пусть даже просто в слабости тела. В этой победе нет ничего поразительного.

Но победа над самим собой, над своей биологией, над своим закоренелым мышлением, над своими пустыми надеждами, заблуждениями, страхами и неуверенностью стоит очень дорого. И она реально ценна.

Особенно здесь я выделяю победу над своей биологией. Превзойти свою биологию, понять, что она не отражает наши ценности или устремления. Что это просто программа матушки-природы, которую обязаны исполнять животные.

У нас же есть разум, пусть многие и предпочитают им не пользоваться. Мы должны сами определять свою жизнь, а не следовать первобытным инстинктам.

146. "Все знают этот путь, но мало кто по нему идет."

Дзен цитата

Что же это за путь такой? На самом деле, ответ лежит на поверхности.

Это путь внутренних ценностей. Это путь выбора внутреннего, а не внешнего. Путь фокусировке на самом себе, а не на бумажках в виде денег или на мнениях других людей, на популярности или дешевых развлечениях.

Это путь интроспекции, самопознания и саморазвития, самореализации и достижения личных целей. Путь работы со своим мышлением и вычистки его от хлама в виде заблуждений, стереортипов, предубеждений и шаблонов.

Это путь умения концентрироваться в текущем моменте и воспринимать реальность такой, какая она есть, без ненужных фильтров и розовых очков.

147. "Не предаваться невежеству — вот мудрость."

Дзен цитата

Тут речь идет скорее про постоянный и ежедневный выбор знания и понимания. Отказ довольствоваться мнениями, поверхностностью и стереотипами.

Решение <докопаться до истины>. И отказ участвовать в спорах и бесполезных засоряющих голову разговорах.

Отдельно тут стоит тема общения с идиотами, но она вполне самооочевиднна.

148. "Суть Пути — в непривязанности."

Дзен цитата

Непривязанность это один из столпов дзена, наравне с абсолютным погружением в настоящее.

Привязанность это когда нам что-то небезразлично, когда мы не можем без этого обойтись в смысле того, что мы будем страдать без чего-то.

В комбинации эти два столпа дают дзенский образ жизни - вы полностью погружаетесь в момент, но не привязываетесь ни к чему. Это как быть рыбой в воде, но ни за что не цепляться, и плыть спокойно куда и как захочется.

149. "Не пытайтесь управлять рекой."

Дзен цитата

Река тут в нескольких смыслах.

Первое, это то, что внешний мир это и есть та хаотичная река, которая пробивает себе дорогу сама, хотим мы этого или нет. Внешним вещам надо позволять течь так, как они желают.

Также река это указание на поток мыслей и поток эмоций. Хоть и много говорится про управление мыслями и эмоциями, в дзене акцент именно на наблюдении и отпускании их.

Такой мягкий путь постепенного преображения нашего мышления и эмоций. Без блокад и "построения дамб", последствия которых хорошо известны.

150. "Не создавать иллюзий — вот просветление."

Дзен цитата

Определений просветления множество, но можно рассмотреть и такое.

Иллюзии это прежде всего эмоции, потому что они автоматические и иррациональные, и чисто субъективны. Так что выход из эмоциональности необходим.

Также иллюзорные миры создаются нашими мыслями, стереотипами, шаблонами,, предубеждениями, рационализациями, отрицаниями и подобным. То есть автоматический мысленный поток тоже далеко не объективен.

Так что остаются только рациональные логические размышления и осознанный мыслительный процесс. Нельзя позволять мозгу работать на автомате, за ним нужно присматривать, так сказать.

Иначе мы легко построим свою жизнь на основе иллюзий, а такая сложится как карточный домик при столкновении с реальностью.

151. "Все вещи трудны, прежде чем стать легкими."

Дзен цитата

Трудность и простота это понятия относительные, а не абсолютные. Все зависит от того, насколко и как развит человек.

Так что экзистенциальные вопросы для некоторых легки, а выбор, например, чая, может быть сложным. Как и наоборот.

В общем, сначала идет процесс обучения и развития, а потом легкость, а не наоборот.

152. "Слова умаляют значение; эти слова в том числе."

Дзен цитата

Слова это указатели, для того чтобы схватить смысл. Как в меню нам предлагается картинка и описание, но реальная пицца это совершенно другое. Она не может быть полностью описана словами, ее нужно попробовать.

С дзеном, с интроспекцией, с осмысленностью жизни - их тоже нельзя полностью описать, это все равно будет не то. Это нужно попробовать.

Отдельно тут стоит то, что важные вещи и даже "смысл жизни" выглядят как обычные слова, что делает их внешне обыденными. В общем, все в понимании, в размышлениях, в личном опыте и практике - другого пути нет.

153. "Чем больше вы знаете, тем меньше вам нужно."

Дзен цитата

Об этом еще Шопенгауэр писал, что чем больше человек имеет внутри, тем меньше ему нужно внешнего. Обратное правило тоже полностью работает.

С увеличением понимания, человеку становится все очевиднее идея, что внешнее - это вечно изменчивое пустое. И что гонка за ним не стоит того.

Что основание хорошей жизни лежит в тебе самом, а не во временном обладании внешним. Причем первое постоянно, а последнее по определению временно.

154. "Не бойтесь просто сидеть и смотреть."

Дзен цитата

Уже который раз наблюдаю такую картину - люди не могут просто сидеть на месте и думать. Они одержимы действиями, активностью, хотят веселья и зрелищ, так сказать.

На самом деле, все это - убегание от себя (кажется, Шопенгауэр это тоже писал). Проблема тут в том, что бездействие легко приводит к интроспекции и размышлениям, а большинству людей их собственная компания неприятна.

Вообще, беспристрастное наблюдение за реальностью позволяет трезво смотреть на вещи. Не делить мир на плохое и хорошее, неправильное и правильное. Просто воспринимать и анализировать информацию, без подключения эмоций и автоматических шаблонов мышления.

Есть такой момент, что эта внутренняя тишина может пугать, но это лишь из-за новизны. Это затишье позволяет успокоить вечно движущийся ум.

155. "Действуйте без ожиданий."

Дзен цитата

Ожидание это примешивание привязки к внешнему к самому действию. Действие на самом деле самодостаточно, оно само по себе.

Ожидание результата или внешней оценки, похвалы или награды - все это тормозит нас и отвлекает. Это просто лишнее, сбивающее концентрацию.

В общем, это как стоическое "будь что будет" - оно освобождает наш разум от ненужных волнений.

156. "Ваш разум хочет контроля. Жизнь хочет перемен."

Дзен цитата

Многие хотят жить в таком формате - комфорт, стабильность, каждвй день одинаковый. Вот только сама жизнь стоит у них на пути, регулярно подкидывая разнообразные "сюрпризы".

Внешнее вне нашей власти, как бы наш разум ни убеждал нас в обратном. Путь состоит в принятии внешнего и адаптации, а не обреченных на провал попытках переделать мир под себя.

Даже саморазвитие это не что иное как изменение к лучшему. Хотя бы этот факт должен нам говорить, что изменения нужны, пусть даже в качестве обновлений.

157. "Привыкните к незнанию."

Дзен цитата

Касательно знаний и не знаний, у большинства есть убежденность, что "ну я точно знаю, стопроцентов". Это называется "комплексом всезнайки". Такая позиция наглухо закрывает получение новой информации или выслушивание чужих мнений.

"Уверенным можно быть только в том, что ни в чем нельзя быть уверенным". Интерфейсная теория восприятия, поддерживаемая многими известными физиками, даже показывает, что время и пространство не являются фундаментальной реальностью. Что вероятно основа мира это всё-таки информация.

В общем, можно сказать, что мы почти ничего не знаем о мире, в котором живём, и с этой мыслью нужно полностью свыкнуться.

158. "Жизнь начинается там, где заканчивается страх."

Дзен цитата

Страх это эмоция, причем иррациональная. А мнения, вызывающие его,также не прозодят проверку рациональностью.

Он парализует и закрывает нас в себе, наедине со своими фобиями, комплексами и негативной визуализацией. И, если всмотреться, так ли страшны вещи, которых мы боимся?

Как страх осуждения - но разве мнения других имеют какое-то значение? Как страх смерти - но смерть это часть жизненного цикла, а значит нужно принимать смертность, а не отвергать. Когда страхов нет, тогда мы можем открыто проживать текущий момент.

159. "Будьте присутствующим прежде всего."

Дзен цитата

Присутствующим в настоящим моменте. Это можно назвать полным проживанием настоящего, и да, это является полноценной жизнью.

Когда мы не падаем в мысли о прошлом или будущем, когда не теряем чувство времени в мыслях (иногда это нужно), когда полностью наблюдаем и проживаем текущий момент. Полноценное восприятие.

Примечательно, что в итоге такой практики состояние потока становится почти постоянным, а оно чрезвычайно полезно для психики и выполнения дел.

160. "Думайте всем телом."

Дзен цитата

Это известное изречение, и смысл его в том, чтобы постоянно обращать внимание на свои ощущения, на свое окружение и свое тело в принципе.

То есть ходить, чувствуя удары подошвы о землю. Замечать запахи, ощущать ветер на лице и так далее. Все это помогает пребывать в моменте и избавиться от лишних волнений.

161. "Люби всех. Служи всем. Помогай всегда. Не причиняй боль никогда."

Дзен цитата

Моральность это следствие образованности. Ты понимаешь, что мир един, и что ты живешь не один. То есть образуется некоторый моральный кодекс, этика, жесткая система.

Но здесь, как и во всем, нужна мера. Сначала надо помочь себе, и потом уже, по мере сил, помогать другим.

В нашем случае это относится, например, к просвещению баборабов. Нет, мы вовсе не обязаны им ничего рассказывать, да и вообще, разве нас касается их жизнь?

Но всё-таки лучше постараться помочь понять реальное положение вещей и улучшить качество жизни других мужчин. Потому что такими действиями мы улучшаем обстановку и среду, а это очень ценно.

162. "Выходить за рамки так же неправильно, как и не дотягивать."

Дзен цитата

Соблюдение меры работает в обе стороны, и относится ко всему. Сюда же применяется правило "очень хорошо - уже не так хорошо".

Даже к полезным вещам и самым правильным нужно применять понятие меры и достаточности. Должна быть структура и порядок, а не хаос.

А сама мера понимается нами самостоятельно, она легко чувствуется, так сказать. Достаточно просто быть внимательным и сосредоточенным.

163. "Дороги созданы для путешествий, а не для пунктов назначения."

Дзен цитата

В вечной гонке за целями мы забываем наслаждаться процессом роста и постепенного достижения. Человек бежит к одной цели, терпит,

мучается, "быстрее-быстрее", достиг, передышка 1 день, побежал к новой.

Очевидно, сама жизнь будто ускользает при подобном подходе. Нужно концентрироваться в настоящем и помнить, что всему свое время.

Также тут тема стремлений и зависимости от внешнего. Что нужно уметь отпускать вещи вне нашего контроля и "ловить момент". Лучше воспринимать жизнь как путь, нежели как лестницу.

164. "Не проклинай тьму, зажги свечу."

Дзен цитата

Окружающий мир полно негатива, проблем, безнравственности, невежества и агрессии. Очевидно, запросто можно возненавидеть такой мир. Но негативные эмоции и подобное отношение это излишнее.

В общем, стоит заняться своей жизнью и работать со своей головой, выстраивать себе адекватные ценности и цели, невзирая на всю окружающую "развитость и прогрессивность". Оставаться разумным и мыслящим трезво, а не повторять за окружающими.

165. "Тело и разум отключились."

Дзен цитата

Все это относится к широкой теме самоконтроля и не ассоциировании себя с био-прошивкой или автоматическими эмоциями или со своим телом.

Мы это прежде всего сознание. Тело это то, чем мы управляем. Более того, у организма своя биологическая программа размножения. У нашего разума, мышления, есть стереотипы, шаблоны, инстинктивные наклонности, есть эго, которое нас связывает.

Как в некоторых дзен цитатах говорится, "нужно найти истинное Я". Это "истинное Я" не стоит искать в биологии, в ощущениях тела, в

эмоциях, и в биологическом смысле жизни. Его стоит искать в размышлениях и понимании себя.

Именно после "отключения эго", приостановке хаотического мышления, ослабления эмоций и обретения спокойствия - мы сможем лучше понять себя, свою глубинную суть, можно так выразиться.

166. "Те, кто ищет легкий путь, не ищут истинный путь."

Дзен цитата

Легкий путь, это путь комфорта, удовольствий, развлечений. Потакания плоти, если уж выражаться корректно. Путь следования за био-прошивкой, которая говорит нам, что чем больше удовольствий, тем лучше.

Но мы должны понимать суть удовольствий. Это вознаграждение за то, что мы выполняем выгодные для природы действия. Вот и размножение приносит много удовольствия для организма - потому что природа так распорядилась, чтобы толкать живое размножаться.

Выгодные же для разума и для самореализации и для самопознания вещи тоже могут приносить удовольствия, но вовсе не обязательно. Попытки разобраться в себе, длительные размышления, напряжения мозга - все это легко принесет дискомфорт, но от этого не станет менее ценным.

Приятное и правильное это не одно и то же, а это многие упускают из виду.

167. "Просветление — это близость со всем."

Дзен цитата

Близость здесь в смысле сцепленности и тесного взаимодействия. Это прямое указание на дзен-подход к действиям - путь полной концентрации, при которой размываются границы. Ты словно "становишься действием".

То есть в разуме не остается никаких эмоций, лишних мыслей - есть лишь то, чем мы занимаемся. Это и есть состояние потока, которое чрезвычайно полезно. Полное погружение без отвлечений, даже отвлечений самого себя.

Ну и также понимание того, что мир един и взаимосвязан, а мы лишь его маленькая часть.

168. "Жизнь мастера дзэн — это серия ошибок."

Дзен цитата

Это реальная цитата одного матера дзен. Суть ее в том, что все ошибаются, и о факте ошибки даже думать не стоит.

Скорее думать надо о постоянном развитии, и что полезного из ошибки мы можем извлечь.

Более того, намного "лучше" постоянно ошибаться, ведь тогда обучение будет происходить быстрейшими темпами. Практика и ошибка это гораздо более продуктивный путь, чем зависание в теории и буквах. И уж тем более чем застревание в своих заблуждениях.

Конечно, это не ко всем сферам жизни применимо, но к очень многим.

169. "Теперь я знаю, что такое успех: жить своей правдой и делиться ею."

Дзен цитата

Очень примечательно, что слово "успех" большинство людей определяет именно внешним успехом. То есть <что ты имеешь>, а не <кем ты являешься>.

И понятно, кому это нужно - системе, чтобы люди гонялись за этими внешними благами, и шел технологический прогресс, и чтобы экономика двигалась.

Но вот погоня за внешним не бывает бесплатной - и цена это внутреннее спокойствие, осмысленность и даже здоровье. В итоге оказывается, что настоящий успех определяется каждым самостоятельно, в зависимости от его целей и желаний.

А как широкое определение можно сказать так: "успех - это быть самим собой, а не тем, кем хотят тебя видеть окружающие".

170. "Я следую четырем принципам: столкнись этим, прими это, разберись с этим, а затем отпусти."

Дзен цитата

Весьма неплохой комплекс действий.

Стать с событием/явлением/человеком/мыслью лицом к лицу. Полное принятие, так как внешний мир вне нашей власти. Совершение действия, если оно вообще нужно или возможно. Разрешение ситуации. А далее отпускание, ведь это все в прошлом.

Еще другая интересная идея, это жизнь как лестница, череда ступенек. Разве мы имеем право смотреть на прошлую ступеньку? Или на ступеньку, выше той, на которую мы шагаем? Или по сторонам? В небо?

Мы же просто споткнемся, потому что отвлечены. Так что все стоит отпускать, и концентрироваться на настоящем.

171. "Жить — разве этого недостаточно?"

Дзен цитата

Урок тут в том, чтобы быть благодарным за то, что нам дарована жизнь.

На эту тему у меня есть отдельная фраза "спасибо вселенной за возможности, дарованные мне".

То есть эффективно, у нас есть свобода действий, как минимум свобода мыслить и принимать решения. Внешние же вещи это словно далекие огни, за которыми нас хотят заставить бежать.

Вот только огни внутреннего мира, в отличие от этих миражей, греют и дают полноценность. Когда мы уничтожаем зависимость от внешних предметов, мы эффективно освобождаемся, и начинаем жить моментами, а не мыслями о постоянном увеличении собственности, статуса и власти.

И мы становимся более живыми, чем большинство. Ведь мы не застряем в мыслях о том, что чем-то не обладаем, а наоборот - концентрируемся на том, что УЖЕ имеем.

172. "Сон — лучшая медитация."

Дзен цитата

Конечно, смысл тут не прямой, но нужно посмотреть, что мы можем из этого извлечь.

Когда человек спит, он ТОЛЬКО спит. Он не занят посторонними делами, отвлечениями. Пока он так отдыхает, он не слушает (относительно), не говорит (в норме), он можно сказать сконцентрирован.

К тому же он не растрачивает энергию впустую, а просто релаксирует. Сны, идеи, размышления. Психика часто расслаблена и не возбуждена. Также тут тема отключения автоматических мыслей и "бегающего ума".

Если переносить все эти идеи на ежедневную жизнь или на процесс медитации, то можно много полезного внедрить.

173. "Этого больше никогда не повторится."

Дзен цитата

Этого - этого момента.

Была еще другая притча про чиновника, что потерял ошущение смысла. Время тянулось и тянулось. И мастер подсказал ему - "ничто не происходит дважды, не скучай, а концентрируйся".

Это можно даже назвать уважением к жизни. Каждый момент действительно происходит лишь раз. Мы можем витать в облаках своих мыслей, в переживании эмоций - но нам нужно лишь проживать действительность, а не убегать от нее.

Понимание ценности каждой секунды и постоянная осознанность, постоянная концентрация на настоящем - это один из столпов практики дзен.

174. "Движение — зло. Быть неподвижным — хорошо."

Дзен цитата

Весьма категорично, но смысл тут не прямой.

Неподвижность разума, спокойствие - это "хорошо". А постоянное метание от одной мысли или эмоции к другой - это "плохо".

Примечательно, что внешний мир это одно сплошное движение, а неподвижности мы можем достичь лишь внутри себя.

Прежде всего это неподвижность наших ценностей, убеждений, характера, образа поведения, наклонностей и стремлений. Все это не отменяет саморазвития, а лишь указывает, что спокойствие и верность себе - это бесценно.

175. "Жизнь — это посекундное чудо."

Дзен цитата

Эту фразу довольно трудно понять тому, кто не живёт так, как действительно хочет.

Человек ощущает себя заложником окружающих, подстраивается, и не видит никакого смысла.

Но вот если отойти от мнений других людей, начать заниматься тем, что действительно приносит радость, то жизнь внезапно меняется.

Человек учится не быть пассивным наблюдателем своей жизни, а что-то делать сам, изучать и исследовать. И вот тогда он и обретает новый взгляд на вещи, живой и заинтересованный, а не отсутствующий и "терпящий".

176. "На самом высоком уровне человек выглядит так, будто ничего не знает."

Дзен цитата

Почему так?

А потому, что на этом этапе у человека нет вообще никакой потребности в признании или иной внешней оценке. Нет у него лицемерия или самодовольства. Ему не нужно никого из себя строить или хвастаться. Напускная важность и ученость лишь затрудняет общение.

К тому же, человек, который занимается своим мышлением и внутренним миром действительно будет мало знать о бесполезных мелочах, которыми так серьезно занято большинство.

Очень похоже на принцип "быть а не казаться". Нужно быть рациональным, а кем мы кажемся окружающим - вообще неважно.

177. "Концентрация всесильна."

Дзен цитата

Изначально, мы обращаем внимание на весь внешний мир, так все по биологии. Потому что выживали именно те, кто постоянно смотрел периферийно.

В современном же мире мы не имеем саблезубых тигров, готовых разорвать нас в любой момент. Так что навыки концентрации выходят

на первый план, прежде всего ради результативности и "пробивной силы".

Тут отлично сочетаются концепции клыка и ножа - большая масса на маленькую площадь. Масса это сила нашего разума. А площадь это выбранное действие, объект или мысль. Максимальная концентрация, особенно длительная, и правда творит чудеса.

178. "Глубоко прожитая внутренняя жизнь всегда расширяется до истин, лежащих за ее пределами".

Дзен цитата

Когда человек концентрируется на себе, он в некотором смысле замыкается и входит в рефлективное состояние.

А в этом наблюдательном и мыслительном процессе многие вещи приоткрываются. Можно заметить закономерности и аналогии, всеобщие принципы.

Внешняя же жизнь, с ее привязанностями, нескончаемыми желаниями и эмоциональными потрясениями - уничтожает спокойствие и не способствует развитию.

179. "Когда очевидно, что цели недостижимы, не корректируйте цели, корректируйте шаги действий."

Дзен цитата

Установка целей это отличная вещь, но она не идеальна. Цель она неизбежно в будущем, а это отвлекает от настоящего.

Поэтому самое оптимальное это преобразование больших целей в путь, а мелких целей просто в список дел.

А достижима ли цель в глобальном контексте вообще неважно. Цель это просто некий результат, который мы себе воображаем. Это мишень, которая задаёт курс нашей жизни. Главное это сам процесс роста и достижения, а не отметка галочкой выполненного дела.

180. "Если хочешь счастья на год — унаследуй состояние. Если хочешь счастья на всю жизнь — помоги кому-нибудь другому."

Дзен цитата

Уже было много свидетельств, что новая должность, новый статус, новая покупка - это приятно лишь первый месяц. Далее идет спад, ведь все на гормоналке. И мозг требует нового "всплеска". Эффективно, это внешнее воздействие, и реакция организма, весьма временная.

Помощь другим же это прежде всего упражнение моральных качеств и ослабление силы своего эго. Это практика, что обоюдно полезна. К тому же, искренняя помощь и замеченные ее результаты оставляют приятные воспоминания, что "я изменил чью-то жизнь" - а это намного важнее временных ценностей.

181. "Истина позволяет вам достичь новых высот, где бы вы ни находились."

Дзен цитата

В каком смысле здесь слово истина?

Пожалуй, в смысле понимания самого себя и своих важнейших ценностей. Когда у нас это есть, то вообще не принципиально, где и с кем мы находимся, когда, или насколько мы физически здоровы.

Самое главное всегда внутри, и если этот уровень понимания достигнут, то постепенно исчезают привязанности к внешнему миру.

Мы начинаем жить для себя, а не для других и не для другого, в том числе имущества, предметов, популярности, признания толпы.

182. "Эти горы, которые вы несете - на них вам нужно было только взобраться."

Дзен цитата

"Горы на плечах". Груз забот, привязанностей, волнений. Это действительно затрудняет жизнь похлеще рюкзака с кирпичами.

Суть в том, чтобы суметь отбросить все внешнее. Сосредоточиться на себе и своих внутренних ценностях. Позволить миру быть таким, каким он хочет быть.

Тогда этот "вес" исчезает, и появляется легкость, которая необходима для счастливой и размеренной жизни.

183. "Вчерашний день не наш, и мы не можем его восстановить, но завтрашний день — наш, и мы можем победить или проиграть."

Дзен цитата

Застревание в прошлом это проблема многих людей. Особенно это касается обид, неких оскорблений, упущенных возможностей, потерь. Но прошлое сгорело, его уже нет и никогда не будет. Эффективно, продолжение мыслей о прошлом это лишение себя настоящего и будущего.

Груз прошлого должен быть снят и отпущен. Былые ошибки и несовершенства - им стоит оставаться в прошлом. Всегда нужно смотреть вперед.

184. "Легко поверить, что мы все — волны, и забыть, что мы также океан."

Дзен цитата

Это относится к иллюзии разделенности. Тема эта имеет буддийские корни, и суть вот в чем. Весь мир взаимосвязан и взаимообусловлен. И нет такого, что можно было бы вычленить прямо ультимативно отдельно.

Это прекрасно видно даже на физическом примере. Человеку нужен кислород, чтобы дышать. Земля, чтобы на нее опираться. Пища, чтобы была энергия. Вода, чтобы жить.

Восприятие себя как части мира это довольно разумная вещь, ведь тогда уничтожается чувство собственной важности и чрезмерный эгоизм.

185. "Маленькие люди переполнены эмоциями. Люди дзена спокойны и отстранены."

Дзен цитата

Эмоции отвлекают и затрудняют мышление. Конечно же, это интересно, словно качели. Но это непродуктивно и в долгосрочной перспективе бесполезно.

Непривязанность же и спокойствие дают разуму возможность действовать свободно, без помех и всяких затруднений.

Все это даже ведет к более осмысленной жизни, ведь вы не застряете в ощущениях, даруемых химическими реакциями - вы размышляете и сами собой управляете.

186. "Пустота, которую концептуально можно ошибочно принять за полное ничто, на самом деле является хранилищем бесконечных возможностей."

Дзен цитата

Вот довольно интересный факт - вселенная лишь на 30% "что-то" и на 70% "ничто". Поэтому отсутствие в среднем более подходит любому во вселенной.

Даже понятие свободы можно трактовать отсутствиями - отсутствиями цепей, привязанностей, оглядок, задних мыслей. Отсутствием стремлений и отсутствием избеганий.

А внутренняя тишина, когда внутреннего диалога нет и мысли с эмоциями успокоились, дает огромные возможности для плодотворных размышлений. Вот вам сила отстуствия в действии.

187. "Среди хаоса есть и возможности."

Дзен цитата

Что за возможности?

Хаос и трудности тренируют непоколебимость и спокойствие, стойкость. Похожая фраза говорит "самое спокойное место - в центре бури".

Но самая особенная возможность хаоса - это возможность понять, что хаос это изначально внешнее понятие, а не внутреннее.

Беспорядок и катастрофы снаружи не означают аналогичное внутреннее состочние. Все дело в принципах, убеждениях, привязанностях и восприятии.

188. "Если вы знаете врага и знаете себя, вам не нужно бояться результатов сотни сражений."

Дзен цитата

Довольно известное и универсальное изречение.

В контексте наших тем тут несколько смыслов. Первое это понимание того, что женщины, государство и вообще система не на нашей стороне. И понимание их устройства, их методов и их поведения дает много.

Второе, это то, что мы сами можем стать себе врагами. Легко, ведь у матушки-природы свои цели, а у нас свои. Так что биологические программы мы должны знать и изучать, чтобы снизить их влияние и контроль над нашей жизнью.

Вообще, некоторое знание психологии и биологии является чуть ли не обязательным для разумной жизни.

189. "Чистота — это то, чего нельзя достичь, кроме как прилагая усилия."

Дзен цитата

Как физическая чистота достигается <не замусориванием> и регулярной <уборкой>, так и чистота ментальная и духовная.

Постепенное вычищение из себя всего навязанного, вредного, негативного, наносного, фальшивого и чужого, и постоянное поддержание порядка - вот чем стоит заниматься.

190. "Не нужны храмы; не нужна сложная философия. Наш собственный мозг, наше собственное сердце — наш храм; философия — доброта."

Дзен цитата

Отличительная черта дзен философии - это нивелирование письменного наследия. Доходит даже до того, что ученик может при учителе сжечь его же книгу. Книги всё-таки пишутся, но лишь как указывающие путь и направляющие, а не как окончательные или догматические.

Храмы это прежде всего влияние и контроль, история показала, что очень много завязано на деньгах и занимании должностей. Сложная философия даром не сдалась, когда речь идет про культивацию внутренних качеств - потому что путь становится самоочевидным.

Доброта, нацеленность на моральные качества, приводит нас к нужному ментальному состоянию. Непривязанному и свободному, потому что все наши ценности внутри и всегда с нами. Уничтожает стресс, ведь ты думаешь лишь о своих правильных поступках, а внешнее становится декорациями твоей жизни. И в целом способствует гармонии с миром, ведь ты становишься позитивен и созидателен, а не уничтожаешь все вокруг в непродуктивных попытках насытить свое эго и задоминировать.

Все приоткрывается в размышлениях, и поэтому тексты и жесткие наставления не нужны. Ведь все одно и то же.

191.

Путь, что формирует

"Хоть мы и рождены в одном роду,

Мы умираем в разных родах."

Дзен цитата

Рождаемся мы, очень грубо говоря, в одинаковых условиях. Кто-то беднее, кто-то богаче, родители или их заменяющие часто есть, негативный опыт, некоторые травмы. Старт одинаковый, в том числе потому, что мы почти ничего не знаем и не умеем и не понимаем.

Потом взросление, больше опыта, порой размышления, наблюдения, выборы, личные ценности, развилки и сожжённые мосты - и мы уже можем получить людей - и внутренне и внешне - на двух полюсах спектра. Кто-то ушел в монахи - кто-то ушел в бизнес.

На самом же деле - мы формируемся постоянно. Разница лишь в воздействующей силе - это могут быть окружающие или наша воля. Несложно заметить, что <массы формируются массами> - именно поэтому они такие серые и безликие. Их "род" одинаков и приземлен. Нам же, чтобы "возвыситься" - стоит обратиться к своему разуму и к своей воле. Они преображают наши выборы и всю нашу жизнь - в сторону все большей осмысленности.

192.

"Вертикальное время: как дзен преодолевает хронологизм"

Обычно мы смотрим на настоящее, прошлое и будущее - однако это весьма разграничивающий и условный взгляд. На деле - у нас есть одно вечно меняющееся, переливающееся настоящее. "У нас всегда сегодня, разве не так?".

Прошлого уже нет, оно бесследно сгорело, и разве наша память точна или надежна? А будущее - его нет, и можно сказать "никогда не будет", тк это опять будет <настоящее>.

Вот такими нехитрыми переопределениями мы приходим к тому, что есть лишь один момент времени, одно мгновение, и одно "сейчас".

А раз так, то мысли о прошлом и будущем исключаются как непродуктивные и "ни о чем". Мы полностью фокусируемая в моменте, в каждом моменте, и таким образом максимально вживаемся в жизнь. Без убегания в мысли, прогнозы, воспоминания, эмоционирование по поводу, опять же, прошлого или будущего, сколь угодно отдаленных.

"Есть лишь сейчас, а все остальное - ловушки разума".

193.

"Рыба против океана"

"Не брать то, что дают Небеса,

Значит навлечь на себя небесные бедствия;

Не действовать, когда наступает момент,

Значит навлечь на себя небесные бедствия."

Дзен цитата

"Брать то, что дается" - это значит что нам всем даруются шансы, порой много, порой лишь один. И что обстоятельства также заключают в себе "окна возможностей". И отвергать дарованные шансы, не использовать ситуации к своей внутренней выгоде - это и есть проявление некоего неуважения.

К примеру. Тебя в лицо оскорбляют. Ты хочешь обидеть в ответ, ударить, или убежать. Но нет, это все непродуктивно. Дар тут - возможность потренировать терпение, терпимость, сдержанность, хладнокровие, молчание, выдержку. И если ты не занимаешься этой тренировкой - ты спускаешь этот шанс.

"Действовать, когда наступает момент" - у нас у всех есть стремления и некоторые желания. И вполне вероятно, наступит тот миг, когда это

все можно воплотить, и есть ощущение "надо делать сейчас" и "сейчас или никогда". Или просто момент, в котором ты чувствуешь внутренний волевой импульс что-то сделать, и есть возможность. В этот момент сдаться, отступить - это предать себя, и опять выбросить шансы на продуктивное действие.

Уроки тут в полном принятии обстоятельств, умении видеть в них возможности для развития и полезных действий, и в решительности и смелости - их должно хватить, чтобы в любой момент открытой возможности - суметь преобразовать ментальный импульс в действие. В некотором смысле, это связь между внутренним словом, мыслью, и внешним действием, "ударом меча", - и ее стоит культивировать.

194.

Реальный голод на иллюзорной вершине

"Если ты сможешь понять,

Ты вернёшься в свою деревню и станешь деревенщиной;

Если ты не сможешь понять,

Ты будешь голодать на Шоу-яне."

Дзен цитата

Что же понять? Что главные ценности внутренние и непреходящие, и что для них не нужно иметь "миллион миллионов в месяц". Можно вообще ничего не иметь - от этого человек не станет хуже.

И, заблуждающиеся, словно по ложной "карте", составленной такими же "умниками", приходят на "пустынную гору" вместо "лугов изобилия" - и да, частично или полностью "умирают" - как внутренне, так и внешне.

А вот тот, кто понимает, тот прямо из "залов медитации" возвращается к своему обыденному быту. И нет, он не несчастлив - он его принимает и радуется тому, что есть. Найти полноту, внутреннюю - в этом

состояла задача, а не в том, чтобы гоняться за "блестящей рудой" и сидеть над ней, как "кащей бессмертный".

195.

Отсутствие нужды в среде

"Настоящий отшельник живет в городе"

Дзен цитата

Мы обычно рассчитываем, что аскет-отшельник должен жить где-то в глуши, на природе, а человек с типом мышления обитателя мегаполиса - в этом самом мегаполисе. Конечно, отчасти это верно, вот только у среды влияние весьма ограниченное.

Так, "отшельничество", если говорить широко - это отказ от массовых ценностей и уход в уединение и размышления, вовсе не обязательно включает в себя физическую изоляцию или даже снижение социальных связей.

Потому что это "отшельничество" - оно не наносное и не ради понтов-лайков, оно настоящее, а значит движимо внутренней мотивацией. Так и аскет может жить в изобилии - но не пользоваться им.

А этот "отшельник", если он уже зрелый - не нуждается в горах, природе, уединении. Потому что он везде находится в лучшем обществе - своем собственном. Мир становится его природой, огни города - его свечой, а обычные дороги - нескончаемым личным путем, отпечатанным на реальности.

196.

"Непобедимость"

"Быть непобедимым - по силам разуму."

Дзен цитата

Непобедимый - это прежде всего не имеющий соразмерных врагов. Однако, если мы говорим о психике, то любого "врага", любой привязанности, будет достаточно. Это брешь в броне. Стоит бросить в нее "копье угрозы", или реализовать эту угрозу - как вся структура, психика и личность "сыпятся".

Пример? Когда "любимой" прямым текстом угрожают. Когда вдруг "такой важный телефон" вдруг ломается полностью и запаски нет. Когда все деньги сгорают, а они были основой уверенности человека.

Наш мозг любит цепляться за определенности, получать стабильность - однако это лишь иллюзия тк весь мир всегда меняется. Поэтому "ярлык стабильности". Самообман.

Выход же тут состоит в "жизни как ветер". Без привязанностей, даже к жизни. Особенность в том, что только тогда достигается полная автономия, когда уже не цепляешься, вообще ни за что. Если смерть может наступить в любой момент, и знать точно ты не можешь, то это и будет оптимальным образом жизни.

В общем, привязанности и зависимости - это наша область контроля. Мы можем и даже должны их исключать. А вот <непобедимость> это состояние, когда таковых не осталось.

197.

Внутреннее видение - во внешнюю реальность

"Если вы хотите написать такую ??картину, вы должны сначала быть способны уловить такую ??форму."

Дзен цитата

Одна из ключевых особенностей в преображении своей жизни состоит в воображении - нужно отлично и живо представлять, визуализировать, какой вы хотите видеть свою жизнь. Когда "картинка" сформирована и вы в ней уверены - мозг сам подключится и будет действовать по воплощению этого в действительность.

"Картина" это ведь не только творчество - это что угодно. Если у нас нет о чем-то представления, то как мы будем это реализовывать? Наугад?

Так и с традиционализмом, потреблядством и баборабством - картинка у всех на глазах, свои "видения" мало кто делает - и идет чисто шаблонное "жизнетворчество" - под копирку.

Это также еще одна причина показывать свой разумный и индивидуалистичный образ жизни другим. Как вы сами по себе, зрелые, со всем справляетесь сами и не нуждаетесь в "мамочке". Другие это видят, ваш образ "отпечатывается" у них в голове - и те, кто поадекватнее могут начать повторять. В соцсетях, путем общения, это проще простого.

"Сначала - свой чертеж, потом - планомерное строительство."

198. «Возвращение к радикальному дзэну: пробуждение через разрушение иллюзий»

Из современности - дзен в основном используют как технику осознанности - и на этом тактически все заканчивают. Но на деле дзен - это прежде всего о контакте с реальностью, с настоящим, о видении без рамок и каких-либо "очков", об отсечении всего наносного.

И если мы представим радикальный урок, то мы увидим сидящего ученика, увешанного гаджетами, наушниками, компьютерами и VR-очками. А сам урок дает мастер - разбивая всю технику своим посохом и оставляя ученика "без защит".

Но внешнее это не только технологии и материальное. Это также наши роли, статусы, позиции, репутации, желания, эмоции, паттерны мышления и поведения - все это, даже если "наше", нужно ментально отпустить.

Понять, что роль тебя не определяет, статус это чисто отношение людей, позиция легко меняется, репутация рушится за 1 день, желания

переменчивы и витают, эмоции это вообще ветер и качели, а паттерны - они есть и они влияют, но это просто структуры.

С чем мы остаёмся? А ни с чем. С собой как волей, как наблюдателем. Если еще остановить внутренний диалог и "бегающий ум", то можно прийти к очень спокойному и ясному состоянию.

В общем, все ловушки эго, все веры в "рай на земле" посредством внешнего, все "мелкие надежды", все попытки убежать от реальности - должны быть оставлены, чтобы на этом пустом месте выросло что-то продуктивное и фактически полезное.

"Мозг по-настоящему включается лишь когда нечего терять".

199.

"Бык и одеяло"

"В первый день зимы

Я продаю своё одеяло и покупаю быка;

В последний день зимы

Я продаю своего быка и покупаю одеяло."

Дзен цитата

Зима - это образ холодной стихии, надвигающихся трудностей, даже их "циклон". Одеяло - теплое, укутывающее, вероятно это как образ жизни мягкости, комфорта, в лучшем случае восстановления. Бык - это известный дзенский образ ума, интеллекта, а наш дух - это всадник.

И тогда смысл тут будет таков. Когда условная белая полоса сменяется на условную черную, нам стоит адаптировать свой быт и зону своего контроля, свои удобства и комфорт - под абсолютный минимум допустимый. Зачем? Чтобы жесткие внешние условия были комплементарны нашим заданным, тогда мы будем быстрее расти и закаливаться.

А вот когда трудные времена наконец отошли, то можно и свои личные дела чуть расслабить, больше отдыхать и развлекаться. Зачем? А чтобы поскорее полностью восстановиться. Психика не резиновая - ей тоже нужен отдых и мягкость, а не испытания 24/7.

Как есть ритмы природы, приливы и отливы, день и ночь, испарение и кристаллизация - так и мы можем быть в двух режимах: полная тренировка-закалка и полное восстановление. Конечно, это на усмотрение каждого, но такой стиль более чем имеет место быть.

200.

"Четыре слова"

"Я живу четырьмя простыми словами. Люблю. Быть. Здесь."

Дзен цитата

Любовь - если убрать из нее биохимию и всякую социальную фигню, с инстинктом размножения и смежными темами - это понимание целостности мира и соответствующие действия и отношение к другим. "Каждый мне друг, даже если заблуждается". Это доброжелательность, которая идёт изнутри, а не как реакция.

Быть - присутствовать в настоящем моменте. Не "улетать" в прошлое или будущее, не циклиться на своих эмоциях или мыслях. "Вся наша жизнь - сейчас".

Здесь - то есть принимать место, где ты находишься. Не витать в облаках, мысленно живя в другой стране/городе. Есть реалии - и их нужно уважать.

Четвертое слово пропущено, тк это пустота. Свободное пространство во времени, в мыслях, в делах, во взаимоотношениях, в доме. Именно из-за него "можно дышать" и "есть куда идти". Даже физически вселенная на 70% пуста.

201. "Все, что я могу вам гарантировать, это то, что пока вы ищете счастья, вы будете оставаться несчастными."

Дзен цитата

Парадоксально, но от этого не менее истинно. Причины тут в том, что нас воспитали, обучили тому, что счастье обязательно лежит извне, что "вот достигнешь этого уровня достатка, найдешь себе женщину, заработаешь репутацию" - и все, путевка в рай заказана.

Но нет, погоня за внешним исключительна тем, что погоне нет конца - это как образ ослика с морковкой - беги насколько хочешь быстро, а расстояние не меняется. Люди мечтают годами о крутых покупках, а потом, уже через месяц, хотят новое - и так по кругу.

Счастье нужно искать внутри - в самовыражении, в своих ценностях, развитии, принципах, творчестве, хобби, действиях, помощи другим и подобном. В упражнении духа, если выражаться языком стоиков. Нужна самодостаточность. "Нет блага в том, что могут отобрать".

202. "Маленькие люди ищут прочного счастья в материальном мире. Люди дзен ищут сначала понимания, а затем обретают прочный покой."

Дзен цитата

Маленькие, вероятно в смысле неразумные, несведущие и нежелающие знать ничего, кроме удовольствий. Прочное счастье априори невозможно, если ты опираешься на статичность в вечно меняющемся хаотичном мире.

Более того, даже если статичность обеспечена на время, все неизменно приедается и наскучивает, и становится обыденным - даже самое приятное, самое красивое и самое дорогое.

Какое понимание нужно? Прежде всего понимание единства вселенной, и что все преходяще и крайне временно, кроме нашей

внутренней сути. Тогда мы перестаем цепляться за вещи, и начинаем цепляться за внутренние ценности, а вот они отняты быть не могут.

Для настоящего спокойствия нужна стабильность - внутренняя. Внешняя же обстановка может быть какой угодно.

203. "Дети — прирожденные мастера дзен; их мир совершенно новый в каждое мгновение."

Дзен цитата

Детей можно воспринимать как тех, кого еще не успели полностью испортить внешним давлением.

Сценарий таков, что ребенок самодостаточен, он играет в "ерундовые игры", исследует мир, постоянно задает вопросы, кипит энергией, деятелен, искренне выражает себя и не понимает глупых границ, что на него накладывают. Особенно тут выделяются "не бегай", "не шуми", "не смейся, будь серьезнее", "не плачь", "не отходи от меня", "не делай". Все эти "подарки" остаются с человеком часто на всю жизнь, и эти установки универсальны.

Также ребенок занимается тем, что ему нравится, что интересно, а не тем, что сказали популярно, круто, или нужно делать. Мышление его открытое, а не закостенелое и он готов удивляться каждый момент времени.

В общем, тут можно много всего извлечь. Самое же ценное в концепции ребенка это смелость признавать "я не знаю" сколько угодно раз. Это мгновенно открывает дорогу к познанию и росту.

204.

"Иногда отпустить требует много мужества. Но как только вы отпустите, счастье придет очень быстро. Вам не придется ходить и искать его."

Дзен цитата

Когда мы еще не отпустили, мы привязаны - и наше счастье оказывается буквально в объекте нашей привязанности. И неважно, человек это, домашний питомец, или предмет.

Привязанности это основной источник страданий, ведь при них мы сами не хозяева своему состоянию, а ставим его в зависимость от чего-то внешнего.

Счастье же тут в отсутствии лишних волнений и пустых тревог, в настоящей свободе и независимости. Эта внутренняя радость попросту лишилась тормозов и цепей, и может полностью проявить себя. "Все свое ношу с собой".

205.

"Фраза, которую я чаще всего мысленно использую, состоит из одного слова: принимай."

Дзен цитата

Принятие действительности вместо сражений с ней. Вместо отрицания, попыток все быстро поменять и закрытия глаз на очевидное. Вместо жесткого противодействия неприятным людям и неприятным ситуациям.

Принятие это не слабость, а просто "согласие с реальностью". Лишь после этого мы можем сделать адекватные анализ, прогнозирование и планирование действий.

Также это принятие своих чувств и эмоций, несмотря на бесконечное их осуждение социумом ("чувствуешь = слабый"). Принятие своих мыслей, пусть даже самоуничижительных, и своей самооценки, какой бы ни была низкой. И принятие себя таким, каким являешься прямо сейчас, со всеми недостатками и изъянами.

Все это нужно, чтобы двигаться вперед, эффективно действовать и развиваться, а не стоять на месте, сражаясь с самим собой.

206.

"Отрешенность необходима для спокойствия, а спокойствие необходимо для счастья."

Дзен цитата

Отрешенность = отсутствие привязанностей.

Спокойствие тут лучше определить как непоколебимость, а непоколебимость как отсутствие колебаний.

Колебания же, они прежде всего внешние воздействия на нас, и они идут от нашего небезразличия к чему-либо.

Также не стоит путать счастье, истинное, внутреннее и стабильное, с эйфорией, которая обеспечивается гормонами и нейромедиаторами и крайне временна.

Цепляние же за внешнее это сродни цеплянию за реку - тебе кажется, что ты ухватился и все стабильно, но уже сейчас она убегает у тебя из рук. У всего внешнего именно такая природа, пусть мы и хотим себя убеждать в обратном.

В общем, нужно искать стабильности в самом себе, в своей личности, а не в том, что обречено испариться, в любую произвольную секунду.

207. "Видеть вещи такими, какие они есть, — значит видеть глазами самой необъятности."

Дзен цитата

Необъятности = бездны, вселенной, вечности.

Смысл тут в смене перспективы, в том, чтобы перестать смотреть "своими глазами", которые привязаны к моменту и очень контекстны, и начать смотреть "глазами вселенной", а значит охватывать огромные промежутки времени, огромные масштабы. Начать видеть причины и следствия, суть вещей, а не обложки.

В результате появляется понимание того, что большая часть наших проблем, забот и критических срочных дел - являются неважными с глобальной перспективы. А вот потом происходит переоценка, смещение приоритетов.

Очень похоже на метод "взглянуть на сегодняшний день глазами 80-летнего себя". Все это помогает тем, что вследствие мы начинаем опираться на свои искренние (ненавязанные) желания, цели и приоритеты - и получаем более насыщенную и осмысленную жизнь.

208. "В жизни есть одна вещь, на которую всегда можно положиться: жизнь такая, какая она есть."

Дзен цитата

В общем, есть 2 пути - мы принимаем жизнь такой, какая она есть - или мы строим себе красивые фантазии, проекции, отрицаем реальность, идеализируем или мечтаем.

Все это также относится к недовольству своими текущими условиями, в противовес принятию и благодарности за то, что имеем прямо сейчас. В первом случае человек будет себе жилы рвать, лишь бы (найти девушку, получить повышение, "вырваться из нищеты", переехать итд), во втором же он будет спокоен, уравновешен и счастлив, ведь понимает, что уже имеет множество даров жизни.

Как многократно уже утверждалось, не обстоятельства определяют нашу жизнь, а наша интерпретация, наши мнения, наши мысли. Все зависит от трактовки, и наиболее ценная из них - восприятие всей жизни как одной длительной тренировки, упражнения, для укрепления самого себя.

Будем ли мы тогда злиться, что жизнь нам подкинула очередной груз, который в конечном счете пойдет нам на пользу и подарит бесценный опыт?

209. "Когда вы что-то делаете, вы должны быть наблюдательны, осторожны и бдительны."

Дзен цитата

Многие действуют на автомате, с некой скукой, невнимательностью. С подходом "я не хочу это делать, но должен". Конечно же, это дает свои подарки - в виде упадочных настроений.

Взамен стоит быть наблюдателем, замечать мельчайшие детали, а действия должны иметь оттенок завершенности и точности, как у снайпера.

Это все сила внимательности, и применима она ко всем ситуациям и моментам жизни. Если мы не погружаемся в момент с головой, то мы в некотором смысле даже отталкиваем действительность.

Нужен взгляд охотника, а не взгляд усталой "жертвы обстоятельств".

210. "Когда в том, что ты делаешь, нет никакой идеи выгоды, только тогда ты что-то делаешь."

Дзен цитата

Большинство совершает поступки исходя из выгоды, прежде всего внешней, и прежде всего ради денег. Собственно, на этом заканчивается обывательская мотивация - на внешних благах, пустых и низменных.

На другом спектре тут находятся - действие совершаемое ради самого действия; совершаемое из-за того, что оно правильное и корректное, должное; совершаемое, потому что надо.

Первое это то, к чему нам стоит стремиться. Полное погружение в действие, когда мы решили его делать, до такой степени, что даже результат становится неважен - лишь сам процесс имеет смысл. Второе это моральные поступки, согласно своему личному кодексу. Третье это к принципу неизбежности и обязанности - внешние обстоятельства или наши игры с дедлайнами и штрафами самим себе.

Если это все сводить в одно, то при любых действиях мы должны иметь абсолютную концентрацию. Даже если это работа, где уже подразумевается награда - даже тогда можно полностью погружаться в процесс и забывать о деньгах, пусть даже временно.

211. Проверка себя на привязанности/зависимости

Привязанности часто образуются незаметно, на фоне. Они ускользают от нашего внимания, но при этом могут сильно влиять на нашу жизнь.

Так, например, мужчина мог полагать себя непривязанным к мнению большинства, ведь его всегда одобряли. А потом все сменилось на осуждение - и этот мужчина запоздало обнаруживает, что не может стоять сам, без внешней поддержки и признания.

Относится это вообще к любому явлению, предмету, занятию, человеку, животному. Чтобы проверить себя, нужно ярко представить себе жизнь без этого - а можно даже реализовать это на практике, временно, но с ментальным трюком что "навсегда".

Далее вы отслеживаете свои мысли, эмоции, ощущения. Если привязанность есть, это неизбежно проявится и будет заметно.

Все это нужно, чтобы отследить то, что на вас легко может влиять. Женщины часто пользуются мужской привязанностью, и легко манипулируют, угрожая уходом. Но если отношение спокойное, нейтральное и почти безразличное, то и рычагов давления нету.

Иногда можно так себя проверять, чтобы точно знать, от чего зависишь.

212. "Где ты стоишь, где ты есть, такова твоя жизнь, независимо от того, насколько она болезненна или приятна. Такова она есть."

Дзен цитата

Многие имеют такую привычку - погружаться в мечтания, а не погружаться в момент. Непринятие действительности, жизни "как дано".

Иные же считают своим святым долгом дать всему оценку, одно покрасить черным, другое белым. Но все оценки контекстны, субъективны, и подвержены изменениям, порой даже в течение одной минуты.

Вообще, непривязанный взгляд на вещи лишает их какого-либо заряда. Они становятся нейтральными, какими и должны быть.

Также одно из связанных понятий - принятие каждого момента как идеального, ведь вселенная не позволит нарушений внутри себя. А если каждый момент идеален, но мы все еще недовольны, значит нужно искать ошибки в своем восприятии и мышлении.

Может быть, мы считаем злом и несчастьем то, что в итоге укрепит нас? (Это наиболее частый вариант)

213. "Я не обесцениваю мысли. Просто не путайте то, что мы думаем, с тем, что есть на самом деле."

Дзен цитата

Мысли не равно реальность. Такое утверждение легко вызывает отторжение, ведь мы считаем свои мысли таким личным, таким высоким, таким продвинутым, что не желаем о них судить плохо.

Но мысли формируют картинку, образ действительности. Создание объекта в голове, наделение его различными свойствами, качествами, чертами.

В итоге мы получаем цельную картину, но не факт что реальную. Это легко понять на примере узнавания женщины в процессе сближения. Тоже формируется образ, тоже субъективный, и он тоже порой не имеет ничего общего с реальными, а не показными чертами женщины.

Мысли наши часто автоматические, контекстные, и мы очень подвержены стереотипам, паттернам мышления и предубеждениям. Важно не просто критически мыслить, но и критически относиться к своим мыслям. Даже в некотором смысле не доверять себе.

"Не верь своим глазам - они тебя обманут".

214. "Когда читаешь — только читай. Когда ешь — только ешь. Когда думаешь — только думай."

Дзен цитата

Дзенский стиль это одно дело за раз. Полная концентрация в нем, вплоть до момента полного слияния с действием, с занятием, с предметом.

Все остальное же напрочь отпускается, даже то, что кажется важным. Очень некорректный пример это читать, когда дом в огне. Корректным же пусть будет игра на музыкальном инструменте, когда вокруг толпа критиков и насмехающихся.

Но если артист сосредоточен максимально, и отпускает все остальное, то он сыграет идеально, невзирая на то, что вокруг невообразимый шум. И нет, он его всё-таки воспринимает. Но он не привязан к нему, и это делает таковой шум фоном, как ветер.

215. "Когда мы ничего не ожидаем, мы можем быть самими собой."

Дзен цитата

Ожидать это прежде всего предъявлять требования, запросы, стандарты к окружающему миру. Будто бы он недостаточно хорош, а мы выше всех и вся. Неприятие жизни "как есть".

Но это также отсутствие ожиданий касательно продолжительности этой самой жизни. Многие рассчитывают, как доживут до старости, что тогда будут делать итд.

Последователь же дзен не ожидает завтрашнего дня, он проживает день за раз. И каждый новый день принимает с благодарностью, как подарок.

Если ты не ожидаешь, что следующий момент наступит, и допускаешь, что каждый момент может оказаться последним, разве ты позволишь себе хоть тень неискренности и притворства?

216. "Когда мы ничего не ожидаем, мы можем быть самими собой."

Дзен цитата

Ожидания это когда мы хотим что-то хорошее или не хотим что-то плохое. Некое прогнозирование поведения реального мира, причем, абсолютно иррациональное. Кто мы вообще такие, чтобы миру ставить условия?

И когда мы отпускаем внешнее, позволяем вещам быть такими, как они хотят - в том числе людям, позволяем действовать как они пожелают - вот тогда мы отвязываемся и эффективно освобождаемся.

Получается, что мы смело бросаемся в шторм, но без попыток этот шторм поменять или усмирить - рассчитываем мы лишь на то, что сохраним себя собой.

Единственное, что мы хоть как-то можем контролировать - это себя. Так что стоит просто принимать момент таким, каким он нам дарется, а не ставить условия - что один вариант я приму, а другой отвергну. Каждая ситуация ценна и в каждой свои уроки и свои возможности.

Было бы у нас достаточно понимания все это заметить и ухватить - как сразу бы все наше недовольство испарилось.

217. "Не будьте настойчивы, но приспособьтесь к объекту, и вы найдете способ обойти его или преодолеть."

Дзен цитата

Это принцип, который напоминает иной - не ломай стену, а перепрыгни через нее. Не идти в гору, а обойти гору.

Урок тут в том, что агрессия, хоть и хороша сама по себе, должна быть применена крайне разумно и целенаправленно. Метод грубой силы работает, несомненно, но адаптация всё-таки выше него.

Адаптация к врагу, например, это не бить его в щит

300 ударов подряд, а ударить в сочленение брони и вырубить его за 1 удар.

Поиск наиболее эффективных и оптимальных путей и решений - многие занимаются этим ежедневно. И предела оптимизации, скорее всего, не существует.

218.

"Если внутри вас ничего не останется неизменным, внешние вещи раскроются сами собой."

Дзен цитата

Неизменность и изменения это тонкие грани, когда касается нашего внутреннего мира. Выход из этой сложности такой - улучшение и оптимизация это тоже изменение. Также, мы сами регулярно меняемся, когда получаем новую информацию.

Так вот, когда мы уже сформировали себе мнение о вещах, некий ярлык, картинку, и не желаем от этой картинки отказываться, то вместо реальной вещи - мы видим лишь проекцию наших мнений. Вместо определенного человека мы будем видеть свои предубеждения и стереотипы - и даже откажемся прямо взглянуть на его личность. "А зачем, все с ним мне уже давно ясно! Нет никакого смысла всматриваться!"

Вот именно такой подход, нежелание посмотреть второй, третий, десятый раз, убежденность в своей неоспориимой правоте, будто ты

единственный в мире все знаешь - именно это и закрывает двери к развитию и познанию.

Но когда мы в состоянии постоянного легкого сомнения, мыслим "осторожно", неспешны в выдаче оценок и заключений - вот тогда мы оставляем себе возможности для прогресса, для замены иллюзорных мнений точными взвешенными суждениями.

219.

"Даже смерть не страшна тому, кто жил мудро."

Дзен цитата

Смерть, благодаря нашей биологии, обывательской логике и культуре, предстает нам скелетом в черном одеянии, ужасной катастрофой, которой нужно всеми силами избегать.

Люди пугаются, в особенности в раннем возрасте, и начинают трепетно бежать за "жизнью" - брать от нее все, кайфовать, убегать от холодной реальности в фантастические миры, где время остановлено и нет этого "нависшего меча над головой".

Но это просто убегание от реального положения вещей. Что было рождено, то должно и исчезнуть - естественный круговорот вещей, все весьма обыденно, а мы все удивляемся.

Смерть это не враг, а полезная идея, которая постоянно напоминает нам, что наше время весьма ограничено, и что трата его на неважное, бесполезное и пустое неприемлема. Каждый момент может стать последним.

Кто не верит в это, вспомните об этих "премиях дарвина". Люди буквально давятся тиктаками-конфетками, поперхиваются и задыхаются, иных схватывает тромб и инфаркт, другие же попадают под машину в обычный день. Это все в рамках обыденных вещей, и такое происходит постоянно.

Мы же должны всегда помнить о сверхценности нашего времени и тратить его с умом. И не продавать наши минуты, часы, годы за бесценок - на то, что в итоге неизбежно оставим в этом мире.

220.

"Мы лепим из глины горшок, но именно пустота внутри него вмещает все, что мы хотим."

Дзен цитата

У нас есть глина, земля и вода, то, что даровано нам. Мы лепим из нее форму, часто по шаблону, иногда по собственному усмотрению, а потом обжигаем и получаем готовый, жесткий, и весьма хрупкий предмет. В который можно залить разные жидкости, насыпать продуктов. Пустота не терпится, ведь горшок сделан для полезного вмещения.

У нас есть тело, психика, условия среды, обстоятельства, то, что даровано нам. Мы лепим из всего себе характер, часто по шаблону, иногда по собственномму усмотрению, а потом закрепляем и получаем готовый, жесткий и весьма хрупкий предмет (жесткая личность без возможности изменений). Психику, в которую можно "залить" разные жидкости, насыпать продуктов, (разных установок и внедренных ценностей, "картинок" успеха и счастья, процветания). Пустота не терпится, ведь нам "нужно быть полезными", мы "должны"!

Следующие этапы, это избавление от формы, готовность к постоянным измененияm, отпускание формы и привязанностей, сброс оков эго, индоктринации общества, и готовность к остановке внутренего диалога. Регулярная практика режима наблюдателя.

А полезность - это весьма контекстное понятие, которое нам тщательно внедряется. "Будь наполнен нашими ценностями, упорно работай и будешь полезным и нужным". Да, нужным, настолько, насколько нужна спичка. Ее используют, а потом выбрасывают в мусорную корзину.

Нужно "лепить форму", создавать себе характер, личность, и внутренний кодекс. Но оставлять возможности для развития и изменений. Выживает и процветает тот, кто адаптируется и готов расти, а не тот, кто "уже сам все знает и никто ему ничего нового сказать не может". "Вам корона не жмет?".

221.

"Вор оставил это: луну в моем окне."

Дзен цитата

Воровство, стандартная ситуация. Любое имущество временное, с собой мы его в могилу не заберем, хоть и цепляются за него многие сильнее, чем за саму жизнь. (Дом в огне, золото спасу, хоть сам погибну при этом).

Встречал даже такую фразу в мангах "как птицы умирают за еду, так люди умирают за богатство".

Но "воры", конкретные условия среды, могут отнять лишь материальное. А вот наши мысли, принципы, внутренние ценности, личность, нематериальное - метафизическое - тронуть они не могут.

Луна это просто образ, пример того, что всегда с нами, независимо от внешних факторов. Так и нам стоит выбирать "луну", а не терять ее из вида, наклоняясь (поклоняясь) за очередной блестящей монеткой.

222.

"Во всем есть трещины, через которые проникает свет."

Дзен цитата

Трещина, свет, форма, внутреннее и внешнее.

Что такое трещина, если деконструировать и упростить?

Если вообразить условный идеальный шар из дерева, то будет казаться, что он цельный и условно самостоятельный, отдельный, совершенный.

Но трещина, при ее наличии, указывает, что у него всё-таки есть изъян, хотя бы один, и что в нем есть промежуток пустоты, через который происходит взаимосвязанность с миром.

В нашем случае - трещины это слабости, которые есть у каждого. Это связи с чем-то, или с кем-то, внешним, пусть даже без привязанности. Это наше понимание, что мы не идеальные, а "простые смертные".

Везде нам говорят исключительно про сильные стороны, альфа-образ "успешного мужчины", но ведь именно через свои слабости мы можем лучше понять себя, свой реальный характер, области для развития и укрепления.

Совершенство недостижимо, а "трещины" - весьма полезный материал для анализа и размышлений, которым стоит воспользоваться каждому.

223.

"Зачем ты так усердно ищешь истину в дальних местах? Ищи заблуждение и истину в глубине своего сердца."

Дзен цитата

Упрощенный, и весьма неправильный, взгяд на вещи, это: "я пойду в тот храм, к тому учителю, и точно обрету понимание". В итоге такие бегают от одного авторитета к другому, мнения закономерно у каждого свои. И человек узнает все больше, а понимает все меньше. Он просто накапливает багаж информации, совсем не обязательно полезной.

Разговор ведь идет о внутренних ценностях, тогда с какой стати эти внутренние ценности и понимания нам нужно искать вне нас, вне наших размышлений, умозаключений, наблюдений, озарений?

Так и ложные установки, навязанное, поверхностное, стереотипы, предубеждения, самомнение, гордость, "синдром всезнайки", комплексы, травмы, проекции, закостенелость - все это лежит внутри нашего разума, и разбираться с этим нужно, в идеале, самостоятельно.

Хотя порой помощь со стороны может подсказать направление и дать советы.

"Внутренняя работа" - вот чем достигаются эти самые "внутренние блага". Размышления приносят плоды, а прослушивание чужих речей - дает лишь наполненность до краев чужими речами.

224.

"Пока ты не забыл, ты не до конца понял"

Дзен цитата

Забыть что-то, спокойно и с чистым сердцем, можно лишь - когда вещь тебя уже не цепляет, ты ее достаточно обдумал и ничего важного нового там не будет.

Тут даже слово "забыть" не в смысле амнезии, а в смысле убирания фокуса, что ты можешь отпустить вещь или понятие, и ты "освобождаешь себе оперативную память".

Интересно тут явление "забытие себя", то есть отпускание формы, определений, ролей, привычек, имени - того, что нас в обыденном мире определяет и что способствует четкому взаимодействию с другими. Когда человек в относительной самоизоляции, он может позволить себе отчасти "забыть себя", но для начала такому стоит себя полностью понять.

Что составляет ядро его ценностей? Ради чего он живет? Что наносное, а что его?

Даже эти "отпускания" имени и ролей - так имя нам дано извне, часто родителями, и обычно лишь никнейм мы себе выбираем сами. А роли - часто это удобные формы для функционирования общества, которые тоже регулярно набрасываются на нас, а не мы их целенаправленно ищем.

А общий уровень понимания можно даже проверять у себя - сколько вещей (концепций) ты можешь выпустить из фокуса и при этом остаться собой и сохранить спокойствие? Идеал это внутреннее безмолвие, что является весьма ценным опытом и открывает многие возможности.

225.

"Пока мы не умрем для себя, мы никогда не сможем снова стать живыми."

Дзен цитата

Все тут в переносном смысле.

"Умереть для себя" это забыть об играх эго, поставить себя не в центре всей вселенной и достичь некоторой отрешенности. Понять, что достаточно это достаточно, и что скорее нужно спокойствие, нежели эйфория. Тут помогает принятие своей смертности.

"Стать живыми" - это скорее про яркость восприятия мира, живость ума, искренность, легкость, отсутствие излишнего стресса, что появляется впоследствии.

Также если добавлять сюда тему социализации, то получается - пока ты не успокоил свои гормоны, эмоции и инстинкты, ты едва ли можешь рассчитывать на конструктивное общение, ведь они будут "мешаться под ногами".

Так, человек, который "потушил" пламя эмоций, уже становится способным на самые сложные длинные разговоры - ведь он руководствуется рассудком, а не биохимическими реакциями в организме.

Все это - самые разные бонусы отрешенности, режима наблюдателя и рациональности.

Био-прошивка делает нас скорее полезными роботами на службе у матушки-природы, а вот разум делает нас живыми и самими собой, такие вот парадоксы.

226.

"Время — это огонь, в котором мы горим."

Дзен цитата

Горение может быть и неприятным сравнением, но фактически оно верно, если мы слегка сменим перспективу.

У нас есть ресурс, у нашего организма, у нашего мозга, и со временем они окисляются, формируется вроде как оксидативный стресс. Да и вообще, скорость деления клеток огромна, а запас этих делений, насколько известно, всего 50 раз. Но дело не в этих частностях.

А в том, что огонь постоянный, а ресурс ограниченный. И в том, что "жечь себя" можно на осмысленные занятия, можно на бессмысленные, а можно вообще забить и пустить на самотек - но от этого факт "горения" не меняется.

А значит нужно внимательно следить и направлять, куда именно и как мы "горим". И управлять скоростью, ведь мы не хотим, чтобы организм отказал преждевременно.

Некоторые "сжигают себя" в деятельности, лично выбранной - и это их право и их выбор. Это лишь один из вариантов.

Каждый день должен иметь внутренний смысл, и чем больше тем лучше - вот что можно назвать разумным "горением". Когда ты регулярно вкладываешься в то, что имеет значение лично для тебя.

227.

"Вы привязаны к старому и мертвому или отстранены, динамичны и внимательны к настоящему?"

Дзен цитата

Старое и мертвое - жесткая форма, фиксированная. И это мы говорим про тот мир, который вечно меняется. Это скорее к теме стабильности в нестабильном мире - грубо говоря, ее нет, причем по определению.

Отстраненность тут в смысле непривязанность. Для того, кто уловил эту постоянную изменчивость, становится понятным, что цепляться в этом мире не за что, кроме как за самого себя и свои принципы - все остальное может за долю секунды измениться. И человек перестает играть в поиск "надежного фундамента" - он сам таковым становится - для себя.

Внимательность к <настоящему> - ну разве не идеальная игра слов? Настоящий момент является единственным настоящим, потому что он полностью реален и "жив", в отличие от нашей картины мира, прошлого и будущего.

На что мы обращаем наше внимание - туда и утекает наша энергия. Так пусть она уходит на проживание "сейчас", на созерцание, на отслеживание своих эмоций, мыслей и чувств - а не на стагнирующее блуждание по моментам, что произошли или могут произойти.

228.

"Наши мнения непостоянны; как осень и зима, они постепенно проходят."

Дзен цитата

Насчет мнений есть такая зарисовка. Молодой мужчина полагает высшее счастье и наслаждение - часто в активностях, во взаимодействии со всем миром, в том, чтобы пробовать новое. А в возрасте - он начинает ценить покой и тишину, стабильность и умиротворение. Это лишь один широкий паттерн.

На деле же мнение это НЕ позиция наблюдателя. Мнение часто заряжено "плюс-минус", "хорошо-плохо", "нужно-ненужно", но сами эти суждения уже подразумевают субъективность.

Если мы еще включим в картину эмоции, стереотипы и предвзятости, рационализации, то мы дойдем до того, что окажется - <мнениям нельзя доверять>. И даже в своих собственных стоит видеть предвзятость, однобокость и необъективность.

В режиме наблюдателя ты просто созерцаешь, мнений не составляешь, просто пытаешься увидеть цельность и связанность предмета, общие закономерности, полезные выводы. В эмоциях нет и не будет никаких ответов. Всегда нужна некоторая отстраненность, ведь именно она даст незамутненный взгляд на вещи.

Мнение это как цветные очки. Лучше их снять и посмотреть напрямую.

229.

"Все, что имеет начало, имеет и конец. Смирись с этим, и все будет хорошо."

Дзен цитата

Мир это вечное изменение. Мы же, как части этого мира, были рождены и "запрограммированы" жить временно. Можно сказать, что мы просто временое изменение, но обладающее разумностью и осознанием.

Многие мечтают о вечной жизни, и на этом много чего построено. Но суть тут такова, что эти люди скорее боятся смерти, чем на самом деле желают жить бесконечно. И выходит так, что это банальное убегание от закономерностей живого мира.

Смирение тут это осознание и полное принятие собственной смертности. Жить каждый день как последний, так как ты никогда не можешь быть уверен в завтра. И планировать, словно тебе жить еще

много лет. Тогда появляется ощущение веса времени, и ты начинаешь тратить его внимательно.

В ближайшее время в мире будет подниматься вопрос биологического бессмертия, но это не меняет данной концепции. Принятие смертности нужно для полного спокойствия ума. Дело тут именно в ментальности, а не в физике.

Осознание собственной конечности, ограниченности своих ресурсов - это очень сильные инструменты, которые стоит использовать.

230. "Три ума в один"

В восточных традициях, особенно китайской, есть образ трех умов. Верхний ум это обычный разум, поверхностные мысли, логика. Средний ум это сердце, эмоции. Нижний ум, самый главный, это тазовая область, нижнее дыхание, дух, душа.

Большинство людей пользуются лишь двумя "умами". Или одним из них, или сразу двумя.

Женщины, классически, эмоции в действия, даже без мыслей. Мужчины, часто, по той же схеме, а бывает логически, но с игнорированием своих эмоций.

Женщины, более рациональные из них, часто могут применять два ума. Так и мужчины, что приняли и осознали свои эмоции, тоже два ума.

Третий же ум говорит, когда первые два молчат. Когда мысли успокоены, наблюдаются, отпущены, и эмоции тоже, отпускаются. Тогда возникает внутренняя тишина, и мы можем достигнуть глубин нашего разума, воли.

Следующий шаг состоит в построении жизни по своей воле, и согласовании "трех умов". То есть ты понимаешь свои ценности как единственный ориентир, значит эмоции начинают быть соответственными, а мысли ты направляешь по пути своей воли.

Получается в итоге, реализация воли, в виде спокойствия, правильных мыслей, осмысленных эмоций, и ощущении корректного вектора. Появляется гармония, которой не достичь просто балансированием эмоций или балансированием мыслей.

Наша основа находится в воле. А те, кто считают свою основу в эмоциях или разуме, эго, попадают в ловушку - и порой никогда не выбираются из нее.

231. "Чтобы следовать по пути, смотри на мастера, следуй за мастером, иди с мастером, смотрите сквозь мастера, стань мастером."

Дзен цитата

Можно следовать пути разума и без мастеров, но если уж их включать в уравнение, то порядок получается примерно таков.

"Смотреть" это попытки уловить в мастере его суть и уроки, непродуктивные, потому что он ведет себя как обычный человек, да и выглядит тоже.

"Следуй" это буквально следование его наставлениям и урокам, чтобы схватить вектор и уловить то, что работает. Контекстно, но может помочь.

"Иди с" то есть повторение, следование во всем, имитация. Через нее можно уловить суть и внутреннее чувство, но далеко не всегда это работает. "Режим ради режима, и зачем мы это делаем?".

"Смотрите сквозь" это понимание, что мастер это обычный человек, а реальный "мастер" это его дух, которым он и живет. Такое именуется "внутренним мастером", который есть у каждого человека. На деле это полная честность перед собой и сбрасывание внешнего и наносного.

"Стань мастером" это сброс оков социума, правителей, тела, инстинктов, разума и эго. Когда ты "возвращаешь себе себя" и более не соглашаешься отдавать обратно. "Я сам себе хозяин, а не вы все".

Настоящее мастерство, его предел, - это пребывание в мире без привязанностей. Тогда вы живете согласно своей внутренней воле, делаете то что считаете нужным и определяете неважные вещи как неважные.

232. "Если ты не получишь этого от себя, где ты это найдешь?"

Дзен цитата

Относится это к самым разным вещам, начиная от эмоциональной стабильности и заканчивая личным благополучием, начиная от спокойствия и заканчивая просветлением. Так, гонка за внешним, попытка добиться чего-то внутреннего внешними силами - обречена на провал.

Ищем мы ведь счастья и спокойствия, чтобы внутри все было отлично. Внешнее - это метод, который нам "подсунули как рабочий" - выгодоприобретатели.

Посудите сами - человек, что занимается своим дело и живет минималистично, почти не работает - разве он приносит выгоду системе и корпорациям? А что, если взять слабого зависимого человека, навесить на него жену и штампы, и убедить, что смысл жизни лежит в потреблении и четырех любовницах-супермоделях?

В общем, стоит перестать бегать за пустым и наносным, за финансами ради финансов и за общественным одобрением. Внутреннее благополучие имеет в корне <внутреннее>, и это фактически так.

Ответы можно найти во времени в соло и при работе с дневником в тишине. Тогда "вдруг" появляются ответы, приоткрываются истинные желания и стремления.

"Потерялся в городе, забыв о сокровищах в своем доме".

233. "Вода, которую пьёт корова, превращается в молоко;

Вода, которую пьёт змея, превращается в яд."

Дзен цитата

Вода одна и та же, разница состоит в природе и в форме, в сущности - и их отличиях.

Корова - это образ морального доброго человека. Он получает информацию, энергию, инструменты, ресурсы. И направляет их согласно своей природе - на созидание и благие дела. На всеобщее процветание, каковым он все это видит.

Змея - это как раз аморальный и токсичный человек, который запутался в своей природе, в негативе, или подчинил свой разум своей био-прошивке. Ошибочно принял внешние ценности как важные, а внутренние и метафизические как неважные. "Но их же не видно!".

Вот и получается, у всех есть возможности, ресурсы, время, жизнь которую прожить, и лишь от внутренней конституции будет зависеть результат и выхлоп.

"Корова" создаст столько молока, что сделает молочную долину с регенерацией. А "змея" разовьется в дракона, да и спалит и съест все, набьет себе брюхо, и улетит в другие земли - искать новую добычу.

234. "Увидеть солнце посреди дождя;

Вычерпать чистую воду из центра огня."

Дзен цитата

Мир не черно-белый, в нем много оттенков, парадоксов и даже противоречий. Так, даже в самую темную ночь - все равно мы найдем фотоны света. И в безвоздушном пространстве - молекулы кислорода все равно будут, хоть и их почти нет.

Если же смотреть на практическую часть и наши темы, то окажется, что даже в карцере можно найти свободу, и что можно найти возможности для экономии когда их нет, и можно найти себе компанию, даже если ты совсем один.

Свобода это внутреннее, ментальное состояние, а физическая свобода пуста, если человек раб своих страстей и зависим от чего-либо. Экономия это умение обходиться меньшим, и почти ничем, если захотеть. При желании можно вообще перейти на воду и хлеб - это не особо вариант, но он технически допустим. А лучшая компания - это компания самого себя, так и одиноким можно быть в густой толпе.

Суть тут в том, что внешнего нам почти не требуется, кроме базовых потребностей. А внутренние блага мы можем дать себе сами. Вспомните творцов, что были заточены в тюрьмы. Разве их дух был чем-то там ограничен?

235. "Подняв одну травинку,

Сделай из неё золотого Будду высотой шестнадцать футов."

Дзен цитата

Травинка это преходящая мелочь, что ничего особенного из себя не представляет. Подумаешь! Пройдет день - и не съедят, вырвут с корнем или вообще сожгут.

Но в ней есть потенциал - вырасти и дать цветок, стать кустом или даже видом дерева. Из нее может вырасти нечто массивное, куда больше чем она сама. Есть возможности и варианты.

Так и мы, можно сказать, эти самые «травинки» и имеем огромный потенциал стать «золотым Буддой в шестнадцать футов» - если начнем идти путем разума, откажемся от зависимостей и иных «костылей». Если найдем свое призвание и посвятим себя ему.

Так, самый заурядный человек может проработать на фабрике десятилетия - и ничего, он лишь израсходовал свой ресурс. А вдруг у него был талант к созданию ручных работ? Или он мог стать отличным художником? Или заброшенное в детстве хобби было его прирожденным занятием?

Когда мы находим свое дело, то мы становимся «больше чем мы сами» и начинаем ощущать собственную «мощь». У тебя есть руки - и ты знаешь, что можешь создать нечто стоящее. И этим рукам не место за чужим рабочим местом.

236. "Многие слова ранят добродетель;

Бессловие по сути эффективно."

Дзен цитата

Когда много говоришь, то начинаешь путаться, оговариваться, и терять суть. Поток увлекает разум, он цепляется к частностям, и перестает видеть цельную картину.

Так и добрые поступки - их стоит совершать молча, незаметно, чтобы вообще никто не видел. Нет никакой нужды напоминать, что «вот я такой хороший - посмотрите и похвалите». Поступки самодостаточны и должны идти из воли.

Молчание же становится просто методом сбережения энергии и сохранения информации при себе. Почему так? Да потому что слова почти всегда избыточны. Нужно делать, а не говорить. А когда нужно будет что-то сказать - вы сами это почувствуете.

237. "Чтобы сохранить жизнь, её нужно уничтожить;

Когда она полностью уничтожена в первый раз, наступает покой."

Дзен цитата

Сохранить жизнь значит сохранить трезвость восприятия, живость, а порой очень даже прямо биологическое тело. То есть чтобы стать обеспеченным и зажиточным во внутреннем смысле, нам нужно что-то сломать.

Сломать эмоции, дабы они треснули и растворились. Сломать страсти, поняв их внешнюю и биохимическую природу. Сломать стереотипы,

предубеждения, внедренные ценности и ловушки эго. И лишь когда все это уничтожено, и мы сами себя приняли, наступает покой.

Прежде всего тут нужно не бояться тишины, одиночества, размышлений, поиска ответов на неудобные и важнейшие вопросы. Лишь столкнувшись с «ничем» все иллюзорное ломается и обретается столь нужная ясность.

Так, допустим, уничтожив свою любовную зависимость, ты, казалось бы, лишаешься части жизни. Но на деле ты лишь приобретаешь. Возвращаешь себе трезвость мышления, полноценность, время и силы, самостоятельность, творческие мощности. Отринув внешние и поверхностные проявления жизни, ты получаешь доступ к более глубоким ее слоям. Творчество же всегда выше любовного опьянения.

238. «Когда приходит весна, многие посетители наслаждаются храмом;

Когда падают цветы, остается только монах, который закрывает ворота.»

Дзен цитата

Храм это образ - порядка, тишины, ритуалов. Весна - это образ процветания, расцвета и пышности. И результатов.

Когда тяжелые рутины и трудные дела дают плоды, все радуются, танцуют, хотят тоже. Мотивация! Идем медитировать! Или «идем заниматься спортом» - разница тут несущественная.

А вот когда исчезает яркость, тушатся эмоции, наступают холода, страсти завершаются - все бегут. Почему? Да потому что для поддержания «храма» нужно стать его владельцем, настоятелем - или хотя бы уборщиком, или монахом. А если ты не можешь взять ни одну из этих ролей - то сама структура рушится и ты «убегаешь от чужеродного».

И монах, оставшийся один в пустом храме - вовсе не одинок. Он имеет достаточно сил и цельности, чтобы даже наслаждаться таким временем. И в пустоте, в тишине - он начинает слышать себя и устраивать собственные распорядки. А кто ему помешает? Хоть он и простой монах, но если он там один, то смело может навесить на себя титул «владельца» - и стать «владельцем своей жизни».

239. «Практика дзен — это забвение себя в процессе единения с чем-либо».

Коун Ямада

Мы всегда помним о себе. Какие мы, что любим, что ненавидим, чем живем, личные смыслы, достижения, круг общения, виды деятельности. Все это изначально невредно, но когда мы чем-то заняты, то нам нет нужды все это помнить - нужно просто делать.

Наш мозг и сам прекрасно знает все эти моменты - их не нужно держать на поверхности или в постоянном осознании. Допустим, добрый человек, отдающий себе в этом отчет, будет блокировать свою ярость от того, что его использовали. Почему? Потому что "я добрый а добрые не злятся". Эффективно, он подавил в себе в естественный и нужный импульс.

Так и в любых делах - если удерживаешь что-то в голове, то попросту отвлекаешься, в том числе на слова, окрашивания и категории. Теряется полный фокус, честность, непринужденноать и глубина погружения. И так теряется продуктивность и даже результаты.

Допустим, мужчина, что занимается творчеством, но имеет критиков. Если в момент деятельности он будеи думать о будущих отзывах, он уже не создаст истинное творение. Это будет уже искаженная картина, сделанная с оглядкой на других. Теряется полнота и потенциал - а этого можно избежать, если "нырять в каждое занятие с головой".

240. "Наверху – ни куска черепицы, чтобы прикрыть голову; внизу – ни пяди земли, чтобы поставить ногу."

Дзен цитата

Когда вступаешь на путь и понимаешь цельность всего, то оказывается так, что у тебя нет и не может быть никаких защит, и нет и не может быть никакого реального фундамента. Ведь все пусто и иллюзорно.

"Черепица" это про образ крыши, защиты от стихии, солнца и воли неба. И что, разве мы можем отгородиться от этого? Сколь бы мы ни играли в противопоставления и разделения - все это оказывается пустыми забавами, и весьма искусственным. Мы и стихия это одно целое. "Ты и есть лес".

Фундамент, "поставить ногу" - это прежде всего про поиск стабильной опоры в нестабильном мире. Но этого мы тоже не найдем, за исключением своего жесткого личного кодекса. Но ведь и он тоже может меняться, когда мы достигаем новых уровней понимания и переосмыслений. Если все изменчиво, то поиски неизменного - тоже становятся пустым занятием.

И получается так, что такой человек словно "всегда в полете" и "всегда в воздухе". Некоторые дзен-мастера называли это "как рыба в воде". Жизнь без привязанностей, без опоры, без разделений. Остается лишь бытие, и время, которое тебе нужно осмысленно потратить.

241. "Сидя тихо, ничего не делая,

Весна приходит, трава растёт сама собой."

Дзен цитата

В природе циклы происходят спокойно, мягко, как поток, без видимых усилий. Просто переход. В своем ритме, без напряга и перегибов.

Отсюда урок таков, что мы должны найти свой ритм, понять свои слабости и сильные стороны, свои наклонности и таланты, а потом просто расслабиться в действии, напрячься в бездействии.

И тогда мы получим "результат без усилий". Почему? Да потому что человек просто следовал своей натуре, зову своей души. Шел к тому, что его тянуло. И отпускал то, что было не его.

А потом в один день он обернется назад и удивится тому, сколь многого достиг, сколько всего совершил. Однако, он не будет истощен. Скорее наоборот - подобный стиль жизни заряжает, тк максимально синхронизирован с внутренними ритмами. А внешнее давление - остается заботиться о себе.

Внешней мотивации, как и искуственным занятиям - не место в нашей жизни.

242. "Если вы не читали «Лунь Юй»,

как вы можете понять смысл дзена?"

Дзен цитата

Одна из основных вещей в философии дзен - это то, что она не требует никаких знаний. Это практика, а не теория. И все вэнами интуитивно схватывантся и понимается.

В некотором смысле, для дзена не требуется интеллект и разум, а требуется их отсутствие, или отбрасывание.

Так и с письменными источниками и наставлениями мастеров. Несомненно, некоторая польза там есть, но это не более чем "подправка". Путь развития проходится лично.

Поэтому те, кто слишком углубляются в теорию и забывают про практику концентрации и отбрасывания, непривязанности и погружения - оказываются путниками, что сидят на дороге и читают сочинения других путников, а сами так и не двигаются.

Нет, нужно "идти" и практиковать поток постоянно, лишь изредка, по пути, заглядывая в чужой опыт - и даже без этого можно обойтись.

Знающий теорию и незнающий ее в данном случае одинаковы - ни один не лучше другого.

243. "Голова дракона и хвост змеи."

Дзен цитата

Голова дракона - это мышление, причем высокое и величественное, что умеет "смотреть сквозь время и эпохи". А хвост змеи - это практическая приспособленность к жизни, умение извернуться и избежать опасности, ловко и быстро.

Сейчас же у нас все наоборот.

У многих "голова змеи" - а значит манипулятивность, хитрость, коварство, аморальность. И "хвост дракона" - то есть высокий навык в мирских делах, в умении избегать ответственности и уничтожать других.

Нашей же задачей является возврат к корректному образу. Думать о корректном, общеполезном, моральном и высоком. А в бытовых делах, в вынужденных занятиях - быть практичным и слегка умелым, чтобы не сильно в них застревать. И уметь общаться доступно и просто - это тоже позитивный навык "хвоста змеи".

244. "Из пустоты в смысл"

Вселенная, скорее всего, случайна. Также она на 70% - ничто, и лишь 30% это что-то. И вообще, всмотревшись в черноту космоса, мы можем абстрактно понять положение вещей.

И смысл жизни кажется отсутствующим, появляется бесцельность, а потом мы замечаем эмоции, что заставляют нас чувствовать. И мы ошибочно полагаем, что в них ответ, что нужно быть счастливым, и что в этом путь.

А вот и нет. Эмоции не ответ, тк это всего лишл биохимические колебания в нашем теле - и издержки эволюции и социальности. Суть

в том, что нужно создать себе смысл - своими целями, своими интересами, делами, проектами. И да, это и будет "постройкой на пустоте", на невидимом и несуществующем фундаменте.

И этот личный смысл, созданный, в масштабах вечной вселенной неважен и несущественен, но это и не требуется. Мы ведь живем в масштабах себя, и своего бытия. И в этих размерностях - личного смысла будет вполне хватать для нашей потребности в целях и значимости.

"Создай свой смысл в бессмысленной вселенной."

245. "Узнать в воре своего ребенка"

Дзен цитата

Случаи такие и правда были, когда сыновья воруют у отцов, и последние вдруг обнаруживают, что преступник это их "драгоценное чадо". Но смысл тут чуть другой.

Вор это тот, кто ошибается, и не один раз. Во-первых, он считает внешние вещи ценными, и во-вторых, он считает мораль и нравственность НЕценными. Ну и в-третьих, он считает, что вред другому принесет ему пользу, хотя вселенная взаимосвязана.

А слова - сын, отец, брат, внук, дед - это просто наименования, в конечном счете обозначающие родство. Так и этот вор, он оказывается нам "лучшим другом", просто сильно заблуждающимся. И его стоит пожалеть, а не злиться на него, что в корне непродуктивно.

Можно даже назвать преступника потерянным маленьким мальчиком, что всего боится и поэтому агрессирует, или же сам себя не знает и позволяет своей био-прошивке брать полный контроль. Все рождено незнанием и непониманием. И все изъяны в морали можно исправить, если очень хорошо постараться.

"Любой встречный мне лучший друг, даже если он меня видит впервые".

246.

"Чем более вещь стремится к постоянству, тем более она стремится к безжизненности."

Дзен цитата

Наш мозг любит стабильность. Чтобы все было одинаково, закономерно, идеальный график итд. Все это полезно, оптимально, но всегда должно быть пространство для изменений и развития.

Жесткие системы, которые не учитывают новую информацию и новые условия среды - просто отмирают и становятся неактуальными. И относится это к самым разным сферам жизни и отраслям деятельности.

Так и мы, если уже для себя решили, что "ничего менять не буду, и так все хорошо" и "лучше стабильность" - попросту останавливаемся и в развитии, и даже в получении новой информации. Ведь она уже "не нужна"!

Если брать уроки от биологии, то окажется, что оптимальнее держать половину стабильной и фиксированной, а другую половину меняющейся и в улучшении. Тогда достигается устойчивость и адаптация. Конечно, это лишь один из вариантов, но весьма рабочий, как показывает мир.

Жизнь - это изменение и обновление, и кто такое отрицает - теряет преимущества адаптации и развития. А они очень весомы.

247.

"Увидь и пойми, что этот мир не вечен. Не останется ни поздних, ни ранних цветов."

Дзен цитата

Вечно бытие, но не формы. Или вечна пустота - от выбора слов суть не меняется. Когда все меняется, имеет начало и конец - это уже можно

трактовать как вселенский закон, а значит цепляться за что-либо это попросту вредить себе.

Многие любят сравнивать, вот кто-то лучше, тот умнее, третий богаче. "И что?". Разве не у всех один конец? Разве эти отличия что-то меняют в глобальном масштабе, безвременном? Это ведь все мелочи.

Жизнь без привязанностей можно даже назвать жизнью по природе, ведь лишь когда ты не цепляешься - ты волен действовать свободно, адаптивно, без лишних ограничений. А вот когда пытаешься построить <надежную железобетонную стабильность> - то неизбежно будешь разочарован.

Каждый может это заметить, если начнет наблюдать, а не просто действовать на автомате.

248.

"Каждый день проходит независимо от того, участвуете вы или нет."

Дзен цитата

Время просто идет и утекает, хотим мы этого или нет. Работаем или спим, развлекаемся или к чему-то стремимся.

Но речь тут больше об осознанности, или "включенности в жизнь". Можно обращать на все внимание, а можно действовать на автопилоте и скучать.

Все тут решается пониманием того, что у нас ограниченное время, ограниченная энергия и ресурс, запас здоровья. Время, как песок, утекает сквозь пальцы. Вот еще немного, и оно полностью закончится.

И что, будем ли мы горды собой в конце дня? Или в очередной раз обвиним обстоятельства и саму жизнь, за то, что они "такие несправедливые" и "я заслуживаю лучшего"? Разве у нас есть лишнее время, чтобы его спускать на ветер?

249.

"Время — царь людей; оно им и родитель, и могила, и оно дает им то, что пожелает, а не то, чего они жаждут."

Дзен цитата

Неважно, признаешь ты эту "царскую власть", или же насмехаешься над ней - она все равно есть и действует, хотим мы того или нет.

И реальность нам дается в формате "как есть", а не "как тебе хочется". Очередная ловушка тут в том, что желания это лишнее - часто они навязаны, обусловлены нашим эго и биологией, а на самом деле окажется, что нам ничего и не нужно.

Кто-то может возразить, что даже если ты такой развитый, то будешь стремиться к покою и спокойной жизни. Но и тут они неправы - покой это внутреннее состояние, а не внешнее. И если оно прочное и глубокое, то никакой хаос не способен его поколебать.

"Родитель" потому что учит и по-своему заботится, порой наказывает. А "могила" - так смерть и есть лишь момент, когда время полностью истекает. "Время закончилось - выход из игры" - и нет тут места ни для жалости, ни для пустых надежд. Чистая математика.

В общем, каждая минута на вес золота. И это исключительно наш выбор - потратить ее "как получится и пофиг" или "а что если она у меня последняя?".

250. "Если решишься умереть — возможно, выживешь. Если цепляешься за жизнь — погибнешь."

«Хагакурэ», книга 1, глава 2.

Цепляться за жизнь это значит иметь привязанности и зависимости. Ты "не хочешь уходить" и скорее предашь всех и вся, лишь бы сохранить свое тело и жизненный опыт. И это является ошибочным путем. Потому что смысл не в существовании, а в жизни со смыслом.

"Решиться умереть" это прежде всего иметь такие ценности, такие цели и ориентиры, что они становятся куда важнее выживания. На самом деле, жизнь изначально пуста и бессмысленна, и именно нашими внутренними ценностями мы ее преобразуем в нечто значимое. И если продолжать эту линию, то само существование окажется лишь пространством для реализации твоей воли. Не можешь реализовать - не беда, такова судьба, "как будет дано".

Главная же особенность в том, что когда смиряешься со своей смертью, то разум успокаивается и появляется невиданная ясность - и вот именно в ней можно заметить "кубический сантиметр шанса", который предоставляет нам мир. И выжить, выбрав правильную "ветку сценария".

А вот если ты зависим, цепляешься, или еще хуже, влюблен по уши, то о трезвых решениях можно забыть. Ты не сможешь быть как ветер, что "уворачивается" от любой пули и кинжала. Ты скорее окажешься зомби, парализованным, и в летаргии. Такого даже трогать не обязательно - он сам загнется.

"Хочешь быть по-настоящему живым? Познай свою смерть и смирись с ней.".

251. "Потерять свои деньги и еще и навлечь на себя наказание."

Дзен цитата

Потеря это не обязательно деньги, это потеря внешнего предмета, что ты посчитал своим. Привязался, назвал "мое", а потом случилась "реальная жизнь" и предмет исчез.

Наказание это не то, что идет извне, это лишь то, как мы ощущаем и принимаем. Если мужчина не привязан к внешнему, то для него и не будет наказанием то, что "у него" что-то отнимут. У него итак ничего нет, кроме своего духа! Тут нет даже пространства для нанесения вреда.

И в случае потери и ощущении потери - внутреннего дискомфорта - во вреде оказываемся виноваты мы сами. Неразумно привязались, посчитали временную собственностл постоянной, и "понесли наказание".

Решение же тут в полном понимании того, что нет такой вещи, как "твои деньги". Есть лишь "деньги, которые пока что в твоем распоряжении, и исчезнуть могут в любую секунду". И так ко всем вещам, кроме внутренних и метафизических.

252. "Молчание как достоинство"

В современную эпоху шума и чрезмерной социальности уже имеют место нападки "чего ты такой молчаливый, скажи что-нибудь!". Словно нас красит болтовня, а не действия.

Речь это прежде всего расходование бесценной энергии, ментальной и физической. Часто придется подключать эмоции, а это снова дополнительные затраты. И приходим мы к тому, что надо экономить.

Речь нужна тогда, когда она НУЖНА. А когда можно промолчать - так и стоит поступить. Мы же не расплескиваем графин с водой в засуху? Мы храним каждую каплю. Так и с растратой ментальных сил на разговоры.

Более того, при упадке нравственности, говорить вообще небезопасно. Все послушают, перевернут десять раз, пристроят домыслы и доложат "куда надо". А потом будешь разгребать последствия.

"Думаю, не ошибусь, если промолчу".

253. "Долг тяжелее горы, смерть легче пера."

Японская пословица

Долг, по идее, это взятые обязательства, полная ответственность. Если ты пообещал, ты поручился своей жизнью, что сделаешь. Это не "сделай или умри" - это "умри но сделай".

Смерть же многими воспринимается как тяжёлый груз, ужасающий страшный момент. Но она такова лишь для тех, кто цепляется за поверхностное, эмоциональное и преходящее. На самом деле это лишь переход, момент прекращения опыта. "Выход из игры" или "завершение сессии", если говорить языком теории симуляции.

При переходе к такому восприятию окажется так, что жизнь будет пространством возможностей и препятствий, просто запасом времени, в котором ты можешь реализовать свою волю, свой долг. А смерть - над ней мы не властны, так что даже думать о ней - это впустую тратить время. Она оказывается просто некой финишной чертой, "выстрелом окончания гонки".

Наша задача же - "бежать", пока есть возможность, а не раздумывать о том, сколько еще нам осталось.

254. "Принятие беды – это принятие благодати; Принятие счастья – это принятие испытания."

Дзен цитата

Беда - это кризис, но кризис контекстный. И на самом деле, он оценочный, а оценки не обязательны. Были ожидания, произошла реальность, и "у меня беда". Урок же тут в том, чтобы уничтожить ожидания и оценки, тогда не будет "бед" - будут "нейтральные обстоятельства".

Счастье - в нем есть риск, и он в том, чтобы упасть в беспечность и расслабленное самодовольство. Воин зевает, и в этот момент в него попадает копье. А почему он зевнул? Да потому что расслабился, потерял бдительностью, понадеялся на удачу.

И поэтому оказывается, что чем сложнее и невыносимее жизнь, тем быстрее происходит развитие и упрочнение, тем более мощными мы окажемся. А чем комфортнее - тем более мы окажемся неподготовленными к будущим штормам.

255. "Хотеть вредно - это вам любой буддист скажет"

Анекдот

Хотение внутреннего и хотение внешнего.

Когда хочешь стать кем-то лучше, развиться, стать стойким, уверенным, это уже не совсем хотение. Это скорее воля к улучшению. Это путь развития, и это нормально.

А вот когда хочешь внешнего, то сразу попадаешь в ловушку. Потому что тебе нужно - пойти, добежать, сразиться, догнать, завоевать, удержать, и удерживать"всегда".

Хочется внешнего, кроме базовых потребностей - зачем? Чтобы заполнить внутренние пустоты. Не умеешь любить себя - будешь гоняться и добиваться "любви" от женщины и социума, родителей. Нечем себя занять и не размышляешь - в голове пустота - нужны эмоции - идешь развлекаться и покупать, общаться. Отсутствие яркости своей внутренней жизни - и бежишь за внешними колебаниями, дабы чужая яркость дала блики и отсветы в твою внутреннюю серость.

Так что "хотеть не вредно" это вредная и некорректная фраза, не имеющая место быть. Нужна самодостаточность, понимание своих ценностей, интересов, саморазвитие и самореализация. Тогда все внешнее само отваливается - а твоя жизнь наполняется до краев.

256. "Ты не представляешь, что это за привилегия - дарить подарки другим."

Джек Керуак

Многие считают привилегией, когда им дается хорошее отношения, кучи ресурсов, комфорт и условия. Чтоб купаться в роскоши и жить как короли.

На деле же, что может быть ценнее изменения мира? А ведь когда ты даришь подарок, ты изменяешь чужую жизнь. И тут нет пространства

для "продажи подарка" или "обмена подарками" так как это компроментирует саму идею волевого поступка.

Подарок должен быть оптимален и адаптирован под человека, и он обязан быть способным его принять, пусть даже на нижней границе. Конечно, он может захотеть отказаться, но сути это не меняет. В крайнем случае можно "бросить подарок ему под ноги" и "убежать". И ему уже придется его принять.

К тому же, искренние внешние и внутренние дары, они неизменно упражняют нашу внутреннюю силу. Умением расставаться с материальным и умением тратить свой внутренний ресурс дабы дать нужный совет или наставление. Эффективно, это метод развития себя и улучшения мира.

Все приобретают, когда дарят дары, а не когда их принимают. Более того, для дарящего не должно быть образа "потом". Что он получит какую-то выгоду. Нет, ты "анонимно" подарил и исчез, и так всегда.

257. "Земля и вода дают грязь"

Земля в данном случае - это хаотичная масса низменного, темного и инстинктивного, бесконтрольная животность, что не видит ничего, кроме того, что перед глазами. И вытекающие отсюда концепции и аморальные принципы.

Вода - это то, чем мы удобряем данную "землю" или не удобряем. А это наши мысли, внимание, действия, окружение с "земляными ценностями". Это наш "корм" для "волка". И это наше время, выделенное добровольно на био-прошивку и ее приземленные интересы и потребности.

И если мы соединяем эти метафорические "землю и воду", то получаем "грязь". Загрязнённую жизнь и загрязнённую среду. А "воду" из нее ты уже не вытащишь - она уже "инвестирована" в низменное. "Грязь" портит пейзаж, не дает двигаться, вызывает "пробуксовки" на пути к

нашим целям. И на ней ты уже ничего не посадишь и не изменишь - жди пока "высохнет".

В общем, "земле" нужно давать ровно столько "воды", чтобы она "дердалась и позволяла на ней устойчиво стоять". Без пустыни и без грязи. А остальную "воду" - нужно "пить" - вкладывать в себя, в свой разум и развитие, во внутренние и высокие ценности, в принципы. Чтобы разум "цвел", а "земля" была в оптимуме.

258. "Цветы фруктового дерева цветут в огне;

Солнце встаёт вечером."

Дзен цитата

"Цветы" - наша жизнь. "Цветение" - это полнон раскрытие потенциала и распускание лепестков, а не скомкание в мелкий шарик. "Огонь" - это трудности и тяжелая среда. Испытания, что нас перековывают.

"Вечер" - это закат жизни. Закат шума, гама, бессмысленных пустых действий и бесполезной гонки, чуши и болтовни. Люди готовятся ко сну - и наконец тишина. И вот тогда "солнце" встает. Многие вещи становятся ясными и даже очевидными, пусть они были хоть сверхсложными и непонятными при "свете дня". "Страсти" поутихли и началась работа разума.

Так и у многих творческих людей. День, когда солнечный свет выжигает сетчатку, а кругом бардак из отвлечений и пустых занятий - нет никакого пространства для создания. А вечером, в сумерках, глубокой ночью, мир наконец засыпает и оставляет тебя одного наедине с собой. "Наконец-то я могу дышать!".

Когда тихо, темно, и никто не отвлекает - вот тогда можно смело "запускать" творческий режим. День же и дневная суета - часто это лишнее для созидателей.

259. "Проскачи на коне по острию меча;

Спрячься в пламени."

Дзен цитата

В эру комфорта многие потеряли какое-либо представление о риске. И его смыслы и подсмыслы, неочевидные применения - попросту забылись за отсутствием практики и даже теории.

"На коне" значит безудержный галоп, со скоростью и искрой внутри. "Острие меча" это выбор не-безопасного пути, но не ради опасности, а ради роста и стресса. Почему? Да потому что наш мозг заточен на выживание. И если у него нет внешнего стимула, хотя бы иллюзорного, то он ленится и спит.

"Спрячься в пламени" означает примириться с опасностью. Принять это как свой новый образ жизни и данность, как норму. Да, будет непросто и это действительно жизнь "слегка на грани". Но ведь никто не обязывает бездумно рисковать или подставляться.

Можно играться дедлайнами, можно осмеливаться идти против течения, вступать в конфронтацию после обдумываний, вступать в авантюры в которых успех не гарантирован. Но нужен контроль риска - он должен быть приемлем лично для вас, и это уже дело каждого.

"Ощущение риска подстегивает разум, но не является самоцелью - это лишь инструмент."

260. "Камни поднимаются в небо;

Огонь прожигает воду вниз вглубь."

Дзен цитата

Камень это символ тяжелого и неизменного человека, что решил для себя жесткую структуру и никогда не поменяется. Он закрыл себе глаза и видеть не хочет то, что без развития он лишь обрекает себя на падение.

И вот когда от камня остаетая лишь "каменное лицо", а внутри оказалась пустота, то он сильно легчает и уже может "подниматься в небо". Хотя внешне он будет казаться старым "камнем".

Огонь это наш драйв к познанию, к новому, к пониманию. А холодные воды, глубокие, это пласты реальности. Очевидное, неочевидное, "между строк", со стороны эпохи, со стороны вечности. А без этого "внутреннего огня" человек лишь разочаруется и упадет в депрессивные настроения.

Нужна внутренняя мотивация, воля, которая своим присутствием будет "продавливать" и "прожигать" реальность и ее глубокие слои. Иначе - человек "окоченевает" от "ледяных вод". А спасти его некому - на "глубинах" слишком пустынно для этого.

"Если среда это ледяная пустошь, то нужно иметь внутри ядерный реактор".

261. "На лице – бамбук, цветки персика;

В сердце – шипы и тернии."

Дзен цитата

Обложка и выражение лица, поведение - мягкое и красивое, безукоризненное. Но внутри - часто страдания, ои самодисциплины, самоограничения, подавленных импульсов.

И если мы говорим о нравственном поведении, то оно не падает с неба. И нет, оно не продукт воспитания. Это результат самовоспитания и поддержания своей структуры, что требует постоянных усилий, ведь наш животный мозг так и норовит упасть на "животный уровень" и развлекаться круглыми сутками - и цена и последствия его не волнуют.

Этичному поведению не может быть внешних стимулов, "кнутов и пряников", ведь тогда оно становится банальной актерской игрой и вынужденным явлением. Поэтому это прежде всего воля,

направленная на созидание и всеобщее процветание, причем даже пусть ценой личного благополучия и здоровья.

Воля направляет жизнь человека, и меняет его поведение. И оно становится созидательным и эмпатичным, а не само- и разрушительным.

262. "Ты не персонаж - ты игрок"

Одна из самых практичных граней дзена приоткрывается при допущении вероятности, что теория симуляции может быть истинна. Чего уж там, даже если она ложна на все

300%, все равно данное сравнение имеет слишком много полезных применений.

Персонажа создали, пусть это будет NPC, у него есть свои скрипты, механики, параметры, роль, работа, должность, очки. Он имеет жесткую структуру. Часто оказывается творением игры, системы. А ты значит, как условный игрок, можешь сесть поиграть за персонажа. Или пронаблюдать.

Игрок же - это совсем другой уровень. Он приходит поиграть за персонажа, часто созданного самостоятельно и под себя, на время. Он не живёт в игре и волен уйти в любой момент.

Особенность же в том, что "персонажи" у нас очень "глючные". И биопрошивка барахлит, так еще и наш разум цепляется за биологию и играет в саботаж. Ленится, служит эго, и творит какую-то дичь.

И поэтому без специфических знаний и навыков - мы словно оказываемся во власти чужеродных скриптов, даже того же самого инстинкта размножения. Пока это не понято и не оптимизировано в соответствии с глубинными личностными ценностями - мужчина будет попросту растрачивать свою жизнь на выполнение биологической программы. Потом время закончится, а жизнь он свою даже не начинал.

К тому же, персонаж считает свое тело собой. А вот игрок знает, что он пилот, он дух внутри персонажа, он управляющая сила, воля. А значит эмоции тоже "чужеродны" и даже разум в некотором смысле "чужероден" - все это нужнт понимать, "завоевывать", "подчинять" и направлять в конструктивное русло.

Игроку плевать на мнения других персонажей - он играет прежде всего ради себя и ради внутренней мотивации. Это его приключение, а не чужой скрипт.

263. "Холод убивает холодом, жара убивает жарой."

Дзен цитата

Холод просто есть, он нейтрален, а в малых дозах, метафорически и физически, он очень полезен. Он стимулирует и вызывает "микросокращения мышц", метаболизм улучшается и тело запускается.

Или разум запускается, от холода одиночества. Но от слишком сильного холода можно окоченеть.

Жара же тоже нейтральна, в малых дозах и под контролем полезна. Чтобы разогнать все системы, прогреть их, "пропотеть". Жара тоже стимулирует, но если переборщить, то получишь "дофаминовый угар", "солнечный удар" и "тепловой удар". От "жары" можно "сгореть". Жара это в том числе безмерное удовлетворение инстинктов и эго.

В общем, нам рекомендуются лишь "спокойные ветра спокойствия". А крайности - лишь иногда или лишь на период тренировки, не постоянно.

Плюс 19 градусов, а не плюс 49 и не минус 49.

264. "Самое быстрое на свете – это скорость жизни."

Цитата

Все говорят про скорость света, какая она удивительная. Или про скорость времени, что в молодости летит, а в старости тянется. А вот про скорость жизни - едва ли можно услышать.

Скорее тут даже не <скорость жизни>, а <скорость изменений> и <скорость утекающей жизни>. Если так переформулировать, то окажется, что скорость первая сильно возросла, кратно, мы живем в век технологической сингулярности, в которой скоро будет возможно почти все мыслимое и немыслимое.

А последняя - ее можно назвать постоянной, но она утекает быстрее, если сжигаешь свой ресурс ради дела, и медленнее, если живешь как овощ, с веществами или иными зависимостями, даже от спокойствия. Парадоксально же то, что сжигание своего ресурса делает тебя более живым, и более реализующим себя, а вот обитание в форме овоща - менее живым, и вообще ничего не реализующим, кроме различного рода бреда.

Иногда можно представлять себе, как твое тело стареет. В контексте одного дня это не отследить, но стоит заглядывать на 5 лет назад и 5 лет вперед. Визуализировать старение и разложение организма, как он постепенно разваливается. И нет, картина эта не негативна - это просто законы природы.

Картина эта продуктивна, и говорит она нам: "пользуйся своим телом и действуй, пока еще можешь, ведь ты слабеешь и не знаешь, когда ничего не сможешь". Вот такие позитивные уроки, в такой "негативной картине".

265. "Каждое утро думай о том, как надо умирать. Каждый вечер освежай свой ум мыслями о смерти... твой жизненный путь станет прям и прост."

Ии Наомаса

Есть такой момент, что пациенты с неизлечимыми онкологиями, на последних днях - у них поразительная ясность, спокойствие и

понимание. Они не бегут куда-то, но просто знают, как нужно поступить. А вот это все мы можем применить без болезней, даже при абсолютном здоровье.

В течение дня стоит себе напомнить, что "сегодня мой последний день" или аналог этой фразы. Что смерть внезапна и может настигнуть в любой день, без предупреждений. А значит более чеи правильно допускать, что именно сегодня и есть "конечный участок пути".

На длинных промежутках времени слишком трудно мыслить, так как добавляются целые ветки веток веток сценариев и развилок, много новых и неизвестных переменных да и просто элемент хаоса. А вот что если примерно начертить себе желаемый план, а потом жить один день за раз? Один последний день за раз?

Чего уж там, даже на три дня планировать тяжело. Но один день каждому под силу. Особенно, если вы планируете утром, время до момента сна этого дня. И вдруг все становится простым и ясным. Неужели так трудно завершить еще один день? А завтрашний день, если он настанет, позаботится о себе сам.

266. "Десять лет снов в лесу!

Теперь на берегу озера смеюсь, смеюсь новым смехом."

Дзен цитата

Лес тут не в прямом образном смвсле, а в смысле дерева, шума, шумящей живности. Или даже ярмарки-базара с деревянными палатками-сооружениями.

Десять лет снов - то есть длительное пребывание в иллюзиях, в этом шуме, в толпе, среди избыточного и чужеродного для нашего разума.

Озеро это как образ спокойствия и уединения, так и образ чистого разума, кристального, глубокого и невозмутимого.

А откуда смех? А он от расслабленности и беззаботности. Когда на душе легко, то может запросто потянуть в смех. Также это смех над своей собственной было глупостью, и невинный смех над людьми, что заблуждаются, но не желают допустить даже мысли об этом.

267.

"Технических знаний недостаточно. Необходимо выйти за рамки техники, чтобы искусство стало безыскусным, вырастающим из бессознательного."

Дзен цитата

Это и есть та разница между умным всезнайкой, и мастером-практиком. Первый может прочесть хоть все книжки на свете, и иметь сухие знания, которые он не "прожевал" и не применил. Второй же может быть глупцом в общественном мнении, но если он обладает пониманием вещей, то ему и не нужна излишняя инфа.

Так, можно знать много психологии, полезных мужских принципов, даже примерно представлять как всё-таки стоит жить. Но что с того, если ты это не прикладываешь к реалиям? Если все оно в воздухе?

Так и те, кто приходят в MGTOW, они сразу видят основополагающие правила, нужные фреймы, наблюдения, наставления. Потом идет практика и внедрение - а потом тебе уже никто не нужен. Ты уже понял, какие вектора стоит иметь, на что ориентироваться, и что отвергать.

"Сначала ты встаешь на путь - а потом ты становишься путем".

268.

"Ум, беспокоящийся о прошлом, отвлечён, а ум, беспокоящийся о будущем, заблуждается."

Дзен цитата

Прошлое это просто информация, которую стоит иногда анализировать и забывать. Допустим, иногда, с вершин вашего нового понимания, оборачиваться на прошлые годы и открывать их новые грани. Но не как привычка и не как образ жизни. Прошлое сгорело.

Будущее, кроме планирований и визуализаций, это тоже не наше дело. Улетая вперед, мы все больше и больше делаем из себя пустословов-фантазеров, что вечно живут в предвкушении жизни.

Первый случай это отвлечение на то, чего уже нет, а последний - на то, чего вообще может не быть никогда. Все это, универсально, пустые занятия. Жизнь происходит здесь и сейчас.

У нас же выбор без выбора - или схватить момент, или он от нас убежит.

269.

"Уста хотят говорить, но слова исчезают; Сердце хочет общаться, но мысли угасают."

Дзен цитата

Нам хочется общаться, потому что биологически мы социальные. Это издержки нашей природы, нашей физической структуры. Однако, когда встаешь на путь развития, начинаешь замечать пустоту общения. Что лишь с некоторыми можно продуктивно взаимодействовать, а порой вообще ни с кем.

Так и разговаривать - естественно, но это тоже издержки общения. Слова это лишь орудия, нужные для понимания или передачи понимания. Когда оно достигнуто, слова не нужны. Безмолвные кивки головой - и два мужчины достигли взаимопонимания. Нет нужды говорить ради разговоров или "так принято".

Получается так, что уединение, время в соло - обладает куда большей ценностью, нежели чем среднестатистическое общение. И если

говорить широкими принципами, то при выборе - стоит склоняться к собственной компании, а не чужой.

Первое это самопознание, регенерация внутреннего ресурса, творческая тихая обстановка и "сам себе хозяин". Последнее - это отдача ресурса (иногда взаимная), отвлечение от себя, заполонение себя чужими мыслями и программами.

Лишь с настоящими друзьями и единомышленниками - общение идет со знаком плюс, а не минус. Ведь это вы их выбрали, а не "так получилось".

270.

"Видя, они не видят; слушая, они не слышат."

Дзен цитата

Когда мы смотрим, то сложно убедить себя, что ты не видишь. Стоит помнить, что мы "окрашиваем" и интерпретируем действительность, и часто мы замечаем лишь то, что хотим замечать. А то, что нам не нравится - "да нету такого, не выдумывай, я смотрел!".

Про слушать и слышать разница слегка другая. Если в предыдущем примере абсурдности еще есть граница, то в этом - уже нет. Ты можешь как угодно ясно и толково человеку пояснять информацию, но у него могут быть напрочь "залеплены уши", та самая бетонная стена и горох. "Я изображу, что слушаю, а потом докажу всем, что лишь я прав, а все вокруг дураки".

О своих фильтрах и искажениях стоит помнить и допускать их наличие, даже если ты полностью от них избавился, тк а мало ли. И воспринимать информацию стоит нейтрально, и уже потом пропускать ее через собственный анализ. Лишь если источник недостойный - тогда можно сразу игнорировать.

"Все на поверхности - были бы глаза видеть".

271.

"Просветленный — праздный человек. Он не гонится за богатством и славой."

Дзен цитата

Вся эта "гонка" - облекается в форму "должен" и "так правильно" и "так все делают". Тот же, кто подобное отвергает, в глазах общества - последний дурак, неудачник и вообще никто.

Так откуда же праздность? Она рождается от того, что мужчина понял, что самоценности нет у внешних вещей и у внешнего признания. Ну будешь ты иметь миллионы и хлопот горы и опасностей, или будешь ты известен на весь мир и будет тебя хвалить толпа - ну и что? Что это в корне меняет? Это даже оказывается минусом, тк ты банально становишься слишком занят, чтобы иметь свое время для себя.

То есть это не та "показушность" по типу "зелен виноград" или "я такой крутой и гордый и меня все это нисколько не заботит, не то что вас". Нет, это просто осознание, что есть вещи куда более важные.

Например, заняться своим увлечением в уединении - даст осмысленность и наполненность, даст хорошее настроение и прогресс. Пусть даже там нет никаких оплат и признаний извне. Они попросту оказываются чуждыми и ненужными.

"Голова нужна, не чтобы работать, а чтобы не работать". Самореализация превыше всего.

272.

"Внутри нашего нечистого ума нужно найти чистый."

Дзен цитата

Нечистый это не значит плохой. Это лишь значит захламленный всяким мусором, часто среды, "глубокоуважаемых советчиков", СМИ, нашей био-прошивкой и связанными целями и паттернами

мышления. Вот и получается, у нас шикарный инструмент, но на нем полно всяких ржавчин и наростов, и все их нужно счистить.

Потом мы отсекаем лишнее, уходим в частичную или полную самоизоляцию, начинаем мыслить самостоятельно, осознанно выбирать свои действия, зачищаем круг общения, перестаем потреблять всякую мусорную и бесполезную и негативную информацию. И день за днем - наш разум очищается.

И эта очистка - это не одноразовое занятие. Это ежедневная практика отсечения вредного и всякого ментального хлама. Такая среда - где все к нам "липнет" и "цепляется". Поэтому нужно постоянно следить за собой и тем, насколько оптимально идет мышление.

Если оно "глохнет и буксует" - вероятно оно попросту сильно загружено ненужными и часто иллюзорным и вещами, а их нужно выбросить из головы - и сосредоточиться на текущей задаче.

273.

"Долгие годы я был птицей в клетке;

Теперь летаю вместе с облаками небесными."

Дзен цитата

Образ этот самоочевиден и особых прояснений тут не требуется, но есть одно добавление.

Клетка не является непроходимой. Можно сказать, что размеры "птицы" условные 5 сантиметров, а вот пространство между прутьями клетки - 10 сантиметров.

То есть, мы видим эти преграды, ощущаем их, но не пытаемся сквозь них пройти и найти лазейку. Мы просто сдаемся, а делать так не стоит.

Допустим, привязка к чужому мнению. "Что обо мне подумают? Как я без одобрения? Меня же засмеют, а этого я никогда не переживу!". Один мужчина сдается, а другой пробует через пройти.

Он начинает сам себя судить, плевать на мнение окружающих, с высокой колокольни на одобрение и на осуждение, даром ему не нужны эти жалкие подачки, он просто идет за своей мечтой и своими целями. И что? И ничего, все нормально и даже отлично. Конечно, старые связи отвалятся и неприемлемое исчезнет из жизни, но это очищение, а не потеря.

Или можно представить эти прутья иллюзорными, это тоже будет верный взгляд. Тебе кажется, что ты ограничен, но на деле это все в твоей голове. Сказал себе, что "я сам себе хозяин" и сразу эта "клетка" разваливается.

"Ты ничего никому не должен - тебя просто обманули".

274.

"День за днём солнце встаёт на востоке; День за днём оно садится на западе."

Дзен цитата

Кругами, циклами, и ничего не меняется. Прекрасный образец того, как можно быть верным себе, своим решениям и своему выбранному образу жизни.

Можно смеяться над солнцем, можно на него ругаться, комментировать, жаловаться и пытаться им манипулировать - но увы, оно даже не смотрит и ему не интересно.

Оно знает, чего хочет, оно сделало свои выборы и просто действует согласно внутренней воле, внутренней мотивации.

Все это грубое и некрасивое сравнение, но нам стоит взять на вооружение эти уроки. И светить своим светом, следовать своим ритмам и режимам, и поменьше подглядывать по сторонам и на неважные детали по типу "сверхважного мнения общества".

275.

"Чистые потоки никогда не прекращают своего течения"

Дзен цитата

"Река" жизни движется непременно, хотим мы этого или нет. Старое сменяется на новое, и все является одним преходящим изменением, процессом становления.

"Чистые". Многие могут называть жизнь грязной и несовершенной, но это лишь мнение. Она по-своему чиста, нейтральна, и сама в себе.

Особенность же в том, что это не просто река, а бурный горный поток. И ты либо сливаешься с ним, адаптируешься к "отсутствию фундамента" - или ты встаешь поперек русла, потом тебя сносит и ломает, "ветками и брёвнами", бросает на дно и волочет по нему.

В общем, нужно полностью принимать изменчивость жизни и что нет у нас ничего, кроме нас самих, кроме наших принципов и разума. А все внешнее - оно оказывается "тонкой тростинкой" на пути этого "горного потока". Полагаться на стабильность - это лишнее.

276.

"То, что радует наш ум, недостаточно опасно."

Дзен цитата

В погоне за комфортом - мы потеряли образ дискомфорта. И если все так легко считывают наполнение "шкалы удобств", то "шкала неудобств" вообще не ведется. Она отброшена, как "ненужная" и "я заслуживаю хорошей жизни".

Мозг хочет радоваться, хочет дофамина, женщину рядом, пустой кайф, вещества - но это все краткосрок, вредный в перспективе. Нам же нужно донести своему мозгу, что если он хочет процветать долго, то нужно потеть, работать и развиваться. И что опасности и риски - это плюс, если в умеренных дозах.

По-настоящему запускает наше мышление ощущение надвигающейся смерти - тогда оно начинает работать на полных оборотах, а "лишнюю чепуху" - попросту отшибает за ненадобностью.

В общем, всегда нужен фон риска, дедлайна, что "мир разрушится если не". Это удерживает мозг в тонусе и не дает ему расслабиться. Ответы рождаются в трудностях и стрессе, а не в расслабленности.

277.

"Если каждое мгновение вы сможете сохранять ясность ума, тогда ничто не запутает вас."

Дзен цитата

Ясность ума это не просто "я достиг ясности и теперь всегда так". Нет, это скорее метод мышления, и ментальные привычки - а возникшая чистота это следствие, а не <вещь в себе>.

В общем, наш разум это кристально чистое глубокое озеро пресной воды, но в него постоянно падают внешние вещи, листья привязанностей, образы в том числе людей, предметы, эмоции, чужое.

А чистота достигается зачисткой окружения от "вредных загрязняющих факторов", и "постоянной очисткой" в виде медитаций, переключений, личных ритуалов, повторения своих ценностей и целей.

И нужно умеренное пренебрежение к миру. То есть мышление и наша воля, наши действия и творчество выходят на первый план. А события и обстоятельства, как и "сверхважная чепуха" окружения оказывается буквально фоном вашей жизни.

Вы - гоночный болид, а мир это асфальт. В некотором смысле, мы в песочнице. Условия - можно назвать полным рандомом. Вот и получается, что тот, кто пренебрегает пустым и поверхностным и фокусируется на себе - в итоге лишь приобретает.

278.

"Лучше увидеть лицо, чем услышать имя."

Дзен цитата

Когда мы слышим имя, название, ярлык, наименование - это попросту этикета, навешанная на предмет или явление, которое даже не обязательно будет иметь место. Это может быть лишь социальная выдумка или манипуляция, взять хотя бы те же самые "женские энергии".

К тому же, этот ярлык навешен другим человеком, это его интерпретация, а мы не можем понять что-либо по интерпретации. Нам нужен опыт, практика, хотя бы мысленная, но лучше реальная.

Так, мы можем много слушать о разных занятиях, разных хобби, составлять из чужих мнений многомерные небоскребы и домики, но все это непродуктивно. Иди и попробуй, и ты поймешь, твое это или нет.

В общем, практический опыт, проживание реальности, не имеет альтернатив. И даже если опираться на теорию, ее надо применять, причем постоянно.

279.

"Флейта без отверстий самая трудная для игры."

Дзен цитата

В обычной флейте, вроде бы, от двух до десяти отверстий. Их зажимают пальцами, воздушные потоки меняют направление и звук. Конечно, это сложно и требует некоторого мастерства.

Однако, что делать, если отверстий нету? Может быть просто дуть? А вот и нет, тк нужно сыграть мелодию уже без дополнительного контроля. И мастер, например, ставит удлинитель на флейту, или уже своими легкими и ртом контролирует потоки воздуха и высоту звука.

И получается так, что инструмент упростился, но человек развился, тк стандарты не были снижены. Так и с ведением дневника на телефоне, или в блокноте. Первое просто, удобно, легко. Последнее же дает атмосферу, это слегка упражняет каллиграфию, можно по почерку понять свое состояние, и отвлекающих факторов намного меньше. А на деле мы лишь заменили сложный инструмент на примитивный.

280.

"Когда ты познаёшь природу (Ума), следуя его течению,

Нет больше радости, нет и печали."

Дзен цитата

Природу ума можно назвать пустой и чистой, спокойной и созерцательной. Но наши привязанности к внешнему хаосу заставляют наш ум коррелировать, и тоже впадать в хаос. В беспокойство.

Течение - это и есть сама жизнь, и когда мы это принимаем, то и цепляться перестаем. Нужно следовать за потоком вещей, адаптируясь к обстоятельствам.

Так и про радость - многие считают ее самоцелью ментального и даже духовного развития. Но это не что иное, как культивация эмоциональной сферы, ее преображение и изменение. Но ведь суть не в этом, а в том чтобы "потушить" эмоции и более не мучать разум этими биохимическими взрывами.

Остается по итогу тишина, ясность, спокойствие и самоконтроль. Исчезает импульсивность и поверхностность. И появляется трезвый холодный взгляд, которому все по зубам.

281.

"Туда, куда не доходят солнце и луна,

Там поистине чудесный пейзаж!"

Дзен цитата

Солнце и луна - это как образ природы, так и образ разделенности. Если воспринимать вселенную как вещь в себе, как цельную, то разделения взаимосвязанных вещей - это очень искусственное и даже некорректное занятие, хоть регулярно и необходимое.

Скорее тут акцент в том, что - не доходит свет солнца до того, кто уже сам "стал солнцем", а значит перестал разграничивать себя и вселенную. Понял, что все одно и целое.

Какой же пейзаж открывается? Безграничный и бесконечный. В нем глаз уже не фокусируется на каком-то дереве, или камне, или животном. Ты начинаешь видеть все как огромную картину, что вечно меняется. Конечно, можно вычленять в ней отдельные узоры и отдельные элементы, вот только тогда теряется "общий вид".

Излишне фокусируясь на отдельных частях, - теряешь из вида целое, даже сам закрываешь на остальное глаза.

282.

"Катана рассекающая шелк"

Шелк - это мягкое, феминное, комфортное, приятное, красивое, дорогое, легко становящееся грязным, оно привлекает внимание, и оно избыточно. Вполне можно прожить жизнь без шелка, да еще какую! В общем, это роскошь, в которой у нас нет потребности. "Зажрались".

Катана - это твердое, жесткое, мужское, надежное, продуктивное, работающее, острое, неэстетичное, плевать на грязь, полировка сверкает, блики солнца ослепляют, и она нужна, ведь идет постоянное сражение. Как жизнь это вечная борьба. Катана это вещь в себе, идеальное оружие, короткое или длинное. Ни единой лишней детали. Главное это практичность и эффективность. Минимализм.

Образами "катаны" мы легко можем прорезать "шелк" своей жизни. Избавиться от этой завесы, что закрывала от нас пейзаж. Эта шелковая стена могла бы быть частью шелковой палатки, и даже пол устлан этим материалом. И нет, "руками" - бытовыми методами - из клетки не выбраться. Нужен разум (катана), размышления и действия, проактивность.

Далее, в феминности образуется разрыв и мы выходим из него на "ледяную пустошь реального мира".

283.

"Когда наше тело и разум в порядке, все остальное будет существовать в правильном месте и правильным образом."

Дзен цитата

"Тело в порядке" - значит здоровое питание, спорт, зарядки, нормальный сон, двигаться, не стагнировать и не сидеть круглыми сутками, отдыхать и выдерживать паузы.

"Разум в порядке" - ведение дневника, практика наблюдений за эмоциями и мыслями, работа над своим мышлением, позитивное мышление, размышления, саморазвитие, книги, головоломки.

А вот касательно всего остального - оно нам дается "как есть". Конечно, наши действия мы вольны выбирать, свою волю мы можем направлять, как и наше тело и разум. Но все должно быть принято, как то, что вселенная решила нам даровать в этот момент времени. Значит зачем-то это нужно. Вероятно, для внутреннего развития.

Нам нужно прежде всего думать о себе, своих ценностях, своих целях. А наш путь - он в любом случае пролегает через "случайную песочницу" - ты просто не можешь знать, что "сгенерируется" заранее. Мы адаптируемся и держим курс, не более того.

284.

"Самое главное — принять себя и твердо стоять на ногах."

Дзен цитата

Принять себя полностью, со всеми своими изъянами и недостаткамм, со всем несовершенством. Сказать себе, что ты достаточно хорош, но также согласиться на постоянное развитие.

"Стоять на ногах" - это прежде всего стоять на своих ногах, а значит опираться на свои фундаменты, на свои ценности, принципы. И да, так можно смело стоять на ногах, даже если мир рушится. Потому что внутренний мир стабилен.

Сколь бы ни был красив этот образ, просто "стоять" недостаточно. Нам нужно идти, испытывать эти регулярные падения и стабилизации, иметь какие-то цели, стремления, наклонности. Нужны действия и их последствия, влияние на мир.

285.

"Любовь — это отсутствие суждения."

Дзен цитата

Любовь стоит подразделить на биохимию и на "любовь к миру".

С биохимией тут весьма прямо, если ты влюбляешься, то голова отключается. И все, у тебя нету прямо критики, и настоящих суждений. Все заменяется на идеализацию и домыслы, построения иллюзий.

Если же говорить про настоящую "любовь" - то суждения тоже не обязательно выносить. Можно воспринимать мир как цельный и неделимый, вещь в себе. То есть, сострадательное отношение и к учителю, и к преступнику - ты не делаешь разделяющих суждений, потому что они оказываются излишними.

С биохимической любовью проблема также в том, что сильно меняется восприятие, а реальность - замещается картинкой.

И окажется так - что влюбленность - это побег от реального мира в мир эмоций, ожиданий и иных фантазий.

286. "Важнее любой ступени, которой вы достигнете, — ваша искренность, ваши правильные усилия."

Дзен цитата

Ступень - это, к примеру, статус, уровень богатства, влияния, популярности. То, к чему почти все стремятся. Зачем? Ну так амбиции, инстинкт доминирования, мирские цели, стремление к удовлетворению эго. Пустое, если говорить прямо.

Сюда же относится уровень личного развития. Несомненно, расти нужно, вот только на процессе все и завершается. Сравнения в любом случае неуместны. Просто нужно идти наверх и вперёд, а не деградировать.

Искренность это прежде всего не врать себе, иметь в виду то что говоришь, правильные усилия должны исходить из воли, из внутренних наклоннностей. Вообще, есть такой идеал - полная честность с собой и с миром. Последнее не всегда реализуемо, тк максировка и образ "серого человека", но честность с собой - ей нет препятствий, и она является чуть ли не основой всего.

287.

"Жизнь — это баланс между покоем и движением."

Дзен цитата

Корректность этого закона можно увидеть повсюду. Режимы бодрствования и сна, приливы и отливы, лето и зима, активность и спячка, момент сокращения мышцы и момент ее полного расслабления. Эффективно, все это укладывается в "рывок-восстановление-рывок-восстановление". И да, это универсальный подход.

Так и в наших делах и графиках. Конечно, заставлять себя, достигать состояния потока и абсолютной продуктивности - это похвально и круто, но без восстановления, без моментов именно отдыха - это выгорание.

Движение хорошо, но движение само по себе слепо. Оно самодостаточно и является вещью в себе, вот только его НЕдостаточно для жизни. Нужны еще моменты пауз, восстановлений, осмотров, визуализаций, интроспекции, самозаботы.

Вот как можно "упасть в бездействие" - "стать овощем", так можно и "упасть в действие" - "стать тараном" - и это тоже болезненное искажение. Таран без разумного руководства - ломает собственный дом не задумываясь ни на секунду.

288.

"Не попадайтесь в ловушку необходимости чего-то достичь. Так вы достигнете всего."

Дзен цитата

Стремление во что бы то ни стало достичь, смешаем это с "достигаторством", обычно касается внешнего мира. Или это ресурс, наподобие денег, или это статус-популярность в глазах общества. И да, все это оказывается пустым, тк главное это личное и внутреннее.

Вот только даже в творчестве, саморазвитии и увлечениях можно попасть в эту ловушку. "Я обязан создать гениальную книгу бестселлер" - а в итоге за 20 лет ни строчки. "Я обязан достичь полного просветления в медитации" - и человек сутками думает лишь о том, что "почему так долго". Или "я обязан стать мастером за год" - а в итоге фундамент нормально не "схвачен" и он честно проигрывает новичку.

В общем, нет нужды достигать, нужно действовать и иметь корректный вектор, личный, "с сердцем". Далее вас может вообще ничего не волновать.

Какая разница, далеко ли пройдешь по правильной дороге? Суть ведь в том, где ты находишься сейчас, а не чем можешь похвалиться. В частности "чекпоинтами-медалями-достижениями". Забавно, но непривязанность к ним - скорейший метод их обретения.

"У голодного отнимется и то, что он имеет".

289.

"Истинная цель — видеть вещи такими, какие они есть, наблюдать за ними такими, какие они есть, и позволять всему идти своим чередом."

Дзен цитата

Видеть, как есть - то есть понимать, что, как и показывает нам физика, что наш мир - это мир форм, иллюзий и цветных оболочек, полей. Нет ничего действительно плотного - все лишь сгустки энергии, на 70% вселенная - это пустота. Хотя бы этот факт должен нам о многом говорить. Эффективно, наш мир скорее НЕ существует, чем существует.

Наблюдение за формами - это и есть то, что остается. Даже наше зрение - не смотрит насквозь, а считывает лишь внешний слой предметов. А если оно работает именно так, значит этого достаточно и это оптимально. То есть - мир форм.

"Позволять идти своим чередом" - а другого варианта не остается. Что, мы можем запретить земле вращаться или солнцу светить? Может мы можем остановить ветер? Или сместить какое-то здание силой мысли? Все это абстрактные примеры, о том, что у нас нет полного контроля над реальностью.

Зато есть контроль над своей психикой. Сейчас бы изображать из себя очень умного и концентрироваться на том, на что вообще повлиять не можешь!

290.

"Наклонив голову быка вниз, он заставляет его есть траву."

Дзен цитата

"Бык" тут внутри концепции "бык и наездник", и животное послушно. А вот само животное - это тело или разум.

Бык не хочет есть, но его заставляют. Это и к еде когда не голоден, но "хочется вкусненького". И к потреблению информации, когда мозг еще не переварил прошлую, или вообще не в кондиции что-либо воспринимать.

Но нет, зачем слушать "быка"? Я хочу, значит мое желание важнее всего, значит "бык" потерпит. Подумаешь, что он о себе возомнил!

Но потом начинаются проблемы. С перееданием кишечник перегружается, с желудком и сердцем. Органы не отдыхают и не имеют адекватных окон отдыха.

Ну да, и будто мозг прям кардинально иной. Если его пичкать всякой чепухой, новостями, чужим хламом и болтовней с нытьем - то неудивительно, если он "заглохнет" в скорейшие сроки. Механизм такой же, как песок в шестернях. Сам песок мелкий, но если его не вычищать постоянно, и не ограничивать, то он скапливается и все встряет наглухо. Даже маленькое количество может привести к клину.

В общем, "быка" надо слушать, а не толкать ему пищу в рот против его воли. Насилие над собой к добру не приведет. Двигаться надо мягко, с "рукой на пульсе" и саморефлексией и интроспекцией.

291.

"В хорошей речи не стоит объяснять все."

Дзен цитата

Когда мы обучаем других, особенно по нашим темам, высок соблазн рассказать все, от корочки до корочки. Вот только это ты сам все понимаешь, а вот твой собеседник едва ли.

Когда пояснено все полностью - исчезает тайна, мотивация, окна, ошибки (порой преднамеренные), двусмысленности и возможности. Это как заполненная доверха емкость - она скучна, ведь в ней нет вариабельности и потенциала.

Напротив, когда мы обучаем других, нам надо недосказать, пробудить интерес, дать обещание, чтобы слушающий вернулся, и "река продолжила свой ток".

То есть ты можешь знать, что можешь сделать идеальную речь на

300% качество, но ты специально опускаешь последние строки, последние 5%. Да, твой монолог не завершен. Ну и пусть! Слушающий пусть сам включит мозг и доделает.

292.

"С посохом за спиной

Он не обращает внимания на людей;

Быстро взбираясь на мириады вершин,

Он продолжает свой путь."

Дзен-цитата

Посох - это символ аскетизма и непривязанности. Что ты не <опираешься> на внешнее, на людей или богатства. Ты опираешься на кусок дерева, который бесплатен и непримечателен.

Другие люди - это максимум временные попутчики. А обычно - лишь сторонние персонажи в твоей истории. И что, главному персонажу надо отвлекаться от своих забот? С какой стати?

"Мириады вершин" - это кучи мелких целей, мелких действий и мелких побед. Одно сменяет другое, и так без конца. Так достигается продуктивная жизнь без выгорания - мягко, но неуклонно.

А свой путь - он самоочевиден. Он сольный и у каждого личный. Просто они могут иногда пересекаться или идти параллельно, но сути это никак не меняет.

Получается у нас такой странник-кочевник, что неустанно идет по своему маршруту, ни на что особенно не отвлекаясь и не привязываясь. А зачем ему цепляться, если ему через 5 минут идти вперед? Зачем ему балласт или цепи на ногах?

293.

"Совсем не нужны холмы и ручьи

Для тихой медитации;

Когда ум угас,

Даже огонь освежает."

Дзен цитата

Один из мощнейших стереотипов о медитации состоит в том, что для нее обязательно нужно быть в соло, сидеть в определенной позе, какие-то мантры произносить. В общем, из нее соорудили что-то вроде ритуала. Делаешь "по канону" - медитируешь, нет - провал.

Все это в корне неверно. Медитация это глубоко личное занятие, и это внутренний ментально-духовный процесс, поэтому внешние установления вообще неактуальны. Они часто лишь костыли, общепринятые и массовые, дабы прийти в нужную кондицию, но по сути все в руках практикующего.

Но и даже этот уровень "половинчатый". На деле, когда эмоции и внутренний словесный поток уничтожены, вся жизнь становится медитацией, неким релаксом. "Как рыба в воде". И да, любой момент будет практикой, чем бы ты ни занимался.

Потому что дзенская "тихая медитация" это не углубление в пещеры и скрытые залы - это полное погружение, глубокое "ныряние" в реальность - с головой и до дна.

И тогда нет никакой разницы между шумной ареной и холодной свежестью гор, мегаполисом и пустыней, толпой и полнейшей изоляцией.

<Спокойствие во всех ситуациях> - вот настоящий дар непривязанности.

294.

"Пара обезьян тянется к отражению луны в воде."

Дзен цитата

Почему не к самой луне? А потому что для этого нужно посмотреть в небо. А если смотришь лишь себе под ноги, то увидишь лишь суррогат, отражение, отблик, ложный отсвет. Посчитаешь картинку самой вещью и обманешься.

На самом деле все тут кроется в смене перспективы и смене фокуса. Концентрироваться на приземленном легко и просто - смотришь по сторонам, на свое тело, на свой кошелек - и ты уже залип. А "отражения луны" - это кажущийся смысл в том, что смысла не имеет.

Работа по найму. Казалось бы, "великая" самореализация, но нет, это ближе к рабству. Любовь, при ее всеобъемлющем поглощении и мощи, на деле лишь биохимические взрывы и сбои, а не "духовные силы". Так и эмоции, "вершины рая" легко могут оказаться всплесками серотонина и дофамина.

Тянутся стоит к "луне", к действительному смыслу. К своему "ядру" и истинным мечтам. К максимальному пониманию мира и себя. И взгляд наш должен быть направлен вперед, вдаль и вверх, а не вниз, назад или налево.

295.

"Вторая попытка не стоит и выеденного яйца."

Дзен цитата

Существуют первая попытка и вторая попытка. Вот только стоит чуть подправить само определение слова "попытка".

Это не одноразовое действие - это процесс. Не так, что "я попытался и провалился", а так, что "я пытался и пытался и потом бросил". То естт работаем мы не с действием, а с намерением.

И тогда первая попытка может быть такой: человек всю жизнь пытался рисовать. Но у него не получалось, а он не бросал. На старости лет он обнаружил, что это были слова его отца, что "художники неудачники", когда он услышал про то, за сколько один артист продал свое творение. И все, блок снялся, и он смог рисовать. А попытка-то была всего одна, тк он не бросал.

<Вторая попытка> это когда ты попробовал, сдался, а потом решился на "еще раз". Очевидно, тут упадок воли, и ты уже заходишь с позиции проигравшего. Конечно, может и будет определённый успех, но стоило бы выбрать иное поприще, чтобы с ясным взором "начать с нуля".

"Сделай это один раз - и сделай это правильно".

296.

Две ловушки, в которых гибнет мужская сила

"Охотник на оленей не видит гору; ни вор, обвешанный золотом - сторожа"

Дзен цитата

В первой части - изъян в том, что человек "охотится", то есть гоняется за мелочью по вселенским масштабам. За каким-то животным. И все, у него туннельное зрение, он ничего не может увидеть, тк "оперативной

памяти ноль". Все, он потерян. Он не видит гору, не видит облака, не смотрит в других направлениях. Все это слегка утрировано.

Если переводить это на наш опыт, то мы излишне фокусируемся на неважном. На чужом мнении, и упускаем из вида наше внутреннее состояние. На цифрах на банковском счету, не замечая, в какую цену нам дается зарабатывание этих "монеток" и насколько сильна усталость.

"Вор и сторож". Про воровство есть одна интересная аналогия. Если в мире все чужое и дано лишь на время, то тот, кто цепляется и жадничает, оказывается метафорическим "вором обвешанным золотом". Минус же тут в том, что такой человек, потребитель или просто озабоченный финансами - тоже перестает замечать многое, опять мозг сфокусировался и не желает отвлекаться.

То есть порядочность, здоровье, личные связи, широкая картина, угрозы пусть неочевидные, смыслы жизни и творчество - все это регулярно будет уходить в расфокус и игнор.

Сфокусировался на одном - другое упало в туман - все примерно так.

297.

Внутреннее богатство: почему твои деньги не помогут

"Украсть деньги Будды и купить ему благовония."

Дзен цитата

"Деньги Будды" - это указание на то, что деньги это просто часть мира, как монетки, кусочки золота. И эффективно, они принадлежат миру, как материальный ресурс.

А вот на "купить благовония" получается довольно интересная зарисовка. Получается человек стремится к внешним благам, к "золотым сундукам", дабы, допустим, пожертвовать в храм. Такая же

аналогия с подарком человеку, что не привязан к деньгам, а ему хотят подарить именно деньги.

Если все это суммировать, то человек пытается мирскими методами, материальными и внешними, достичь чего-то высокого, внутреннего и глубокого. А вот "ставить свечку" это лишь воплощенный акт такой попытки.

И конечно же, это не работает. Внутренние блага достигаются <без ничего>, самостоятельно. Как и понимание вещей - для этого не нужно быть миллионером, это даже бы затруднило бы достижение лишними хлопотами.

Лучше "купить" себе свободное время в соло, чем потратиться на вещи в попытках "достичь просветления". У нас уже есть все, что нужно.

298.

"Как только вы начинаете говорить о чем-то, вы промахиваетесь."

Дзен цитата

Есть такой момент, что слова - это как попытка большим краном ухватить маленький шар, или попытка ухватить миллионную долю числа, когда у тебя отображаются максимум сотые. Вот примерно так выглядит схватывание смысла словами - с трудом, скрипом, адаптацией, и далеко не всегда успешно. Еще добавить к этому, что у говорящих часто нет ясности в голове - так вообще бардак.

Это также к поговорке, что "лучше один раз попробовать, чем тысячу раз услышать". Практический опыт слишком важен, и словами его почти не передать.

И другая грань - логичная рациональность и интуитивное схватывание с искренностью. Первый стиль будет стараться сухо и ровно, последовательно все пояснить, но при это сама концепция потеряет живость и реализм. А вот если человек сам понял, то может как "от сердца" спонтанно сказать, и там даже будут эмоции. И да, часто

оно будет даже понятно. Последний случай часто бывает, когда человек думает, что никто не слышит и не смотрит.

В общем, четко, точно и красиво что-то описать можно лишь тогда, когда у тебя пустая голова, минимум или нет эмоций, и ты не привязан к критике и результатам своих речей. Вот тогда достигается искренность и "пробивная сила".

299.

"Дикий гусь не собирается оставлять следов."

Дзен цитата

Зачем оставляются следы, зацепки и пометки? Чтобы обозначить свое присутствие, пометить территорию, удержать внимание, вызвать поисковую активность. Все это прагматично, однако идущий по пути во всем этом не нуждается.

Присутствие - а он как ветер, нигде и везде. Территория - нет ничего твоего, а земля - это часть планеты, а не "удел". Внимание - его лучше избегать, тк оно лишь отвлекает и повышает самые разные риски. Поисковая активность - если лишь указать вектор движения или передать идею, а остальное оказывается излишним.

То есть оставление следов не просто не допускается - его даже нет в намерении. В этом нет никакой потребности, кроме как в самых символических и метафорических следах, которые могли бы подсказать ответы ищущим.

"Не оставляй следов, приди бесшумно, сделай свое дело, и исчезни как ветер".

300.

"Зрячая слепота"

"Он видит лишь извилистость ручья и извилистость тропы;

Он не знает, что уже находится в стране бессмертных."

Дзен цитата

Ручей - это символ потока реальности, реки. Вечно изменчивой, хаотичной, но и слегка упорядоченной. Наблюдать за ней - а что нам еще остается?

Тропа, личный путь - это твой личный вектор, твои цели, твое направление. На него у нас взгляд автоматический, если голова хоть немного работает. Без цели мы загниваем, и таковы издержки нашей природы. Это НЕ плохо - это надо применять и ставить цели разумно и осознанно.

А "страна бессмертных" - это веры в рай и ад, хотя и рай и ад на земле, как и в наших головах и оценках. Это деление мира на материальный и духовный (порой это нужно для объяснений), хотя мир по сути своей един. Это надежды на светлое будущее, и нежелание признать свое настоящее <уже достаточно светлым> и нежелание замечать свет во тьме.

Это все к тому, что не бывает никакого "потом" и "через сколько-то" - у нас есть лишь вечное "сегодня" и "сейчас". Вся наша жизнь, все ее феномены и "чудеса", самые лучшие и самые худшие моменты - там где мы находимся, а не "где-то далеко где нас нет когда-нибудь".

301.

Внешняя бедность и внутреннее богатство

"Бедность прошлого года не была настоящей бедностью;

Но бедность этого года — это действительно бедность."

Дзен цитата

"Бедность" тут является многослойной, и, как и должно быть, нейтральным понятием. Более того, оно контекстно и субъективно. За основу же здесь будет самодостаточная добровольная бедность.

"Не была настоящей бедностью" - то есть была с изъяном и "пробоиной" - а она такова, что человек мало имеет, но цепляется за материальное, хочет много. "Ах, я такой бедный, пожалейте меня".

Бедность это прежде всего мнение. Миллионер, думающий лишь о миллиардерах, эффективно нищий. А художник, который живет своим творчеством, будет богат, даже с пустыми карманами. Это и есть разница - во внутренней наполненности.

Поэтому "действительная бедность" окажется ментальным состоянием, когда у тебя пусть и есть деньги, даже много - но ты понимаешь, что все временно и с пустыми руками мы приходим и уходим. Что у нас есть целый мир, а излишне фокусироваться на цветных фантиках - просто потеря времени.

302.

Дыхание непривязанности

"Вдыхая, он не остаётся в мире скандх; выдыхая, он не озабочен мириадами вещей."

Дзен цитата

Вдох/выдох - это просто ежедневные моменты жизни. Оставаться - значит цепляться и привязываться, брать за фундамент. Скандхи - это "наслоения Я" - телесные ощущения, эмоции, мысли, рассуждения, и само сознание, поток.

То есть не привязываться к телу, его приколам включая эмоции, к мозгу и автоматическим мыслям, даже к самому потоку сознания. Эффективно, это непривязанность к жизни - и это является одной из конечных целей дзен-философии.

"Мириады вещей" - мягко сказано! Мириады мириад вещей, и еще мириады мириад наших иллюзий и домыслов. Мало не покажется, и поэтому не стоит цепляться и стоит учиться все принимать и все отпускать. Нет, это не значит, что нужно прямо все "терпеть" - но

нужно уметь как навык. Тут даже не "терпеть", а скорее забывать и пускать в игнор, "выметать из сознания".

Такие вот дзенские идеалы ментальности - полная чистота и пустота ума, непривязанность ни к чему на свете, и даже "становление потоком".

Chapter 4

Дзен изречения

1. Оценочные суждения не являются необходимыми.

2. Что тебе нужно, чем ты еще не обладаешь?

3. Освободись от преходящих эмоций и мыслей.

4. Быть вечно в текущем моменте.

5. Смотреть не на обложку, а на содержание.

6. Не окружение формирует мышление, мы сами формируем наше мышление.

7. Видеть реальность без иллюзий - вот пожалуй, цель дзен, одна из.

8. Отвлеченный разум - это источник многих беспокойств.

9. Фокусировка на настоящем, вот что освобождает.

10. Дзен это осознание единства вселенной. Особенность в том, что мы тоже часть вселенной. Возникает удивительный феномен - часть вселенной наблюдает за частью вселенной. Звучит очень странно, но это очень логично, если учесть принцип взаимосвязанности всего вещества.

11. Фильтры восприятия, наши оценки и эмоции создают туман, через который восприятие реальности практически невозможно. Для уничтожения "тумана" нужна безоценочность и непривязанность.

12. Все не то, чем кажется.

13. Где можно быть счастливым? Когда?

Везде

Ведь счастье и несчастье - в наших мнениях и оценках, наших привязанностях или их отсутствии.

14. Надо освободиться от иллюзий, и тогда реальность откроется нашему взору.

15. Если ты привязываешься - ты открываешься для страданий.

16. Чтобы жить в реальности нужно избавиться от заблуждений и иллюзий. Порой это больно, но альтернативы нет.

17. Освободись от иллюзии разделенности.

18. Мир целен и един. Восприятие может нас обманывать, но в цельности всего мира и всей материи можно не сомневаться.

19. Красота в глазах смотрящего.

20. То, что мы видим негативным, на самом деле является нейтральным.

21. Когда ты забываешь себя, ты становишься вселенной.

22. Не стоит привязываться к своим развлечениям.

23. Не полагайтесь на внешний мир, ведь он полон изменений.

24. Надо принимать события без осуждений, и без привязок.

25. "Как пожелает вселенная".

26. Мудрость это интуитивное понимание всего.

27. Надо избавиться от постороннего шума чужих мнений.

И найти свое личное мнение.

Свою личную точку зрения на мир.

28. Один момент, одно занятие.

29. Обрети пустой ум.

И избавься от волнений и стремлений.

30. Чтобы найти себя, нужно забыть про себя.

31. Смотреть на мир не со злобой, а с состраданием.

32. Избавься от иллюзии разделенности.

33. Восприятие реальности без фильтров восприятия.

34. Нет такого понятия, как несовершенство вселенной.

35. Мир такой, каким мы его видим.

36. Измени свою точку зрения и мир изменится.

37. Ничего не растрачивать впустую, все с целью.

38. Приятное и неприятное.

Это всего лишь мнения.

39. Все что нужно - это концентрация в моменте.

40. Искать не наслаждений, а понимания.

41. Все трудности - в нашей голове.

42. Каждый момент совершенен, и мы движемся от одного момента к другому.

43. Нужно принимать реальность, а не сражаться с ней

44. Идеальная вещь - отсутствие вещи.

45. Наблюдать за эмоциями, но не поглощаться ими.

46. Эмоции преходящи и обманчивы.

47. От заблуждений и иллюзий нужно избавляться любой ценой.

48. Дзенская метла - вычистка привязанностей и уборка в разуме.

49. Меню это не еда.

Ярлык это не содержание.

Внешность это не характер.

50. Оболочка это не внутреннее.

51. Мир просто есть, и это ни хорошо, ни плохо.

Так стоит относиться ко всем вещам.

52. Беспристрастный наблюдатель.

53. Интуитивное понимание всего.

54. Избавься от иллюзий и освободись.

55. Доброта это неизбежное следствие понимания единства вселенной.

56. Избавься от оценок, искажающих твое мышление.

57. Если мир нейтрален, то какое будет препятствие вашему спокойствию?

58. Избавься от стремлений и избеганий.

59. Цена заблуждений - реальная жизнь.

60. Осознай единство вселенной.

61. Нет ничего лучше. Нет ничего хуже.

62. Избавься от стремлений и желаний.

63. Нет ничего хорошего, как и нет ничего плохого. Вещи просто есть, и это ни хорошо, и ни плохо.

64. Стремления и избегания создают вовсе ненужные колебания, которые лишь мешают спокойной жизни. Они тянут нас, поэтому от них нужно избавляться.

65. Чтобы развиваться, нужно допустить мысль, что возможно ты неправ.

66. Разум, лишенный желаний, спокоен, подобно озеру в штиль.

67. Мир нейтрален, и мы тоже часть мира. Все оценки и разделения лишь засоряют мышление.

68. У тебя уже есть все, что нужно для счастья.

69. Определить значит ограничить.

70. Эмоции лишь затрудняют мышление.

71. Выбери разум, а не преходящие чувства.

72. Познай ум и ты познаешь все.

73. Прими изменение, потому что весь мир - это изменение.

74. Не сопротивляйся реальности, а пойми реальность.

75. Дзен - это умение пить кофе, когда ты пьешь кофе.

76. Откуда рождается доброта в дзене? От понимания взаимосвязанности всего. Ты всего лишь часть целого.

77. Не позволь иллюзиям разума обмануть тебя.

78. Желания и стремления также делают тебя несвободным.

79. У тебя уже есть все, что тебе нужно.

80. Найди покой внутри себя.

81. Ничто не существует исключительно отдельно.

82. Ничего не хотеть - вот основа покоя.

83. Не думай, а полностью погрузись в момент.

84. Твои мысли технически не отделить от тебя самого, поэтому можно их называть не-мысли.

Ведь определение ограничивает явление, которое находится в постоянном переплетении с твоей сущностью, а значит неразделимо с тобой.

85. Дзен не передать словами, но можно указать путь.

86. Не попадай в ловушку слов, и не попадай в ловушку доверчивого разума.

87. Дарящий должен благодарить.

Почему?

Потому что он упражняет свою мораль бесплатно

Потому что внешние вещи это ничто, они на самом деле не твои, а лишь во временном пользовании.

88. Мир это изменение, он не имеет ничего абсолютно статичного.

89. Часто наши мысли настолько иррациональны, что их можно сравнить с иллюзиями.

90. Фраза "мир пуст" означает то, что в мире отсутствует абсолют, что-то абсолютно стабильное, статичное. Есть лишь вечное изменение.

Отчего рождается мораль, если мир "пуст"? Мораль это прямое следствие понимания единства вселенной. Если все взаимосвязано, будешь ли ты вредить самому себе, вредя другому? Или же будешь культивировать контекст?

91. Дарить, а не отнимать.

92. Мир един. Некоторые понимают это, а некоторые - нет.

93. Рождение, как и смерть, это просто переход.

94. То, к чему ты очень сильно стремишься, лишь поработит тебя.

95. От того, что ты не принимаешь или не понимаешь истину, она не прекращает быть истиной.

96. Если устранить заряды, то вселенная становится прозрачной.

(Уроки дзен из физики, ранняя вселенная)

97. Самая лучшая дорога - это дорога домой.

98. Нет ничего лучше текущего момента.

99. Познай пустоту разума.

100. Забыть себя это значит раствориться в природе целого, стать словно единым со вселенной.

101. Удовольствие и страдание это заряженные понятия, они не объективны.

102. Когда сидишь, просто сиди. Не позволяй своему разуму блуждать.

103. С какой стати мы вдруг решили, что внутреннее счастье нужно искать извне?

104. Чтобы вспомнить о единстве, нужно забыть о разобщённости.

105. Самая лучшая эмоция - отсутствие эмоции.

106. Словно дети, мы радуемся новым блестящим игрушкам. Нам совершенно невдомек, что это золотые цепи, которые связывают нас по рукам и ногам.

107. Доверяешь ли ты своим иллюзиям?

108. Вкусное яблоко

Менее приятно

Чем полная луна и небеса

109. Измени мышление и изменишь свою картину мира.

110. Восприятие иллюзорно.

111. Каждый новый момент нам дарован новый мир. Мы же предпочитаем спать и витать в своих мыслях.

112. Реальность нейтральна, скучна и обычна. Все чудеса лишь в нашем восприятии. Смирись с этим.

113. А вдруг то, что ты считаешь за реальность, является всего лишь иллюзией?

114. Когда много превращается в не-много? Красиво в не-красиво? Далеко в недалеко? Где точная мера? Где разделение? Все разделения иллюзорны и субъективны. Это просто игры разума для удобства восприятия.

115. Если восприятие иллюзорно, то память, как куча отпечатков восприятия, настолько же иллюзорна.

116. Истинная красота часто воспринимается как уродство. Ведь внешне она невидима.

117. Острые слова порой могут оказаться самыми мягкими. Это тебе лишь кажется, что они остры. На самом же деле они направлены тебе на благо.

118. Если ум пуст, то и нет волнений. Нужно отпустить свои мысли и эмоции, и только тогда ты освободишься. Пусть приходят и уходят, не акцентируйся на них. Акцентируйся лишь на настоящем моменте.

119. Каждый момент по-своему прекрасен. Наша задача - всего лишь найти, чем именно.

120. Погружение в момент, но в абсолютной непривязанности - это путь дзен.

121. Дзен это забывание себя и слияние с объектом или действием. Ты настолько концентрируешься, что словно сам исчезаешь. Абсолютная концентрация.

122. Негатив и негативные эмоции возникают от непонимания мира.

123. Все связано, и у всего есть последствия. Причины и следствия едины.

124. Отвергни все привязанности.

125. Не два - это кодовая фраза для уничтожения двойственности. Двойственность иллюзорна и препятствует истинному познанию. Деление на категории искусственно.

126. Все едино и разделено. Разделение в единстве, и единство в разделении.

127. Попробуй раздели себя и окружающий мир. Где находится идеальная черта, разграничение? Оно размыто. Все взаимосвязано.

128. Когда растворяешься в моменте, понятие "я" тоже растворяется.

129. Капля в океане.

130. Нет ничего хорошего и нет ничего плохого. Зато есть ничего.

131. Фундаментально не пространство-время с объектами, а агенты сознания.

132. Стань наблюдателем и успокойся.

133. Чтобы жить легко, надо меньше вещей носить в разуме, и держать его пустым.

134. Наблюдай за собой и за миром. Прекрати привязываться.

135. Исчезает ли мир, когда никто не смотрит?

136. Отпусти прошлое и будущее. Погрузись в настоящее.

137. Холодная реальность не так холодна, как многие полагают. Она нейтральна.

138. Пустой разум это как небо без облаков. Без фоновых мыслей и автоматических эмоций.

139. Чтобы разделить вещи, нужно напряжение. А если не делить вещи, то напряжения нет.

140. Насколько ты уверен, что ты не слеп?

141. Океан состоит из множества капель. Они соединены, но они отдельные.

142. Косяк рыб. Все рыбы связаны, но каждая по отдельности.

143. Песчинки похожи одна на другую, но все разные, но составляют единую пустыню.

144. Брось все стремления и избегания. Это все иллюзии разума. Умопомрачения.

145. Осознаешь ли ты, насколько ты заблуждаешься?

146. Отпусти мысли и эмоции и освободи свой разум.

147. Уничтожь любую двойственность.

Не два.

148. Лучше быть хозяином самому себе, чем быть хозяином внешним вещам. Да и хозяин ли ты, если становишься зависимым?

149. Когда ты злишься на кого-то, ты совершаешь разделение целого. Когда ты прощаешь, ты соединяешь изначально целое.

150. Тебе не нужно никому ничего доказывать.

151. Сострадание это просто понимание всеобщего единства мира.

152. Забудь себя и стань одним со вселенной.

153. Концентрируйся в каждом моменте.

154. Все отражается во всем.

155. Даже самые приятные иллюзии придется оставить.

156. Избыток рождается из экономии.

157. Жизнь без работы со своим мышлением это лишь подобие жизни.

158. Сделай все собой.

159. Никто тебе не друг и не враг. Ты и мир это одно целое.

160. Нет ничего твоего среди внешнего.

161. Слова это просто слова. Они не всесильны и не могут передать практических истин.

162. У тебя есть весь мир, так что еще ты ищешь?

163. Любая привязанность это порабощение.

164. Дарящий получает, в отнимающий теряет.

165. Практика самоотречения и отрешения. Забудь про себя и обретёшь целый мир.

166. Когда ты даришь, ты приобретаешь.

167. Ты просто часть мира.

168. Твои эмоции это не ты сам.

169. Теряя внешнее ты не теряешь внутреннее.

170. Отвяжись от временного, и ты обретёшь вечное.

171. С чего мы взяли, что счастье нужно получить извне, если счастье это внутреннее понятие?

172. Отпускай временное.

173. Подари что-то внешнему, и вселенная мгновенно подарит тебе внутреннее.

174. Чем ты будешь, если лишишься эмоций и интеллекта?

175. Вечное изменение без реальной абсолютной сущности. Пустота.

176. Не будь привязан к опыту жизни и будь готов уйти в любой момент.

177. Мы сами себя связываем, а потом сами жалуемся.

178. Каждый момент бесценен.

179. Умей отпустить даже самого себя.

180. Если берешь, нужно что-то дать взамен. Сохранение баланса и взаимности.

181. Умей видеть вечное в мгновенном.

182. Прогулка с пустыми карманами.

183. Как мы вычищаем пыль и грязь, так же мы должны вычищать все поверхностное и наносное из нас самих.

184. Ты уже имеешь все, что тебе нужно. Тогда зачем ты ищешь то, что тебе не нужно?

185. У тебя есть только ты сам.

186. Интеллектуальное познание ограничено.

187. Отпусти свои мнения, эмоции и мысли, и обретёшь чистое незапятнанное восприятие.

188. Мир не движется, это твой разум движется.

189. Эмоции это колебания на поверхности "озера". Но природа "озера" статична.

190. Нет ничего реально нашего, кроме нас самих. Есть мир, а есть ты.

191. Приручи разум и успокой его.

192. Жизнь это единство, а не вечное сражение всех со всеми.

193. Ветер дует постоянно, но дерево остается деревом.

194. Цепляние за внешнее это попытка схватить воздух руками.

195. Схвати реальность без посредников, напрямую.

196. Будь как волнорез при шторме.

197. Вживайся в каждый момент.

198. Меха и Пилот.

199. Нам дарованы небо, океаны и горы, а мы цепляемся за какие-то безделушки и бумажки.

200. Пустой кувшин не перестает быть обычным кувшином. Так и пустой ум остаётся обычным умом, просто освобожденным от "воды".

201. Не привязывайся к внешнему и не будешь несчастлив.

202. Не позволь своему эго поработить тебя.

203. Вечно изменчивое не имеет абсолютной субстанции.

204. Чувства сладки и обманчивы.

205. Изменениям надо позволять быть.

206. Сладкий вкус дает горькие последствия.

207. Ничего лучше чем что-то.

208. Хоть все и безразлично, нужно помогать другим освобождаться от зависимостей.

209. Ежедневная вычистка разума от привязанностей.

210. Остановка вечного потока мыслей дарует спокойствие.

211. Чтобы быть полноценным, тебе не нужно ничего внешнего.

212. Освободись сам и освободи других.

213. Ненужные мысли это как непрошенные шумные гости в тихом доме.

214. Привязанности лишают покоя.

215. Чем меньше имеешь, там больше спокойствия.

216. Контроль над мыслями и эмоциями.

217. Не добавляй к своей жизни лишнего.

218. Приятно и полезно часто диаметрально противоположны. Так и с едой, и с помощью другим, и с занятиями.

219. Урок котов - постоянная осознанность, беззаботность, умение быть независимым.

220. Без стремлений и без избеганий.

221. Картина это просто куча разных мазков. Это наше умение смотреть "широко" делает картину картиной.

222. Быть свободным и непривязанным, как ветер.

223. Не доверяй автоматическим мыслям.

224. Привязанности это как тяжелые ботинки - они лишь затрудняют путь. Лучше более легкий и практичный вариант.

225. Мечты о будущем и сожаления о прошлом - лишают тебя настоящего.

226. Умей сидеть, когда сидишь.

227. Не маскируй внутреннюю пустоту внешним блеском.

228. Внешний мир это внешний мир, а полное обладание чем-либо внешним - иллюзия.

229. Мы лишь часть мира, а часть не должна заниматься уничтожением другой части.

230. Чтобы узнать самую важную информацию нужно лишь прислушаться к себе.

231. Фильтры восприятия не улучшают восприятие, а искажают его.

232. Все стремятся контролировать внешний мир, а контролировать себя никому не интересно.

233. У природы всегда все вовремя. У многих же все "слишком рано" или "слишком поздно".

234. Фотография не является изображенным предметом. Так и мысли и слова не могут полностью описать реальные вещи. Это лишь представления о вещах.

235. Когда ты привязан к чему-то, то у тебя уже не получается легкого путешествия по жизни.

236. Есть дорога, а есть пыль на дороге. Концентрируешься на пыли - теряешь фокус - спотыкаешься - падаешь - умираешь.

237. Все одержимы внешней чистотой и блеском, а о внутренней чистоте и блеске им даже трудно подумать.

238. Вселенная всегда дает нам лучшее, хоть мы и не всегда с этим согласны.

239. Если ты открыл глаза и день начался, это вовсе не значит, что ты не спишь.

240. Нет ни вопрошающего, ни отвечающего.

241. Умей отпускать и отбрасывать.

242. Все всегда меняется, и лишь наш разум может быть статичным.

243. Музыка мира гораздо ценнее обычной музыки.

244. Многие вещи блестящие, но на деле пустые внутри.

245. Заполняя свою голову внешними вещами, мы не оставляем в ней места для самих себя.

246. Человеку - человеческий труд, а не животные развлечения

247. Самое сладкое за секунду становится самым горьким

248. Момент, когда не чувствуешь хода времени

249. Вместо желания одолеть мир стоит иметь желание исправить его

250. Какой момент нельзя упускать? Любой

251. Каждый момент идеален, а мы лишь ищем причины быть недовольными

252. Самые лучшие вещи бесплатные, но все бегут за платными

253. Фильтр восприятия: говоришь прямо, а человек не слышит

254. Всегда чувствуй свое тело и будь ему другом

255. Наш компас всегда с нами, и его не нужно искать где-то извне

256. Нет никакой нужды за чем-либо гнаться

257. Счастье это внутренняя субстанция, а не внешняя - значит его надо искать внутри, а не снаружи

258. Нет работы - нет еды

259. Разум, наш главный инструмент, должен быть заточен и готов всегда

260. Тебе не нужна справедливость мира, тебе нужно самому быть справедливым

261. Нет времени более подходящего для действий, чем сейчас

262. Все разделения условны и не абсолютны

263. Будь как лазер. Концентрация точечная, пробивная выжигающая мощь.

264. бесполезные труды не делают нам никакой чести

265. каждый новый день - это мини-версия жизни

266. Не привыкай к вещам и не теряй остроты восприятия, будь внимателен к себе и окружающему миру

267. Если уметь смотреть по сторонам, а не только себе в карман, можно заметить много интересных и удивительных вещей

268. Как деревья постоянно растут, так должны и мы поступать

269. Если что-то от тебя далеко и недоступно, это не значит, что ты независим и непривязан к этому

270. Время гораздо ценнее всего, однако растрачивается с поразительным легкомыслием

271. Весь дух достигаторства должен быть направлен на внутренние достижения

272. Мы цельные, но очень склонны заблуждаться и верить в обратное

273. Паразиты не обязательно внешние, они могут быть и внутренними - это наши страхи, сомнения и неуверенность

274. Не время деньги, а деньги время

275. Чем больше мы думаем о себе, тем меньше мы думаем о мире

276. Настоящий момент - это дар вселенной. Его надо принимать с благодарностью, а не отвергать как "недостаточно хороший".

277. Мы это свободная воля, а не интеллект

278. Практика созерцания это безмолвное признание того, что мир важнее, чем ты.

279. Все сверх меры - нужно уничтожать

280. Наш разум это величайший механизм, а мы растрачиваем его ресурс на бесполезные преходящие мелочи

281. Тело все умеют кормить, но вот разум - далеко не все. Особенно качественной "пищей". Информационный фастфуд.

282. Эмоции, мысли, слова, установки, самоидентификация - все это способно ввести человека на вершины продуктивности и счастья, так и повергнуть в глубины депрессии и полнейшего упадка.

283. Солнце не спрашивает разрешения или чужих мнений перед тем, как взойти или уйти. Оно просто делает свою работу, невзирая ни на что.

284. Поиски чужого одобрения это как если бы солнце смотрело на луну, как именно она его отражает, а потом регулировало бы яркость. А не все ли равно?

285. Обилие вещей затрудняет жизнь, а не обогащает. Богатство обкрадывает нас, лишая внутреннего покоя. Весьма иронично.

286. Избыток должен быть внутренний, а не внешний. И первый признак этого - самодостаточность.

287. Забавно, как наши глаза позволяют нам видеть лишь внешние грани предметов, но не саму их внутреннюю суть. Будто сама вселенная намекает нам, что нужно задействовать разум.

288. Эмоции и разум. Выбирать надо одно.

289. Ошибка это просто слово

290. Во всем, что демонстрирует нам вселенная, можно найти уроки, пусть даже самые небольшие

291. Возможности есть всегда. Не всегда у нас есть свободный ресурс внимания, чтобы их замечать. И не всегда у нас есть смелость эти самые возможности использовать.

292. То, что на первый взгляд кажется мелочью, может ей не оказаться.

293. Как овощи могут быть сырыми, гнилыми, выеденными паразитами или деформированными, так и наш разум. У большинства же речь скорее идет про недозрелость, выдающуюся под зрелость.

294. Разделение единого взаимосвязанного мира на множество оцененных деталей и отдельных вещей - это то, что порождает хаос в нашем изначально спокойном разуме.

295. Слабость непродуктивна, и поэтому нужен железный внутренний стержень. Постоянно.

296. Мы всегда одни - и когда окружены безликой толпой - и когда находимся рядом с друзьями. Потому что каждый является цельным, а внешнее всегда меняется.

297. Препятствия это просто абстрактная концепция. Они везде. Всюду будут нужны преодоления, пусть даже самые маленькие.

298. Какой смысл в смене обложки, если внутри ничего не меняется?

299. Дзен не стоит усиленно учить, дзен стоит усиленно практиковать.

300. Все своим чередом, без откладывания, без торопления

301. Некоторые границы стоит уважать, другие - ломать. Нужно только их не перепутать.

302. Никто не может тебя загрязнить без твоего согласия. Все моральные падения добровольные.

303. Дождь и тучи пришли, и затем бесследно исчезли. Так многие вещи в жизни, да и часто мы сами. Особенно же это - эмоции.

304. Если ты сказал себе, что "все знаешь", то твои уши наглухо закрываются

305. Самое главное столкновение - столкновение с самим собой.

306. За одно мгновение все меняется, даже то, что мы считаем нерушимым и прочным.

307. Объект и субъект являются взаимосвязанными, взаимообусловленными и частями единой системы мира. Поэтому слияние становится возможным.

308. То, что ощущается взлетом, может оказаться падением, причем даже стремительным.

309. Все мы заслуживаем лучшего, вот только своими заблуждениями сами себя его лишаем.

310. Нет действительной нужды в догмах, жестких правилах или ритуалах - все открывается при созерцании и концентрации, при размышлениях и слушании истинного себя. При отсечении внешнего шума и шелухи.

311. Будь собой, а не будь успешным

312. Жизнь с привязанностями это как езда на автомобиле с включенным ручником. А если первых много, то добавьте еще прицеп, груженный разным хламом на 2 тонны веса. А ведь он тоже на ручнике.

313. Неразрушимая стена, глина и молот. Стена это наша личность, глина это временное наносное и привязанности, а молот это удары судьбы. Временное всегда отпадет, так зачем его приращивать к себе?

314. Капуста - много внешних "наносных" слоев, что легко оторвать, и потом остается лишь сердцевина. Так и наша жизнь - кучи внешнего,

временного и подвижного, и лишь сердцевина, наше истинное Я, стабильно и крепко.

315. Людей хлебом не корми - лишь дай поверить в сказки.

316. Хорошо и плохо, правильно и неправильно - это просто мнения, точки зрения.

317. Наши чувства иррациональны, необъективны и ненадежны. Чрезвычайная изменчивость оставляет им лишь одну роль - роль объекта нашего сознательного наблюдения.

318. Наблюдай за мыслями и эмоциями, прими их и позволь им пройти.

319. Если не уметь наслаждаться моментом, то любое ожидание будет мучительным.

320. Многие мирно спят, когда их комната в огне. Сон не защитит, нужно очнуться и оглядеться, а потом начать действовать.

321. Мы можем менять себя сколько угодно раз. Нет такого понятия, как "я слишком стар чтобы стать другим человеком".

322. Вживайся в каждый момент и не позволяй действительности ускользнуть от тебя.

323. Когда нет мыслей, то нет и останавливающих мыслей, а это открывает дорогу для самых разных действий, даже прежде "невозможных". "Это невозможно, даже пытаться не буду".

324. Ни возраст, ни местоположение, ни уровень дохода, ни должность, ни карьера, ни окружение, ни собственность - ничего из этого не определяет нашу личность. Это все внешнее и всегда остается таковым, сколь бы мы ни хотели считать это <истинно своим>.

325. Волнения иррациональны, контрпродуктивны и должны быть искоренены.

326. Чрезвычайно важно быть собой, а не тем, кем хотят тебя видеть

327. Лед не тает мгновенно, а постепенно. Так и преображение нашего мышления - занимает время и нахождение под "солнцем". (редпилл контент, к примеру)

328. Невыносимо быть в своей компании лишь тому, кто не знает себя

329. Мир даст нам подсказки и ответы - нужно просто обращать на него внимание.

330. Мир это пыльная комната. Даже если ты рассчитываешь на пыль, то уже в следующий момент она улетела от глобальной циркуляции. Нужно рассчитывать на себя, а "пыли" позволять быть такой, какой она хочет быть.

331. Нужно уметь довольствоваться настоящим, и не "падать" в мечты о будущем и несуществующем.

332. Чтобы пробить закостенелость разума нужен удар тростью, кризис, огромные проблемы. Это даст импульс к преобразованиям.

333. Ты не будешь бояться потерь, если поймешь, что все дано во временное пользование.

334. У каждого своя роль, и каждый может ее обнаружить, если поразмышляет в уединении достаточно долго.

335. Все, что мы действительно обязаны делать - это быть верными самим себе.

336. Каждый на своем уровне. Важны лишь стремления развиваться, познавать и создавать ценность.

337. Стресс зависит от восприятия. Воспримешь это как тренировку и благо - как внезапно он исчезает. Все в нашем отношении.

338. Наличие силы не обязывает ломать каждое препятствие, ведь смысл в достижении результата и оптимальности, а не в уничтожении чего-либо.

339. Любая стабильность иллюзорна, ведь все меняется постоянно.

340. Спокойная обстановка и неспокойная обстановка. Разница лишь во мнении, в восприятии, в привязанностях.

341. В любой ситуации можно быть довольным и благодарным - так почему бы не быть таким?

342. Бедность легко может оказаться признаком того, что человек предпочел оставить свое время при себе, а не продавать его.

343. Искренние непринужденные действия обладают огромной силой, ведь делаются от сердца.

344. Холодное постоянное спокойствие дороже любой яркой быстропреходящей радости.

345. Самые резкие и самые неприятные выражения по отношению к нам - слишком часто оказываются самыми ценными и заслуживающими настоящей благодарности. У многих же напрочь отсутствует способность выслушать и открыто принять жесткую критику.

346. Умение общаться можно назвать умением взаимодействовать непривязанно. Ведь если есть привязанность, то мы будем тянуть другого вниз своими ожиданиями, потребностями, надеждами, рассчитывать на его помощь и поддержку - а не взаимодействовать легко, свободно и на равных.

347. Расслабленность это свободно текущая энергия. А напряжённость это вставление себе палок в колеса и лишние растраты сил.

348. Как огонь сжигает дерево дотла, так и мы должны сжигать (познавать) каждую ситуация и момент. Извлекать максимум.

349. Каждый опыт бесценен и каждая ситуация уникальна. Но заметить разницу или оставить ее без внимания - исключительно наш выбор.

350. Как инструмент забивается землей и прекращает быть полезным, так и наш разум забивается неважными мелочами и прекращает адекватно функционировать. Регулярно нужна встряска и очистка, поддержание в чистоте и заостренном состоянии.

351. Вкус просто есть. Приятным и неприятным его делает наша оценка, наша биология или же наше предубеждение.

352. Когда твой фокус смешается с мелочей на важное и непреходящее, или на интроспекцию - основная мысль становится чуть ли не статичной, замедленной - и это приводит к невероятному спокойствию, постоянному.

353. Забавно, что когда женщина замечает твою привязанность к ней, все взаимодействия начинают рушиться, часто мгновенно. Будто сама биология подсказывает, что привязанности это лишнее.

354. Мы часть мира и мы меняем мир. Значит, мы - инструменты мира по изменению себя.

355. Бесплатное оказывается самым дорогим.

356. Многие жалуются на дождь, совершенно забывая о его оросительной и оживляющей силе для природы. А сколько в наших жизнях таких "холодных дождей", которые мы не желаем принимать?

357. Настоящее богатство внутри, а не в различных цветных камешках, ради которых многие готовы свою жизнь положить.

358. Мы живем в мире формы, а не в мире содержания. Даже глаза наши умеют замечать лишь поверхность, но не умеют смотреть насквозь. Не потому ли, что это в принципе не особо нужно?

359. Ветер, как и звук, несут множество уроков. Самый основной - то, что это постоянно меняется. Буквально каждую долю секунды эти колебания воздуха уже иные. Так и со всеми вещами - ежемоментное изменение, пусть даже и незаметное нашему взору.

360. Или мы управляем телом, или тело управляет нами. Большинство полагает свой случай первым, когда на самом деле он второй.

361. Если сорвать траву, оставив корень - она не обижается и не медлит. Она растет заново, пока есть ресурсы. Сохранение своего ядра, важнейших внутренних ценностей, которое позволит восстановить целостную форму.

362. Ветер на природе освежает, а офисный спертый воздух убивает. И, тем не менее, люди гонятся за последним, ведь деньги и статус.

363. Можно убеждать себя в своей силе, а можно - в своей слабости. Глобально разницы нет, а в близком контексте разница колоссальная.

364. Поток достижим в любой момент времени.

365. Приятный для тебя звук может быть ужасным для другого. Потому что изначально все нейтрально и едино, а наши оценки и мнения уже создают новую картину мира - иллюзорную.

366. Мы живём в безграничной вселенной, но предпочитаем останавливать наш взгляд у нас под ногами, или даже замыкать его на себе.

367. Актом наблюдения мы меняем мир из состояния суперпозиции в состояние определенности - похоже, все именно так.

368. Нужно сбить с себя всю краску, украшения и налет, и оставить лишь истинного себя.

369. Ветряная мельница берет энергию колебаний среды и приносит пользу, выхлоп, энергию. Так и мы можем использовать весь мир как

наш полигон, место для практики, испытаний, исследований. И использовать "колебания" для закалки себя.

370. Почему все полагают, что хлам в голове имеет какие-то другие механизмы, чем хлам на рабочем столе или в карманах брюк?

371. Грусть это эмоция, а эмоция должна быть уничтожена.

372. Твоя реакция на внешнее может открыть тебе твои же скрытые черты.

373. Холод дает внутреннее тепло, а теплая погода расслабляет и заставляет гнить заживо.

374. Отсутствие или наличие препятствий зависит от целей и перспективы. Они не абсолютны, а относительны.

375. Наши ограничения часто оказываются внешними ограничениями, ошибочно принятыми внутрь.

376. Настоящая оригинальность в простоте, в абсолютной искренности, идущей от сердца. А вот ложная - в попытке выделиться, показаться необычным, не серым, не таким как все. На самом же деле мы уже не такие как все - нужно лишь найти себя под слоями наносного.

377. Уроки ветра - непривязанность, вездесущесть (окидывать взором вселенную), отсутствие запросов "разрешения подуть", эфемерность но материальность, готовность к изменениям - порой даже мгновенным и огромным, верность своей природе и сути.

378. Самые важнейшие слова и уроки мы можем запросто получить от глупейших людей.

379. Чтобы разглядеть жизнь во всей своей красе, нужна невовлеченность, отрешенность, а это означает полное принятие своей смертности.

380. Если не цепляться и сохранять полную нейтральность, то все становится лишь фоном.

381. Все внутренние ответы находятся внутри, так почему же все их ищут снаружи?

382. Чтобы избежать "шипов" (повреждений), нужно браться за "корень" (основание). Чтобы не разгонять себе стресс, нужно браться за единство всех вещей и цельность вселенной.

383. Никто не сказал, что во время работы надо напрягаться, как и то, что отдых исключает какие-либо действия.

384. Когда вступаешь на путь своего предназначения, выбор у тебя технически есть, но на самом деле его нет. Ведь выбор этот между согласием на свой путь и смертью. Вот и получается, у тебя несвобода в выборе своей свободы. Но это не беда, так все и должно быть.

385. Лишь двигаясь свободно мы можем сделать хоть что-то важное. А если у нас цепи на руках и ногах, далеко мы не уйдем.

386. Сначала мы мыслим, а потом воплощаем это в жизнь. Так что куда важнее о чем мы думаем, чем то, что мы имеем в моменте.

387. Двигаться очень быстро и двигаться очень медленно - для обоих вариантов нужно мастерство, концентрация, спокойствие, внимательность к деталям и показателям.

388. У того, кто понял единство вещей, более нет привязанностей. При этом он одиночка, но друг каждому, не имеет ничего, но имеет все, и ему всегда всего достаточно.

389. У каждого есть свобода действий, но не каждый настолько непривязан, чтобы позволять ее себе в полной мере.

390. С телом нужно находить общий язык, а не бороться. Договариваться, а не уничтожать.

391. Когда ничего не ждешь - все оказывается подарком.

392. Магнит не бегает за железом. Он просто привлекает комплементарное ему, создавая свою среду вокруг себя. Так и мы должны быть собой всегда, так образуется наша аура вокруг нас, и она привлекает комплементарных людей и события.

393. Постоянное давление дает свои эффекты. Не сразу, но постепенно и неизбежно.

394. Болеешь не ты - болеет твое тело. По-настоящему страшны лишь болезни духа, разума и нашего эго.

395. Когда мы говорим себе, что знаем, то мы словно устанавливаем себе тромб в артерию. Мы перестаем учиться, слушать, слышать, получать новую информацию и начинается застой с "болезнями ума".

396. Свет не пробивается сквозь бетонную стену. Так и тот, кто железобетонно уверен в своей правоте и никогда не засомневается - потерян навсегда.

397. Понимающему принцип достаточности всегда всего хватает. Все это потому, что для счастья нам не требуется ничего внешнего - требуется лишь порядок в душе и внутренние ценности. Все остальное преходяще и является второстепенным. "Разум выше тела".

398. Каждому свое, причем во всем. А подгонять всех под одну болванку - это удобно, но не значит наиболее оптимально в глобальном контексте.

399. Как дождь бьет не в одну точку, оживляя иссохшую почву, так и нам стоит фокусироваться на среде, улучшать контекст, распространяя корректную информацию и всеобще полезные принципы.

400. Вот бы каждому побольше моментов, когда нет слов. Ведь именно тогда мы можем разглядеть суть вещей - когда не навешиваем на них эти "ярлыки".

401. Нет нужды гнаться, бежать, доказывать, убеждать - нужно успокоиться и заниматься своим делом, своим призванием - которое есть абсолютно у каждого человека.

402. Ясность мысли появляется не когда лежишь на диване, а когда идешь в сантиметре от обрыва.

403. Или ты слушаешь себя, или ты слушаешь чужой контент - "радио", "рекламу", "добрых советчиков", "близких".

404. Колеса на земле значит контакт разума с действительностью. Чем его больше, тем лучше. Хотя, сила воображения тоже нужна.

405. Если у тебя в руке сумка, то уже не сможешь взять в нее меч или любой инструмент, дар. Так и когда наш разум забит доверху, то под тяжестью мы оседаем и не можем дальше "идти" - думать и развиваться.

406. Управлять и приказывать это просто - куда сложнее помочь каждому реализовать себя.

407. Умение быть спокойным и счастливым наедине с собой - это куда важнее, чем что-либо внешнее.

408. Между бегом и ходьбой нет никакой разницы - главное двигаться, а не стоять на месте.

409. Цветы красивы, потому что краткосрочны. Весь ресурс идет на это и на выполнение функции. Так и мы должны тратить наш ресурс на размышления - пока имеем возможность размышлять.

410. Если смотреть на момент со стороны вечности, то окажется, что он не имеет никакого значения. Все значение субъективно и контекстно.

411. Никто ничего ни с кем не делает - в том смысле что мы это сознания, и у нас кучи внешнего. Внешнее может взаимодействовать, а сознание неприкосновенно. Так и повлиять на нас могут лишь если у нас есть привязанности к внешнему.

412. Как ты можешь схватить ветер, если его словно уже и нет? Так и непривязанного человека не ухватить - у него не остается колких и выпуклых выступов, ручек, зацепок. А тело - это просто инструмент, пусть и чрезвычайно сложный.

413. Не надо ждать света, надо светить самому, найдя свой внутренний источник.

414. Не стоит доводить себя до кипения и лишь потом выпускать пар. Нужно быть всегда расслабленным - в этом ключ даже к здоровью.

415. Не бывает ни прощений, ни извинений. Бывает понимание, как себя правильно вести, и непонимание.

416. Положительный настрой согревает, а негативный лишает сил. Самое же поразительное, что это всегда наш выбор.

417. Нам нужна такая легкость, как у воробья, что легко мгновенно вспархивает с подоконника.

418. Общение с другими отвлекает нас от самих себя, а размышления наоборот - возвращают к себе.

419. Прогулка по ледяным пустошам, где тебе нужно и себя сохранить, и внутреннее тепло сохранить, и заметить красоту стихии. А еще лучше - помочь остальным сделать то же самое.

420. Ты не сможешь делать, что хочешь, если ты никогда не задумываешься о том, чего же ты на самом деле хочешь.

421. Сначала наш ум смолкает, а потом наш дух начинает говорить. Вероятно, так и работают утренние страницы - ты выплескиваешь содержимое ума на бумагу, чтобы наконец добраться до внутренней сути.

422. Чем человек сильнее, тем он мягче. Чем он слабее, тем он колючее.

423. Конфликт не решает проблем, а лишь множит их. Поэтому силы игнорирования и отрешенности настолько велики. Проплыть мимо, а не сталкиваться с каждым встречным.

424. Закрывая часть нас самих от нашего внимания и памяти - мы теряем часть внутренней мощи. Сила в целостности и в полном принятии себя.

425. Мы это свободная воля, а не разум, не эмоции и не тело. Так что окажется, что мы уже самодостаточны, надо просто перестать ассоциировать себя с внешним, с инструментами для нашей воли.

426. В искусственной цивилизации очень легко самому стать искусственным. Подобное порождает подобное.

427. Никто никому ничего не должен, и каждому стоит реализовать себя, достигнуть "ядра", и действовать в соответствии с ним.

428. Мы самодостаточны по своей сути, поэтому жизнь соло это и есть разумная жизнь. А вот если жить по биологии, то без размножения и "племени" никак не обойтись. Выбор всегда за нами.

429. Слово обладает колоссальной силой, как сказанное во внешний мир, так и сказанное внутри. Так почему же мы позволяем себе негатив?

430. Если ты чего-то не видишь или не знаешь - это не значит, что этого нет.

431. Наш источник находится внутри, а не во внешнем маскараде вещей. Так почему же мы забиваем на первый и настолько одержимы последним?

432. Мы видим интерпретацию прошлого, а не настоящий момент, тк восприятие не мгновенно. Всегда есть задержка. Эффективно, мы видим "иллюзорные цветы".

433. Форма, определенность, вещь, фиксированность - все иллюзии. Мир это энергия и информация. Вечный поток изменений и полей. Насколько же странными и ненужными окажутся тогда привязанности.

434. Настоящее обучение начинается, когда ты искренне признаешь что ты последний дурак и ничего не знаешь. И совсем неважны "ярлыки экспертности" - это просто мнения и оценки.

435. Жизнь это поток, а того, кто привязывается к форме и частностям - резко сносит этим самым потоком и тащит по дну.

436. Или ты берешь тело под контроль, или тело берет под контроль тебя. Мы хотим личных целей и самореализации, а тело хочет развлекаться и гнаться за базовыми природными ценностями. Нам нужен смысл, а телу нужно выживание любой ценой, даже ценой наших принципов.

437. Все мы в некотором роде слепые котята, что натыкаются на самые разные объекты и изучают мир. "Иди и пробуй". Все познается на практике, хоть и не всегда она желательна.

438. Момент, когда начинаешь верить чужим словам - это момент, когда перестаешь доверять своим мыслям и догадкам. Вера исключает проверку.

439. Если ты говоришь себе "я такой-то", то ты автоматически запрещаешь себе быть "как есть". Все это ловушки самоидентификации.

440. Завидуешь ты не другим - завидуешь ты тому, что видишь в своем "внутреннем кинотеатре". То есть это просто твое внутреннее желание, окрашенное в черный цвет.

441. Те, кто считают, что сокровища вне их самих, обречены бежать по миру и "просыпать свои монеты из карманов" (дырявых). Потом они замечают внешнюю пустоту и то, что весь их ресурс был израсходован на пустое. "Как же я был глуп!".

442. Созерцание это отлично, но это не замена осмысленным действиям. Изнутри наружу - из мысли в реальность.

443. В любых реальных событиях можно видеть сравнения с умом. Почему? Да потому что все, что мы видим - это наш "внутренний кинотеатр".

444. Мы живем в энергоинформационном мире. А значит нам нужно много ресурсов, внутренних и внешних, и много информации, поверхностной и глубокой.

445. Спускать время на поверхностное очень весело. Невесело осознавать, что время было потрачено впустую - и оно уже закончилось.

446. Хочешь, чтобы твоя иллюзия треснула? Нагрей ее до абсурда, а потом окати ее ледяной водой фактов.

447. Сочленения нашей ментальной брони это наши привязанности. Когда бьют по этим вещам, все ломается.

448. Мы можем видеть мир благодаря тому, что не видим молекулы воздуха, а смотрим сквозь них. Так и суть вещей можно увидеть, если сбросить все обложки, эмоции, автоматические мысли и суждения, мнения. Игнорировать неважное, чтобы увидеть важное.

449. Текущий момент - это пространство для погружения, но это ни в коей мере не делает его важным. Это просто очередной момент.

450. Гладкий асфальт это порождение цивилизации. Настоящая же дорога всегда с ухабами, оврагами, обрывами и "непроходимыми вертикалями". Так и везде - если все гладко, значит ты делаешь что-то не так.

451. Что ты думаешь, тем и становишься.

452. Слушая внешнюю "музыку", постепенно становишься глухим к "музыке" своей души.

453. Все внешнее воздействие мы можем пустить в полный игнор, а значит наша реакция и подстраивание к обстоятельствам - это наш личный выбор. Не нас обидели, а мы выбрали обидеться - так со всем.

454. В голове мираж и оазис, а вокруг иссохшая пустыня.

455. Продай бесценное время своей бесценной жизни, ее часть - и получи кусочки металла, которые ты можешь обменять на бесполезный мусор. Выгодно, не так ли?

456. Как у вселенной все совершается по необходимости, так и нам стоит четко знать и делать то, что нужно, а не то, что "просто захотелось".

457. Предметы кажутся нам плотными и фиксированными, а на деле они пустые и изменчивые. Мы работаем с формами, внутри которых - просто энергия и информация, без плотного вещества.

458. Каждое наше действие в теории может оказаться последним. А где есть вероятность, то можно назвать гарантированным, если смотреть со стороны вечности. Вот и получается, технически, каждое наше действие последнее.

459. Достаточно тонкой феминной пленки в голове, чтобы закрыть мужчине взор на свою внутреннюю силу. Он будет смотреть на образ мужчины, а видеть лишь джентльмена.

460. Чем более пуст наш разум, тем больше новой информации он может вместить, тем выше наша эффективность, развитие и результаты.

461. Каждый день ты должен ощущать себя сильным, и тратить силы со смыслом. Если это не так, то ситуацию нужно менять, пусть даже и постепенно.

462. Жизнь по рутине кажется трудной и невыносимой. Но в нашем теле постоянно идут циклы, сама жизнь циклична. Чего уж там, целые

планеты вращаются постоянно, наматывая круг за кругом. Рутина это залог стабильности.

463. Что для больного большинства нормально и абсолютно правильно, то для адекватного мужчины может оказаться реально токсичным и разрушительным.

464. Каменное лицо это скорлупа - сломай ее, расслабься, достигни своего духа, ядра - а каменное лицо потом появится само по себе. Без усилий.

465. Когда не хватает необходимого, наносное сразу отпадает. Когда мало воды, тебя не беспокоит лимонад. Этим можно пользоваться во всех сферах жизни.

466. Особенность внутренних богатств в том, что они не подвержены инфляции, их невозможно украсть, и они не заржавеют. И они делают человека свободным, а не рабом, как в случае с горами внешнего имущества.

467. Лишь опустившись на дно, попав в "пустыню", на "необитаемый остров" - можно понять, что тебе на самом деле нужно, а что сказали, что "нужно".

468. Зарплату стоит рассматривать не как обмен, а как неравноценную компенсацию. Время дороже всего, любой суммы денег. И миру плевать, будь ты хоть миллиардером - ни минуты не выторгуешь.

469. Наше мышление должно прорываться сквозь концепции как рыба сквозь воду. Последняя может быть мутной, холодной и с потоком нам в лицо - и к этому нужно быть готовым.

470. Мир подкидывает нам хаос, а мы своей волей продавливаем структуру, дисциплину, ритуалы и результаты. Не благодаря, а вопреки.

471. Когда действуешь согласно своим истинным желаниям, то приходишь к феномену результатов и достижений без усилий.

Эффективно, ты лишь делал то, что хотел. А значит не напрягался, ломая себя, и не культивировал стресс, погружаясь в чужую среду.

472. Без ежедневной очистки все зарастает сорняками, загнивает, накапливается мусор, заводятся паразиты, и в целом приходит в неопрятный вид. Относится это не столько к внешнему миру, сколько к нашему разуму.

473. Когда слишком фиксируешься на одном человеке, то твоя связь с целым слабеет, и ты буквально теряешь цельность. Так влюбленность лишает нас контакта с реальностью, в той или иной степени.

474. Нет нужды плыть по течению, стоять в течении или идти против него. Стоит выйти из реки и пойти к своей цели.

475. Настоящее оружие - мужской разум. А железяки, ракеты и патроны - это жалкие суррогаты, недостойные нашего внимания.

476. Нужен баланс физики и ментальности - побегал и почитал книгу, поотжимался и поразмышлял. И так во всем.

477. Шум приятен, как и большая громкость. Но, как и в музыке, глубокий пульсирующий ритм в тишине оказывается куда более важным.

478. Нужно укреплять разум и силу воли, чтобы они стали сильнее врожденных программ и инстинктов. Иначе - мы лишь марионетки в руках природы.

479. Пока не избавишься от всего полностью - так никогда и не поймешь, что же тебе действительно надо.

480. Мир может дать нам много внешних благ, но внутренние блага мы можем получить лишь от самих себя.

481. Многие шагают по головам, когда стремятся к внешним пустышкам - но как они яростно обижены, когда прошлись уже по ним самим, особенно если жестко.

482. В тишине мы восстанавливаемся, поэтому те, кто "полностью сливаются с действием" на деле очень быстро сгорают. Скорее нужен баланс "рывок-отдых-рывок-отдых".

483. Не стоит цепляться за мысли - они должны идти свободным потоком, без "дамб" и "плотин".

484. Нашу жизнь можно назвать попыткой оставить вечный след за невечное отпущенное нам время.

485. Зажиточность это не миллионы в кармане - это когда имеешь достаточно и тратишь экономно - и так во всем.

486. Мы настолько привыкаем к общепринятому, что перестаем видеть простые и даже очевидные решения.

487. Самое неприятное, самое трудное и самое унизительное - поразительным образом оказывается лучшей практикой для внутреннего развития.

488. Нужно не горящее желание, а спокойная решимость и упорство - тогда будет не быстрое сгорание, а постепенное достижение цели.

489. Голодный, трезвый, холодный, неудовлетворенный и злой. Что за состояния, и какой у них потенциал!

490. Цель не оставаться живым, а оставаться собой, даже ценой этой самой жизни.

491. Стандартное состояние это действие, пусть даже это действие будет отдыхом. Если делать наоборот, появляется недопустимая инертность.

492. Не нужен лучший инструмент, нужен подходящий, работающий и эффективный инструмент.

493. Путешествия это прежде всего что-то новое - новые места, новые культуры. Тут нет места для "совместности", "бытовухи" и "обыденности".

494. Работу нужно оставлять на работе, а не носить ее на себе и в себе круглыми сутками.

495. Лучше иметь запас и не воспользоваться им, нежели чем не иметь и сгореть.

496. Если мы не обращаем внимания на свою жизнь, то уподобляемся машине без фар, едущей в кромешной тьме и надеющейся остаться на неосвещенной извилистой дороге.

497. Жизнь это не спринт, и даже не марафон. Это ультра-ультра-марафон на повторе, в потенциале постоянном.

498. Тяжёлый труд может показаться невыносимым, но если вспомнить, насколько он полезен и даже необходим организму, то мнение может легко поменяться.

499. Даже в самых жестких условиях можно найти мягкость. Почему? Да потому что она субъективна.

500. Моменты пауз можно считать моментами пустоты, а значит моментами, где многое становится возможным. Сжатая пружина, что ждет своего момента выстрелить.

501. Нож в руках врача спасает жизни, а в руках преступника - лишает жизни.

502. Какая разница, похоронят тебя в золотом гробу или в деревянном?

503. Возвращаться в город с дарами значит возвращаться в общество и мирское "с вершины горы" - дабы даровать понимание вещей, потому что ты сам уже понял.

504. От красоты внешней к красоте внутренней. От изобилия внешнего к изобилию внутреннему. От обложки к содержанию.

505. Если не будет нормальной встряски, кризиса и удара, то наносное, вредное и чужеродное так и останется с нами.

506. Чем больше мужчина одиночка, тем больше он верен себе. Социальность ведет к компромиссам и "смягчению языка", к удобной лжи и самообману.

507. Отдыхать можно на мягком и на жестком. Банальная логика говорит про мягкость, а факты - о жестком, дабы позвоночник не проседал. Дискомфорт иллюзорен.

508. Лучшая мотивация - это видеть свой прогресс и отслеживать его в реальном времени.

509. Забота о всеобщем благополучии это не более чем забота о своем доме, а он у нас размером со вселенную.

510. У каждого своя роль. Не занимаешь свою - она пустеет и вся вселенная теряет.

511. Интерес это субъективно. Проблема же в том, что большинству интересно яркое и поверхностное, а глубокое и осмысленное - "слишком скучно". Результаты же закономерны - поверхностная пустая жизнь с "яркими соцсетями".

512. Нам даровано столько благ от мира, а мы все еще так по-детски играем в жадность. Да нет тут ничего твоего, все может быть отнято в любую секунду, включая твою жизнь.

513. Зависимости отягощают, как кирпичи в карманах. Но стоит их выбросить, как сразу идется легко и вприпрыжку.

514. Кого можно назвать экспертом по умению жить? Разве это не самая главная наша специальность?

515. Кто-то нам друг, кто-то незнакомец. Но в любом случае никто не враг, тк причина негатива в заблуждениях, в непонимании сути вещей.

516. Даже если ты можешь запросто выручить человека, стоит это обдумать 3 раза. Своей помощью ты лишаешь его бесценного опыта, а значит шанса на усиление.

517. Если не имеешь цели, к которой идти, бежать или на которую хотя бы смотреть - потеряешь себя в пустых разговорах и "ветре внешнего".

518. Чтобы чего-то достичь, приходится инвестировать и жертвовать, эффективно - частью своей жизни.

519. Чистка от мусора - это и физическое действие, и ментальное, и даже "духовное". Даже не действие, а образ жизни, ведь везде нужна регулярная уборка.

520. Если ты не готов отдать жизнь за свои принципы, то у тебя нет ни жизни, ни принципов.

521. Можно найти свое дело и выложиться на полную. А можно найти отдых и отдыхать всю жизнь. Ключ же тут в "оптимальном горении" ради своего призвания. С паузами и "окнами детокса".

522. С действием идет адаптация и прогресс, а бездействие входит в эту адаптацию, амортизацию.

523. Множество дел могут показаться привычными и нужными, а на деле оказаться НЕнужными.

524. Сами по себе мы свободны, но для самореализации нужно ставить себя в рамки, границы, режимы и рутины. Лишь системный подход является решением для огромных задач.

525. Лучше постепенный подъем, чем лестница. С лестницы можно опрокинуться и упасть. А если подъем под углом, можно убедить себя что это спуск с усилием, и двигаться легко.

526. То, что облегчает путь, может запросто отвлекать от цели и даже сбить с курса. А вот трудный путь без компромиссов и жалости к себе - лишен этого изъяна.

527. Даже если все игра, играешь ведь ты сам, и полностью отвечаешь за свои выборы. И саморазвитие никуда не уходит, ведь мир становится площадкой и тренажером.

528. Как бывают волки в овечьей шкуре, так и бывают овцы в шкурах волков. "Бойся и подчиняйся, посмотри какой я страшный".

529. Когда ты голоден, то ты воюешь и добываешь пищу, ты охотник. А когда ты сыт, ты лег на диван и уснул на сутки.

530. В подземельях можно прокачаться и отыскать древности, а в золотом дворце можно расслабиться и потерять контакт с реальностью.

531. Если не обращать внимания, то самые простые и очевидные вещи будут невидимыми.

532. Пожелание здоровья лучше самого здоровья.

533. Желания приходят и уходят, а необходимости все остаются и остаются.

534. Разве в мире, который постоянно меняется как ветер, не самое оптимальное повторять и "жить как ветер"?

535. Суть чрезмерного эгоизма - в отсечении себя от мира, "я один а все пусть сгорят". А суть умеренного альтруизма - в готовности пожертвовать своим ресурсом ради всеобщего процветания, "мы все в одной лодке".

536. Многое может открыться с подходом "а если наоборот?".

537. Самая "неважная" мелочь может оказаться осью и главнейшей частью.

538. Страх смерти при ближайшем рассмотрении оказывается также и страхом жизни.

539. Щедрость и жадность - непривязанность и привязанность. Даже к избытку будут липнуть руки.

540. Если что-то не работает и оно не особо нужно, то остается лишь макет, демонстрация. А сейчас почти весь мир стал демонстрацией,

учитывая что эмоции, иллюзии, фантазии и медиа - дают полное погружение.

541. Спокойствие достижимо в абсолютном хаосе, и паника достижима в абсолютном порядке с безопасностью.

542. Все меняется не каждую секунду, а каждый миг, причем многократно.

543. Ум как котел - закидываешь ингредиенты, специи, варишь под огнем своих усилий, получается готовый продукт, а потом чистка "чистой водой" с "железной щеткой".

544. Щедрость бесплатна, если к внешнему ты не привязан. А вот польза от нее колоссальна.

545. Дом - это прежде всего место, куда хочется возвращаться. Остальное - частности.

546. Жизнь как колебание поверхности озера.

547. Угроза потери своей жизни - настоящая проверка на порядочность.

548. Внешний шум тебя никак не цепляет, если тебе пофиг на него.

549. Непроизвольный смех - часто индикатор внутренней заряженности. "Переливается через край".

550. Целое как связанная и склеенная куча осколков. Но насколько оно надежно?

551. Люди прячутся в своих домиках от ужасающей реальности, которая на самом деле нейтральна. Может они боятся сами себя?

552. Как с пола нельзя упасть, так и нельзя оступиться, если все, что у тебя есть - это твои принципы.

553. Исчезновение, чтобы вернуться свежим и с новыми силами.

554. Казалось бы, что может поменять обычный человек? А он может поменять себя, стать примером, и так менять других.

555. Если мы хотим активное тело и разум, то им нужна среда, где бы у них не было бы выбора.

556. Действие ради награды уже компроментирует себя и будет сделано "на авось".

557. Момент когда ничего не хочется - может оказаться моментом, когда организму просто нужен отдых. То есть нормой, а не "надо хотеть".

558. Трудиться ради себя или ради всех. Казалось бы, нужно выбирать первое, но лучше думать о всей экосистеме.

559. Если отнять у тебя твою роль, то кем ты станешь?

560. Когда мы загораемся мотивацией, мы словно становимся пьяными. Другие используют суррогат в виде алкоголя и веществ.

561. Животная природа это не хорошо и не плохо - это издержки нашей биологической жизни, и ее нужно направлять в продуктивное русло.

562. Незачем ждать чужих оценок и проверок - мы должны проверять и оценивать себя сами.

563. Ты не инструмент тела и биологии. Все с точностью до наоборот.

564. Без зоркого орлиного взора - опасность и паразиты окажутся обитателями твоего дома.

565. "Грязь" не стоит перемешать от одного к другому - ее надо бесследно сжигать.

566. Все находится в состоянии "почти оторвавшегося осеннего листа". Одно легкое дуновение "ветра перемен" - и его уносит мгновенно. Стабильность иллюзорна.

567. Тело уравновешивает разум - нужна синергия, а не утрирование с фокусом лишь на одном.

568. Самое бесценное бесплатно, а самое дорогое по числу монеток - самое ненужное.

569. Не надо сливаться с действием, или сливаться с не-действием. Нужно уметь переключаться и балансировать.

570. Дай организму полную свободу - и сам ее потеряешь.

571. Или ты "сражаешься", или ты отдыхаешь - иного языка наша биология почти не понимает.

572. Ритмичность и цикличность в основе всего, а многие так и пытаются "с наскока" все поменять. Все это приводит к ремиссии.

573. Если ты чувствуешь, что не готов ни к чему, все может оказаться ровно наоборот.

574. Ты тот, кем себя определяешь, а не кем тебя определяют другие. Не "настоящий", а суверенный.

575. Если сам не выдашь оценку своей жизни - это за тебя сделают другие. А твой мозг воспримет и согласится.

576. Чем труднее путь, тем он потом легче. Верно и обратное.

577. Нет никакой нужды во внешнем руководстве.

578. Больше привязанностей - больше стресса - меньше ясности.

579. Никакая сумма не стоит того, чтобы за ней наклоняться (прогибаться).

580. Все материальное, включая наши тела, изнашивается, и со временем слабеет. Не является ли это лишним поводом постоянно укреплять себя и развиваться?

581. Устранять надо причины, а последствия будут и так устранены тк заметны.

582. Много ресурсов - цветение, мало ресурсов - сброс цвета и экономный режим. И речь прежде всего о внутреннем и о здоровье.

583. Поломка и починка - это извечные циклы - не бывает ничего вечного, кроме самого процесса изменения.

584. Технология как суррогат дарованных способностей и потенциала. Сколько было потеряно?

585. Мозг - наш главный инструмент, и нужна ежедневная заточка, стимуляция и развитие. Острота, как у лезвия.

586. Концентрируйся на текущем шаге, а не на всей дистанции.

587. Сначала ресурсы - хотя бы внутренние - и уже потом длинная дорога.

588. Мы способны на столь многое, что это часто повергает в шок. Все дело в ограничителях, включая стресс.

589. Бодрствуй, не позволяй себе быть обманутым другими.

590. Перезапуск - такая же часть режима, как зима и спячка у природы.

591. Всякое ограничение/разделение несовершенно и имеет свои бреши. Все дело в их минимизации.

592. Перегрев должен балансироваться лишним отдыхом и паузой - и так во всем.

593. Жизнь внешняя должна быть тенью жизни внутренней, полупрозрачность тенью содержательности.

594. Без понимания конечности жизни - мы так и не поймем сверхценность каждого мгновения.

595. Если не уважать свою биологию и не давать ей выхода, то она, как дикий зверь, сама сломает клетку и возьмёт свое. Мало не покажется.

596. Имя и личность - интерфейсы для взаимодействия с миром.

597. Наша жизнь это глина - она пластична, как и ее условия. Условия преходящи - нужно лишь уметь извлекать из них пользу, по типу закалки.

598. Сон - это техобслуживание тела, и от его недостатка "машина" работает на износ.

599. Этика ведет к жертвам? На как цельная вселенная может терпеть жертвы или урон от себя? Это не жертвы, а выбор вечного вместо преходящего.

600. Самая невероятная картинка - мозг ее принимает за истину, и мы должны помнить об этом, чтобы не обманываться.

601. Беззаботность и недеяние, отслеживание внутренних побуждений и их реализация.

602. Электрон вокруг Ядра, Земля вокруг Солнца, Жизнь вокруг Наблюдателя.

603. Потоки процессов и явлений, а не статика на уровне "каменной статуи".

604. Удобные и неудобные условия - это ярлыки. Есть <просто условия>.

605. Внимание к мелочам, как и уважение ко всем - кажутся эфемерными и неважными, но на деле критически важны.

606. Нет никаких дилемм корректного выбора - или ты чувствуешь и понимаешь, или ты частично (полностью) ошибаешься.

607. Нужно иметь настолько богатый внутренний мир, чтобы его можно было назвать вселенной.

608. Синхронность может легко оказаться символом или сигналом.

Chapter 5

Разное

1. Концепция "крыши"

Уже даже не вспомню где, слышал просто бесценную идею. "Крыша" символизирует наш потолок, границы, какую-то ступень в развитии, настоящее испытание для преодоления. Чтобы пробить эту крышу, этот потолок, нужно приложить колоссальное количество усилий и преодолеть себя. В общем, нужно преодолеть эти личные границы, фактические или мнимые.

И потом возникает вопрос, что дальше? Стоит ли отдохнуть, порадоваться за себя, оглядеться, или же двигаться дальше? Ведь я же молодец, верно?

Но "крыша" не одна, это можно сравнить с небоскребом с бесконечным количеством этажей. Ты пробил одну крышу, один потолок, но ты уже видишь следующий. И пробиваешь его. А потом следующий, и так без конца. Развитие и преодоление себя, они не имеют конечной точки.

2. "Любовь у женщин одна, любит баба лишь себя."

"Женщина никогда не любит мужчину, она любит лишь любовь"

Лоуренс Шеннон

Суть в том, что ожп любят чувства, они влюблены именно в них, в это состояние "окрыленности" что ли, даже скорее в само наличие этих чувств. А подход к мужчине у них исключительно ресурсный.

Довольно наивно мечтать, что женщина полюбит вас за вашу личность и личные качества, за вашу неповторимость. Тут скорее сперва стоит вопрос "что он мне может дать", а потом уже будет формироваться отношение ожп к вам. Момент, когда вы не можете дать ожп ничего, это момент, когда она охладевает к вам.

3. Недавно вычитал один анекдот, который реально отражает суть системы использования нас:

"Не хочешь чтобы тобой пользовались - сними седло со спины"

Суть здесь в том, что общество может вести себя как хочет и проявлять свои хотелки и нужды. Главное это ваше текущее состояние и восприимчивость. Если вы открыты к давлению со стороны социума, вас будут менять. Если вы готовы, что вас будут использовать и у вас есть открытость к этому в виде "седла", вас будут использовать.

Нужно устранять рычаги влияния и способы воздействия. Чтобы вам было настолько по барабану, что эффективно разницы не будет, требуют от вас чего-то или нет, поощряют вас или оскорбляют.

А какая разница? У вас своя голова на плечах, и живете вы согласно своему видению. А социум и все "доброжелатели" посылаются в известном направлении.

4. "Бабу в дом, не видать покой и сон."

Здесь все очевидно. При сожительстве с ожп про внутренний покой можно забыть. Про ментальное спокойствие. Но самая большая проблема здесь - это потеря времени. Так как время это фактически и есть наша жизнь.

Здесь крайне разумно звучат советы об отказе от сожительства и брака, и про то, что мужчине нужна спокойная база-берлога, куда бы он приходил и мог в соло расслабиться. Набраться сил, отдохнуть, прийти в кондицию и с обновленным боевым настроением направиться в реальный мир. Без периодов полнейшего отдыха и расслабления мы будем жить на износ. И такие подходы это необходимость, это даже не рекомендация.

5. "Красота слепит глаза."

Здесь, во-первых, стоит понимать, что красота это понятие сугубо индивидуальное и специифческое. И второе - "красота в глазах смотрящего".

В итоге что получается? Мы себя убедили в том, что что-то красивое, прекрасное или хорошее. Мы сами себя ввели в заблуждение, и сами

очаровались, так сказать. Стоит воспринимать мир трезво и на холодную голову. Чувственные колебания это путь к краху.

Другой аспект, это то, как влюбленность влияет на рациональное мышление. Вкратце, она его полностью выключает. Оно подлежит восстановлению, но порой это занимает долгое время.

6. "Если в доме пилят мозг, счастье мимо вас пройдет."

Ну, как все, надеюсь, поняли, речь про сожительство и брак. Хотя к жизни с родственниками, включая родителей, тоже можно отнести.

Здесь есть немного неочевидный момент. Даже если вы мастер релаксации, и вы не привязаны, даже если вы умеете управлять эмоциями и так далее, это никак не спасет ваш мозг от физического разрушения. Да, вы можете расслабляться, но постоянная негативная стимуляция, манипуляции и психопрессинг вас доконают, рано или поздно. И будет идти физическое разрушение структур мозга.

Вот почему так важна сепарация от "любящих" родственников, которым вы "небезразличны". И вот почему так важно иметь спокойный дом, где вас не поливают дерьмом прямо с порога.

Спокойная обстановка дома и ежедневная практика релаксации, особенно с медитативной музыкой, это бесценно.

7. "Сколько бабе не давай все мало."

Ну и как Фрейд говорил, что он не понимает, чего хочет женщина. Но можно всё-таки примерные границы обозначить того, чего они ищут. Чего ищет их коллективное бессознательное, так сказать.

"Больше-больше" и поиск того, в чем отказано. Запреты стимулируют их интерес. Также эмоциональные качели, немного риска, и вечные поиски подтверждения своей ценности ака популярность и принятие общества. Как эта вечная гонка за лайками и просмотрами. Избегание скуки всеми силами.

Довольно интересная параллель с яблоком из Эдемского сада. "Запретный плод". Ну а немеренные аппетиты культура потребления лишь приветствует.

Важно не заблуждаться насчет того, к чему стремятся ожп. Заметили, что я не упомянул ничего реально важного или каких-то внутренних ценностей?

Большинство полагает, что женщина это то же самое, что и мужчина. Наша же задача - не уподобляться им и не заблуждаться.

8. "Здоровый эгоизм"

Как все мы знаем, во всем нужна мера, в том числе и в эгоизме и желании помогать.

Здоровый эгоизм я определяю как умение балансировать между своими интересами и интересами других. Найти золотую середину, что ли.

Да, это все звучит очень прекрасно и идеалистично, но в итоге на практике сводится к одному - забота о себе плюс немного доброты к окружающим, хотя бы холодное уважение. Этого вполне достаточно. Тем более, что тесно взаимодействовать с текущим обществом можно пожелать лишь врагу.

Можно слегка проявлять доброту, но стоит всегда держать дистанцию. Иначе в вашу жизнь начнут лезть все подряд.

9. "Не ищи счастья, построй его собственными руками."

Очень легко расслабиться и начать ждать хорошего момента. Когда все будет легко, просто. И смириться со своим несчастьем и неудовольствием.

Очень легко забыть что наша жизнь, наш характер и личностные качества, это глина. Мы способны слепить то, что захотим.

Примеры: переезд с оставлением всего позади, и построение жизни с нуля. Другой: отвергнуть все свои старые ценности, так как они внезапно оказались ложными, и построение своей системы ценностей и убеждений с чистого листа.

Эти шаги доступны в любую секунду. Как в той цитате: "мы капитаны своей судьбы".

Другой момент, это сила упорства и настойчивости и постепенных регулярных рутинных шагов. Большинство вещей, ситуаций и людей сломаются под нашим напором, пусть мы даже в это сначала не верим.

10. "Поскольку у мужчин было гораздо больше шансов погибнуть на войне, на работе или на охоте, женщина часто могла оказаться в ситуации, когда ей придется одной воспитывать ребенка и кормить себя и свое потомство.

Таким образом, женщине приходилось очень быстро адаптироваться к этой новой среде и как можно скорее найти нового партнера, если она хотела обеспечить передачу своих генов."

Одна из неплохих вырезок, что проясняют женскую природу, тем более с эволюционной точки зрения. Оказывается, эволюционный взгляд самый полезный для понимания.

Все слышали истории, как ожп бросает парня, а потом уже через неделю она замужем за другим. И как резко они могут найти замену своей "вечной любви", адаптироваться. Синдром хамелеона ведь и есть та самая пресловутая адаптация, просто с полным преображением, пусть даже и временным.

Партнер погиб - найти нового - адаптация. И не забываем про цикличную моногамию, где циклы около 4 лет.

Такова природа и такова эволюция. Нет смысла злиться или негодовать. Просто нужно понять, принять и двигаться дальше.

11. Призрак из гонок

В играх наподобие test drive unlimited и некоторых других гонках есть режим "призрака". То есть когда вы видите компьютер, который управляет призраком автомобиля в неприкасаемой форме. Или же вы видите призрака своего прошлого заезда.

Когда вы видите призрака, вам кажется что вас обгоняют, и в вас просыпается дух сражения. А если вы едете первым, вы просто лениво едете и без интереса.

Мораль: этот образ призрака, это ваши прошлые действия, или ваши будущие идеальные действия, или предполагаемые действия вашего образца для подражания. Если в своей голове вы имеете такую модель, у вас будет огромная мотивация приблизиться к этому идеалу, и у вас будет рост.

Постоянно стремиться к большему, даже если вы вроде бы впереди планеты всей. Всегда есть место для роста. И нужно постоянно стремиться догнать и обогнать того неуловимого "призрака" своего идеального себя.

12. Ментальная выгрузка

Замечали моменты, когда в голове крутится много вещей, и нельзя ничего забыть? Когда вы повторяете и повторяете, лишь бы случайно ничего не упустить?

Это момент ментальной перегруженности. Если сравнивать мозг с компьютером, можно сказать, что оперативная память заполнена. Логично, а как ты будешь мыслить, если оперативки нет?

Фикс: системы оптимизации деятельности, системы сортировки информации, схемы, заметки, диаграммы, графики. Все переносить из головы на бумагу или в файлы.

13. Понятие "бака" или аккумулятора

Вероятно, многие уже знают про идею аккумулятора, но на это нужно всегда обращать внимание и никогда не упускать из фокуса.

"Аккумулятор" - это грубо говоря ваш ресурс. Ваша энергия, ментальная и физическая и эмоциональная, ваш социальный тонус (есть пределы и дозы общения для разных степеней экстравертированности).

В итоге все сводится к бесконечному мониторингу этих показателей. Оценке, оптимизации, поддержании себя в максимально заряженном состоянии.

14. Метод "зеркала"

Заметка про применение концепции зеркала при взаимодействиях с ожп.

Вообще, идея зеркала, это еще одна, можно сказать, идеальная психологическая защита, во время которой вы лишь повторяете за собеседником. Но здесь в другом ключе.

Когда вы собираетесь что-то сделать для женщины, часто, если не всегда, стоит спрашивать себя: "а сделала бы она то же самое для меня?".

Логично, что почти всегда ответ будет "нет". Нет, они не готовы за нас всегда платить и прислуживать просто так. И нет, они не готовы нам безвозмездно оказывать поддержку, когда нет личной выгоды. И они не готовы быть для нас бесплатным шофером.

Это лишь некоторые примеры. "А сделали бы они то же самое по отношению ко мне". Поставить себя на их место и понять, что о взаимности речи не идет и подавно. Метод "зеркала" позволяет включать здравомыслие в ежедневных взаимодействиях.

15. Как быть счастливым? "Просто будь счастливым".

Да, звучат подобрые рекомендации мягко говоря глупо. Но, как это ни парадоксально, смысл здесь всё-таки есть.

Некоторое время назад было исследование по клеточной биологии. Суть его в том, что клетки имеют больше рецепторов того пептида, который был подключен к клетке во время деления.

Эффективно это значит, что если у вас было хорошее настроение, то было больше пептидов "позитивной" группы, то был больше процент клеток с подключенными пептидами "позитивной группы", и значит будущие клетки будут иметь больше процентов "позитивных рецепторов". В итоге вы будете более восприимчивы к позитивным импульсам и настроениям, и менее - к негативным.

То есть уже доказано, что счастье порождает счастье (чувствительность к позитиву и нечувствительность к негативу), а несчастье - несчастье.

Что можно извлечь? Нужно 24/7 стараться организовывать себе позитивное настроение, тогда создастся хороший позитивный цикл. Улыбайтесь самому себе, читайте анекдоты итд итп.

16. "Регулярное чтение:

Очень важно, чтобы ваш ум постоянно расширялся, потому что это ЕДИНСТВЕННЫЙ способ добиться успеха в жизни.

Большинство людей не задействуют свой ум ежедневно, черт возьми, большинство людей не могут заставить себя прочесть даже страницу в день"

Чтение это стандартная обязательная привычка. Не нравится читать - есть аудиокниги. И эта привычка не обсуждается, альтернативы нет.

Если честно, я был удивлен, когда узнал, что большинство людей не читает. Типа проснулся, пошел на работу, пришел, отдохнул, повторил. Очень увлекательная жизнь в развитии (нет). К тому же чтение не только помогает расслабиться, но и дает эндорфины, если вы изучаете что-либо. Много различной пользы.

17. "Единственный способ увеличить рабочую нагрузку и расширить свои возможности — это заставить себя адаптироваться. "

Рабочая нагрузка не в плане обычной работы, а например в плане деятельности в хобби.

Здесь опять избитый принцип - если нет трудностей, создай их. Делай себе челенджи и мучай себя, и только тогда будет прогресс.

18. "Нежные дома – могилы героев"

(Фраза про то, как комфорт убивает любой боевой жизненный настрой)

19. Стресс под контролем

Это будет личной хаотичной заметкой, но тут даже название некорректно.

Этот уровень очень тяжел для достижения, но, логично, его достижение окупается.

Суть в том, чтобы вы не получали абсолютно никакого стресса из внешней среды. То есть высокая осознанность, полное принятие всего, восприятие например с юмором, похуизм, смотрите что работает лично для вас.

И вот теперь у вас нет стресса, ведь вы не воспринимаете ничего как стресс. Для вас внешнее или незначительно, или ничто, или нейтрально, или юмористическое.

А теперь вы добавляете стресс вручную, чтобы держать себя в боевой кондиции. А вот как его добавлять и какими методами, это у каждого свое. Дозирование и мера.

Есть варианты очень жесткой музыки, наподобие death trash metal и подобных, можно делать убойные тренировки до полного изнеможения.

Но основа и фундамент для этого - абсолютное отсутствия стресса, которое определяется вами, а не средой.

20. "Сладкая глупость сегодня, будет горчить завтра."

21. Это будет заметкой на тему времени и его природы.

Уже некоторое время изучаю эту тему и тему сингулярности, и вот что я нашел.

Оказывается, время не является абсолютом. Оно - лишь временный (какая ирония) параметр вселенной. В сингулярности (в сжатом состоянии вселенной) время отсутствует.

Если вернуться к определению, то время - форма происхождения процессов, не более того.

В итоге что получается? Просто есть вселенная, как вещь в себе. Ее размеры могут меняться, и, если время просто временная вариабельная, то вселенная просто есть.

С таким подходом можно смело сказать, что все абсолютно лишено смысла, ведь вселенная схлопнется и разницы нет. (Есть интересная цикличная модель развертывания схлопывания, что весьма разумна)

Но здесь, как и всегда, мы сами создаем себе смысл. Можно сказать, придумываем свой личный смысл. А по-другому никак.

22. Шум мнений vs. Внутренний Покой

Почему важно фильтровать шум мнений?

Потому что если его всерьез воспринимать и учитывать чувствительно, о внутреннем спокойствии можете забыть навеки.

Без пофигизма никуда.

23. "Омут счастья, болото рутины и плесень тихой и спокойной семейной жизни."

24. "Как отличить сильного человека от слабого? Если недоволен жизнью сильный

человек, то он предъявляет претензии к себе, а если слабый, то к людям. "

Сян-цзы

25. "Поведение легко поменять, а сущность - нет"

26. "На моих условиях или никак" - полезный принцип

27. Культивация мышления и интеллекта - вот чем реально стоит заниматься

28. В поисках своего "потокового занятия"? Вспомните моменты, когда теряли чувство времени, полностью погружаясь в деятельность. Это может быть ключом к вашему истинному призванию.

29. Чтение суперважно для стимуляции мозга и воображения, так как мозг рисует картины самостоятельно, а не воспринимает их снаружи.

Так вы становитесь творцом, а не потребителем.

30. Извлекай силу из внутреннего источника. Учись осознавать и контролировать свои мысли и эмоции. Практикуй медитацию, чтобы укрепить внутреннюю устойчивость. Как океан, будь спокоен внутри, даже когда поверхность твоей жизни может быть бурной.

31. Активно сталкивайся с трудностями и вызовами. Каждый преодоленный барьер — это возможность укрепить свою стойкость.

32. "Начни утро с благодарности. Признание хороших моментов придает энергии и позитиву на весь день."

33. Четко определите свои цели

Видел такую фразу - "без цели человек мертв". Это словно корабль, который плавает в море, но не имеет цели.

Важно знать, к чему ты стремишься. Это необязательно что-то конкретное. Если вы живёте призванием, хобби или идете своим путем, то именно это и становится целью. Именно поэтому люди,

живущие призванием, настолько счастливы. У них каждую долю секунды есть цель. Их цель - это их путь, их великая миссия.

34. Внедряйте привычки

Как показали недавние исследования, сила воли не бесконечна. Ее лишь ограниченный запас.

Но это не помеха, ведь есть такая вещь как рутина и привычки. Привычки не требуют силы воли, ведь выполняются на автопилоте. Потом вы берете, и внедряете нужные привыяки, использую силу воли. На привычку нужно 21 день, если что.

Но силу воли тоже нужно истощать, чтобы тренировалась.

35. Управление финансами: Выводы и финальные рекомендации

Все можно суммировать в нескольких советах:

1. Сначала планирование, потом жёсткая реализация.

2. Инвестиции в свои проекты и образование.

3. Постоянное откладывание денег в запас.

4. Стремление к пассивному доходу и финансовой независимости.

36. Мобилизация ресурсов через самодисциплину

Часто мотивация сразу не появляется, и нужно просто начинать делать. "Аппетит приходит во время еды".

Вообще, чисто технически, мотивация не нужна для достижения целей. Можно достигать их исключительно на силе воли и дисциплине. Многие из нас это ощутили на своем опыте.

37. Розовые очки

Розовые очки это фильтр восприятия, который затмевает реальность.

Он не позволяет вам видеть мир таким, какой он есть. Черный мир становится РОЗОВЫМ, ведь вы неспособны замечать весь спектр. Вам все будет казаться сказочным и прекрасным, хотя на деле это всего лишь самообман.

Розовые очки трудно снять, и не у всех есть желание. Многие предпочитают сказку, а не реальность, по очевидным причинам.

Но для разумных людей - правда и реальность важнее всего. Иллюзии могут быть прекрасными, но они - лишь дым. Они - лишь тень настоящего бытия.

38. Сфокусируйтесь на том, что под вашим контролем

Менталитет жертвы тратит энергию на бесполезные заботы.

Нужно "выбирать свои битвы", и - как учит стоицизм - "знать где твое, а где не твое". Нужно знать, что в твоей власти, а что во власти обстоятельств.

Мир может и нельзя поменять, но наша цель поменять нашу жизнь в лучшую сторону.

Перевоспитать самого себя и преобразовать. Сначала сознательно, потом уже научитесь автоматически мыслить в победном ключе.

39. Преобразуйте неудачи в уроки, а не в повод для жалости

Добро пожаловать в эру комфорта, где на трудности все ноют и хотят лишь отдыхать.

Есть отличная дзен фраза по теме: "Любая ситуация - это инструкция, если приглядеться внимательно". Везде есть возможности для обучения, прокачки навыков и тренировок.

Менталитет победителя не имеет негативного окраса в мышлении. Негативный опыт это опыт, а опыт полезен. Позитив позитивен. А нейтральные ситуации способствуют покою.

Имейте правильные мнения, а не любые мнения.

40. Определите свою роль

Если вы лидер, то вы ответственны за все абсолютно. Если ваш подчиненный натворил дел, это ваша проблема.

Другой момент, это принятие решений. Нужно быть смелым, решительным и независимым от мнений толпы.

Именно вы задаете курс движения, так сделайте это проактивно. Не сидите сложа руки. Назвались лидером - тогда лидируйте.

41. Управление эмоциями

Когда мы видим злящегося или эмоционального человека, сразу бросается в глаза, что лидер из него никакой.

Лидер хладнокровен, невозмутим и контролирует себя.

Если ты не умеешь себя контролировать, кто ты вообще такой, чтобы контролировать других?

42. Здоровое Сердце

Чтобы сердце было развито, нужны сердечные (кардио) тренировки.

Как они делаются?

30+ минут монотонной активности. Пульс должен быть на уровне 140+ ударов в минуту. Тогда сердце развивается, увеличивается ударный объем сердца, и ваша выносливость прокачивается в разы.

Мало того, что энергии становится больше, так вы еще можете есть больше и успевать больше, ведь кровообращение усилено. Также постоянные разминки, отжимания и самомассаж это обязательно.

43. Перестаньте винить других и примите ответственность за свою судьбу

Ваша жизнь — ваш выбор.

Здесь важно построение правильного внутреннего диалога и принятие ответственности.

Сначала про диалог с самим собой:

Не "жизнь трудна", а "жизнь полна возможностей для роста". Не "я устал от всего", а "пора что-то менять". Не "какой я несчастный, пойду смотреть фильм", а "настроение плохое, но пора делать дела, погнали".

Про ответственность:

Тут важно помнить, что ваша жизнь - это результат выших выборов. Конечно, есть еще обстоятельства. Но разве обстоятельства определяют наше мышление? Вы сами определяете свое мышление.

44. Питание для здорового сердца

Постройте диету специально для сердца и кровообращения:

1) Гранаты по возможнности, очень помогают

2) Какао. Бустит кровообращение на 10% стабильно. Все что требуется - 1 чашка напитка в день.

3) Овсянка. Это чуть ли не самый лучший продукт, улучшает кровоснабжение.

4) Изюм и острое. Это дополнительные бустеры. Изюм довольно дешев, и его можно добавлять куда угодно. Малокалориен.

5) Зеленый чай. Нормализация давления.

6) Кофе. Все мы любим кофе, но нельзя пить больше 3х чашек в день. Не создавайте лишних рисков. Лучше пить чай.

45. Примеры социальных установок

Здесь я кратко разберу некоторые социальные установки, чтобы вы сразу поняли, с чем мы имеем дело.

1. Мужская роль в обществе:

Стереотип - мужчина должен быть белкой в колесе, успешный успех, миллионер, иначе он неудачник. И что роль мужчины это самопожертвование. Реальность - жить надо для себя и ради себя.

2. Карьерные ожидания:

Идея - карьера это отлично, работаем 70 часов в неделю, надо потеть. Реальность - свое дело, хобби и призвание.

3. Телосложение и внешний вид:

Стереотип - мужчина обязан быть "с иголочки", деловой внешний вид, накачанный стероидами качок. Реальность - как хотите, так и делайте, но спорт нужен.

4. Роль в отношениях:

Стереотип - мужчина должен, снабженец, банкомат, телохранитель итд. Реальность - всех на 3 буквы, и идеи о браке в том числе.

5. Стереотипы успеха:

Идея - успех измеряется собственностью и кошельком. Реальность - успех измеряется внутренним наполнением и ценностями.

46. Забудьте об идеалах

Идеалы это неплохо, но лишь как абстрактная цель. Это вектор, но идеалы внешние нужно отсечь.

Социум называет идеалом образ "настоящего мужчины". Этот токсичный идеал отправляется в помойку, где ему самое место. Вместо этого идеала вы ставите образ, кем вы хотите быть. А потом постепенно строите себя.

Чтобы построить себя, прокачка навыков обязательна.

47. Границы и самоуважение

Если мы хотим совместить достоинство и личное счастье, то нужно балансировать между уважением другим и сепарацией (отделенностью).

В целом это выглядит так: немного времени каждый день выделяете на помощь другим, но мнения остаются у каждого при себе. Вы даете другим выговариваться. Пусть говорят что хотят. У вас же своя голова на плечах. Потом вы говорите "я занят, у меня дела" и просто уходите. Не стоит тратить свои эмоции на социум, это того не стоит.

Тратьте свои эмоции на себя, друзей и свои увлечения - не тратьте эмоции впустую.

48. Выводы. Здоровая диета.

Здоровая диета – это инвестиция в себя, ведь от этого напрямую зависит наше здоровье. Не стоит следовать тупым трендам, фастфуд культуре и нововведениям.

Просто 2-3 раза в день здоровое сбалансированное питание, и вы будете максимально заряжены для продуктивности. Следить за диетой - это обязанность каждого из нас.

49. Самоизоляция

Да, многие сейчас подумают, зачем это - сокращать общение. Общение хоть и ценно, но куда важнее двигаться к целям. Взаимодействие идет на фоне, оно не является самоцелью.

Самоизоляция - это отсечение ненужных взаимодействий и информационных потоков. Важно тут понять, что мы можем считать нужным то, что по факту таковым не является.

Например - пустое общение на работе. Большая часть этого времени - просто забивание головы ненужной инфой. Самоизоляция дарует бесценное спокойное время с самим собой и своими мыслями.

50. Качество сна - это качество вашей жизни.

Почему?

Во сне идет полный процесс восстановления, а кроме этого - процесс обучения и усвоения информации.

Очень легко сбиться с курса и заработать себе проблемы со сном, в том числе из-за стресса. Нужно быть внимательными ко сну.

51. Осознание страха

Страх бывает разный, например даже страх осуждения, или страх физического повреждения тела.

Сначала надо признать страх, сбросить стереотипы и принять его. Если вы не осознаете его, то вы игнорируете проблему, и она лишь продолжит свое существование.

Выведите страх на уровень сознания.

52. Страх - это древнейшая эмоция. Эволюционно она была полезной, остерегая людей от хищников и подобного, но сейчас она абсолютно бесполезна. Вообще, эмоции абсолютно контрпродуктивны, хоть многие люди и любят жить эмоциями.

Страх - это нормально. Хоть нам и все сказали, что если боишься то ты видите-ли не мужчина.

Бояться, но идти вперед, несмотря на страх - вот одна из рабочих линий поведения.

53. Страх. Выводы.

Страх это нормально, и бояться не зазорно. Можно подрубать смелость, но лучше обрести понимание. Не сражаться со страхом, а искоренить его.

Стоицизм говорит, что все происходит по воле вселенной, и что если неприятности происходят - это лишь тренировка. "Как пожелает вселенная". В контексте такого понимания и таких мнений, чего остается бояться?

Еще я добавлю медитацию осознанности как метод борьбы со страхом. Когда вы сконцентрированы в деятельности, вы в потоке, и эмоции вышибает. Вы заняты, ваш мозг увлечен, и вам не до эмоций.

54. Закалка характера

Характеру нужны трудности - для поддержания формы или для развития. Без упражнений, словно мышцы, характер слабеет.

На эту тему есть отличная фраза:

"Нежные дома – могилы героев"

(Фраза про то, как комфорт убивает любой боевой жизненный настрой)

Не ищите легких путей. Они очень заманчивы, но у легких путей есть своя цена.

55. Самовоспитание

Я уже касался темы безотцовщины, и что многие из нас вырастают в бабьей яме. О каком характере может идти речь? О какой мужественности? Какого мужчину может воспитать женщина?

И вот, мы появляемся в жизни, напрочь лишенные нашего главного оружия - твердого характера. Но у нас есть самовоспитание.

Это сложное понятие, но суть всем ясна - вы сами себе заменяете учителей. Вы сами внедряете ценности и своды правил.

Самовоспитание - это быть скульптором своего характера. Ты одновременно архитектор и скульптура.

56. Заставить себя

Наше тело очень любит лениться, но мы не должны идти у него на поводу.

Один из простых способов - начать с разминки. Вы просто пройдетесь, разомнетесь, кровообращение улучшиться.

Далее можно взять гантели или начать легкие отжимания. Тело запустится и дальше будет проще. Также помогает график тренировок, жесткий, например, 2-3 раза в день.

57. Стартовая точка: Базовые упражнения

Если турника и брусьев дома нет, то отжимания - это ваш путь. Их можно делать разным хватом, можно на одной руке, можно с хлопком или даже с двумя, а можно с хлопком за спиной.

Довольно просто организовать себе гантели или гирю, с ними все очевидно. Эспандер для рук. Бег можно делать на месте, при желании. Планка длиной в 5 минут. Для веса на крайний случай канистры с водой.

Если захотеть, можно делать отжимания вертикально, с ногами на стене. Тяжесть и легкость упражнений - в вашей власти.

58. Творчество - это самовыражение. Однако, в целом, общество не желает видеть ваше самовыражение. Социуму нужна лишь ваша производительность на работе.

К тому же творчество развивает воображение и открытое мышление, а это невыгодно другой категории - власть имущим.

Смысл тут в том, чтобы решить, что ты хотел бы делать, создавать и потом начать. Критика будет всегда. Нужно просто принимать себя и продолжать творить, например писать или создавать музыку.

Оценки людей - вне нашей власти. Опирайтесь лишь на свою оценку. Ведь творчество делается в первую очередь для себя.

59. Освободи свой разум.

60. "Что если как-то боишься неодобрение со стороны общества?"

Ответ:

Приучать себя к по#уизму, к поиску лишь своего одобрения. Забивать на мнения социума и вообще других людей. общество всегда будет осуждать.

Одобрение/осуждение социума/племени это отличный механизм контроля. Нужно изъять у них право нас оценивать. Оценивать себя можем лишь мы сами. Они же пусть болтают между собой. У нас нет времени, чтобы тратить на заботы о том, что им видите-ли что-то не понравилось.

"Я занят и у меня есть дела - мне не до того, чтобы обращать внимание на шум мнений. Мне что, больше заняться нечем?"

61. Вне комфорта

У этого принципа есть подводный камень, а именно чувство меры. Сражения важны, но комфорт тоже нужен.

Скорее, вы регулярно принимаете новые вызовы, постоянно знакомитесь с новыми людьми и подвергаете себя "мнимой" опасности.

Далее вы прокачиваетесь, и смелость прокачивается вместе с этим. Ведь если вы прыгнули в бездну 10 раз, то отчего вам бояться прыгать в 11-й раз?

62. Вопреки страху

Да, страх это нормально. Не стоит его игнорировать из-за страха показаться "ненастоящим".

Страх, он стимулирует. Возьмите его энергию, поверните ее в агрессию, и риньтесь в бой. Только так это и делается. Просто прыжок в новую атмосферу.

63. Никогда не останавливайтесь на достигнутом

Всегда есть пространство для роста. Постоянное движение вперед. Это стиль жизни, который нам нужен.

64. Заботьтесь о своем физическом и психическом здоровье

Хоть нас и "научили" забивать на себя, мы не должны никого слушать. Нет ничего ценнее ментального здоровья, я так скажу.

65. Выдерживайте график сна

График сна - это базовый каркас вашей жизни. Сначала график выдерживать трудно, но от вас требуется лишь 21 день. Ведь потом выработается привычка - и все будет просто.

66. Отдых и стрессоустойчивость

Если мозг активен, но "застрессован", то едва ли это полезно. Нужно заниматься медитациями, спортом и другим сбросом стресса.

Активный мозг должен быть в оптимальной форме, а она достигается балансом и бесконечным релаксом. Состоянием релакса и нагрузками, а не релаксом с целью отдыхать 24 часа в сутки.

67. Активный мозг. Выводы.

Мозг - это главный инструмент выживания.

Крайне важно держать мозг занятым и сосредоточенным. Расслабленная занятость с обучениями - вот, что дает максимальный эффект.

Если вы не будете держать свой мозг активным, никто другой не будет.

68. Измени внутренний диалог

Аффирмации помогают преобразовать внутренний диалог. Дело в практике и регулярности.

С негативным диалогом надо не соглашаться. Заметили - сказали нет. И пошли решать вопрос.

69. Наблюдайте за собой

Наблюдайте за стимуляциями. Если чувствуете, что вдруг "понесло" и словно тянет к чему-то, например телефону - пора остановиться. Сделайте паузу на оффлайн.

Спорт, медитации, музыка, прогулка - это некоторые отличные варианты. Стоит сразу замечать, когда вас потянуло. Лучше пресечь это действие на текущем моменте, чем ждать и давать ему волю.

70. Замечайте две стороны медали, но фокус на позитиве

У всего есть плюсы и минусы. Нужно не только замечать перво и второе - нужно делать акцент на позитиве.

"Да, ситуация трудна. Да, люди бывают разные. Да, не повезло. Но это не повод отчаиваться. Это был бесценный опыт и тренировка. Это было для вашего роста."

Используйте такой подход.

71. Восприятие трудностей

Часто мы видим трудности как зло. "Проблемы это зло".

Но нет ничего более далекого от истины. Суть в том, что именно из-за трудностей и проблем мы растем, развиваемся и становимся сильнее.

72. Поиски трудностей

Комфорт очень притягателен. Но комфорт ведет лишь к одному подарку - стагнации.

Но и трудности можно не искать, а создавать. Например - постоянное чтение сложной лиьературы. Создание челенджей (вызовов) самому себе.

73. Живите по графику

Да, это непросто и порой скучно, но это дарует невероятную стабильность. К тому же тренируется дисциплина и сила воли, а это уже суперважно.

74. Доверяйте своим суждениям

Нас обучили доверять лишь мнению большинства. Не стоит продолжать так поступать. Если вы после раздумий считаете что-либо правильным - так и поступайте. Но лучше посоветоваться с друзьями и толковыми мужчинами.

75. Никогда не останавливайтесь на достигнутом

Развитие это непрерывный процесс. Допустить остановку - допустить поражение.

Как я иногда говорю, "цена промедления это смерть".

76. Всегда будьте верны своим принципам и ценностям, даже если мир вокруг вас меняется

Мир всегда меняется. Но это ничего не значит, ведь так происходит всегда.

Ценности - это фундамент нашей личности, и фундамент не должен меняться под воздействием окружения.

77. Ошибки - это нормально

Часто мы на автомате начинаем нервничать, когда ошибаемся. Но так не стоит делать.

Ошибки это абсолютно нормальная часть нашей жизни. Они лишь указывают нам путь.

78. Не бойтесь одиночества

Только в одиночестве мы реально обретаем себя. Но "одиночество" это неверное слово. "Уединение" - вот верное определение.

79. Нельзя доверять своим эмоциям, ведь это чистая иррациональность

Логика и мышление нам не просто так даны. Щас бы иметь мозг и им не пользоваться.

80. Ищите причины

Везде и постоянно, ищите причины событий и явлений. Это ультимативный закон вселенной, а знание причин - это самое ценное знание.

81. Проявляйте решительность в принятии собственных решений, доверяйте своему внутреннему компасу.

82. Постоянно расширяйте свои знания и навыки, чтобы быть более независимым и самодостаточным.

83. Перед каждым действием спрашивайте себя "зачем" и "почему".

84. Нет мотивации - это ваша проблема

Сами создавайте себе мотивационные механизмы и награды.

85. Самостоятельно определяйте важное

Никого не слушайте. Решайти семи, что вам нужно от жизни. И живите согласно этому.

86. Не полагаетесь на окружение

Учитесь стоять в соло, и ни от кого не зависеть. Прокачивайте автономию и самостоятельность. Это критически важные качества.

87. Большинство вещей, что мы автоматически считаем важными, по факту таковыми не являются. Все дело во внедрении ценностей.

Пример? Важность популярности. А потом ты смотришь на среднестатистического обывателя и задаешь себе вопрос: "его уважение квалифицирует меня так, что я подобен ему, так хочу ли я этого?". В итоге вы придете к выводу, что надо быть ненавидимым обывателями.

88. Не слушайте окружающих

Они только и думают, как бы сделать вас полезными.

89. Постоянно напрягайтесь

Физически и ментально. Спорт и книги, например. Без развития никуда.

90. Настраивайте себя на успех

Если вы повторяете себе позитивные фразы, они внедряются в ваше мышление, а потом вы мыслите позитивно. Все связано.

91. Не воспринимайте всерьез все то, что вам говорят. Касательно незнакомцев, часто правильно будет не анализировать их слова, а просто пропустить мимо ушей и улыбнуться. Время дорого.

92. Не привязывайтесь к людям, ведь они приходят и уходят. Лучше прокачайте себя до такой степени, чтобы вам не нужны были внешние "костыли" поддержки.

93. Следите за своим окружением

Нужно качество, а не количество. Лучше 1 отличный друг, чем кучи людей, что будут тянуть вас на дно.

94. Часто проблему проще предупредить, чем исправить

Это лишний раз напоминает, что лучше 10 раз подумать, и лишь потом сделать.

Неразумные действия имеют огромные, порой просто катастрофические, последствия.

95. Если вы позволяете социуму принимать решения за вас, то вы не имеете права удивляться, если придете к среднестатистическим результатам.

"Ведро с крабами", добро пожаловать.

96. Часто помедлить и лишь потом проявить активность - становится лучшей стратегией.

Многие ошибки мы совершаем по своей вине, второпях, в наивности, в вере в ложные идеалы. Таким ошибкам подвержен практически каждый.

Как из избежать? Постоянно размышлять и думать по 2 раза перед каждым действием. Это непросто, но это отличная привычка.

97. Нам постоянно промывают мозги, насколько важно социализироваться и что в этом смысл жизни.

И никто не говорит о интроспекции и уединенной медитации. А если хочешь жить один, то это "допускают" как временное.

Стандартная тематика общества - "будь таким как все, не будь белой вороной". Довольно опасные установки.

98. Медленные углеводы

Это самое четкое питание. Гречка, овсянка, рис, чечевица и бобовые. Отличная база для питания.

Где-то читал, что медленные углеводы дают энергии вплоть до 14 часов. А теперь сравните с дошиком и макаронами.

99. Сами составляйте свое мнение

Перестаньте слушать окружающих. Вам могут говорить, что "делать А" хорошо, а "делать Б" плохо.

Эффективно, это их мнения. Вы должны сами решать, что лично для вас важно. Только так можно обрести собственную идентичность.

Сливаться с толпой - не наш путь.

100. Совершайте прогулки

Многие из нас застряли в офисах на работе, но стоит каждый день хотя бы на полчаса пойти прогуляться. Свежий воздух насыщает мозг кислородом, что весьма ценно для вашего развития и движения к целям.

101. Выделяйте время на саморефлексию

Это время, чтобы задуматься над своими эмоциями, оценить события дня, подумать о целях и ценностях.

Это очень ценное время, которым нельзя пренебрегать. Мы столько времени тратим впустую, пора уже прекращать это.

102. Мыслите самостоятельно

Да, это непросто. Ведь намного легче просто воспринять то, что нам изо дня в день транслируют.

"Если большинство так поступает, они же не могут быть неправы?"

Подобные мнения привели к катастрофическим последствиям. Постоянно нужно думать, а не просто тупо следовать за толпой.

103. Манипуляция "настоящий мужчина"

Это когда вам нужно доказать окружающим, что видите-ли вы соответствуете стандартам мужественности в социуме.

Но тут возникает несколько вопросов.

С какой стати мы должны это доказывать обществу?

И разве не только мы сами можем себя квалифицировать как "настоящих"?

И должно ли нас волновать мнение общества?

104. Автономия - это способность принимать собственные решения и действовать независимо от внешних воздействий.

Для развития и поддержания автономии важно осознавать свои цели, ценности и желания, а также иметь четкий план действий для их достижения.

Это также включает умение самостоятельно решать проблемы и принимать ответственность за свои действия.

105. Как перестать обращать внимание на мнения окружения

Важно сначала осознать, что каждый имеет свои собственные взгляды и мнения, которые могут отличаться от твоих. Затем сосредоточься на своих целях, ценностях и убеждениях.

Разберись, что для тебя по-настоящему важно, и придерживайся этого, несмотря на мнения других. Помни, что ты не обязан удовлетворять ожидания окружающих.

Важно также научиться принимать критику конструктивно, но отделить её от ненужного шума вокруг. И, конечно же, нужно практиковать медитацию и осознанность, чтобы укрепить свою внутреннюю уверенность и способность к саморегуляции.

106. Доказывать что-либо окружению — пустая трата времени.

В конечном счете, наши действия и результаты говорят сами за себя. Те, кто хочет понять и поддержать тебя, сделают это независимо от того, что ты им говоришь.

А те, кто не верит в тебя, все равно не изменят своего мнения даже после твоих доказательств.

Поэтому лучше всего просто быть самим собой и делать то, что действительно важно для тебя, не тратя энергию на бесполезные убеждения.

107. Почему стоит читать ежедневно?

Чтение ежедневно — это как тренировка для разума. Как мы тренируем свое тело, так же и наш разум нуждается в постоянном развитии.

Книги расширяют наш кругозор, углубляют понимание мира и помогают нам стать лучшей версией себя. Чтение развивает критическое мышление, способствует развитию эмпатии и улучшает наши навыки коммуникации.

В конечном итоге, чтение помогает нам лучше понять самих себя и мир вокруг нас.

108. Принимай себя таким, какой ты есть

Самооценка начинается с принятия себя таким, каковым вы являетесь, со всеми вашими сильными и слабыми сторонами. Не стремитесь к идеалу, а стремитесь к лучшей версии самих себя. Минусы есть у всех, акцент делайте на своих плюсах.

109. Окружайте себя поддержкой

Важно окружить себя людьми, которые верят в вас и поддерживают ваши усилия по саморазвитию. Избегайте тех, кто подрывает вашу уверенность в себе и заставляет вас сомневаться в своих способностях.

110. "Самодостаточность и уединение - два необходимых ингредиента для истинного счастья."

111. Пространство для культивации и саморазвития

Вот таким должен быть наш дом. Это не просто место для отдыха, это еще и место для тренировок. Для развития и самосовершенствования.

Понятно, что жить самое оптимальное одному, ведь тогда никто не потревожит и не будет мешать напрямую. и вы сможете по-настоящему погрузиться в обучения.

112. Недавно мангу читал, там были такие диалоги:

"Что ты имеешь в виду, когда предлагаешь мне продать себя в рабство?"

"Это всего на 5 лет, потом если тебя не устроит, можем договориться"

"Нет, сними с меня цепи"

Ничего не напоминает?)

113. "На моих условиях или никак"

114. Ты не можешь стать лучшей версией себя, если продолжаешь подстраиваться под ожидания других. Настоящая сила - в честности перед самим собой. Оглянись на свои страхи, свои ошибки, свои мечты. Прими их, сделай выводы и иди дальше.

115. Помни, что совершенство недостижимо, но стремление к росту и самосовершенствованию делает тебя сильнее. Каждая неудача - это урок, каждый успех - шаг вперед.

Начни с малого: перестань сравнивать себя с другими. Важно не то, что делают другие, а то, что делаешь ты. Дай себе право на ошибку, но не забывай учиться на них.

И помни: ты всегда можешь быть лучше, чем вчера.

116. Опасности, трудности и челенджи нужны для роста и закалки

Порой же все очень спокойно и трудностей нету.

Так что же делать?

Нужно самому создавать себе тренировки, упражнения и препятствия, и в процессе расти в разных сферах.

Вообще, установка челенджей, создание себе вызовов - это целое искусство. Поставить себе неподъемную задачу, а потом достичь в ней успеха - бесценно.

117. Никогда не вверять свою жизнь другому

Это идея, мною почерпнутая из манг аниме.

Суть тут в том, что нужно быть единственным хозяином своей жизни и всегда выбирать самостоятельно.

А доверие порой играет с нами злую шутку. Часто доверять себе - это лучшая стратегия.

118. "Моя жизнь - мои правила"

119. Эволюция осознаний ч.1

Недавно в одной книге находил так сказать степени понимания реальности. И понимания нашей в целом незначительности во вселенском масштабе.

Первый этап - это понимание, что земля не является центром вселенной, и что вселенная не вращается вокруг нас. Мы всего лишь часть части части части, не более. Как всегда, эгоизм затуманивает разум, ничего нового.

120. Эволюция осознаний ч.2

Второе осознание - человек не является центральной фигурой во вселенной. Понятно, что вопрос иной разумной жизни еще открыт, но речь не об этом.

А о том, что мы всего лишь гости, а не хозяева. И на земле мы тоже гости. Существует большое разнообразие жизни, и что излишний центризм на самих себе к добру не приведет.

Собственно, большинство людей остановилось на уровне первого осознания. Второе осознание и освобождение себя от эгоизма,

понимание, что ты всего лишь часть огромнейшего целого, это по большей части редкость.

121. Эволюция осознаний ч.3

Финальное, третье осознание, требует понимания биологии и в целом слегка наук. Вкратце - "человек это машина". Биологический механизм, материальный механизм.

Понятно, сейчас многие могут подумать про душу итд. Но если абстрактно посмотреть, то если мы были рождены и имели начало, то с какой стати мы не должны иметь конца?

Ну и сюда же наше непонимание, что же именно такое сознание. Также тот момент, что если следовать материализму, то жизнь можно представить как исключительно материальную. Просто различные структуры с обменными процессами.

Тогда грань между живым и неживым стирается. Все становится просто материей, атомами, молекулами, в постоянном изменении.

122. Меньше значит больше

Меньше вещей, потреблядства, домашнего убранства, общения. Но тогда чего больше? Свободы и независимости во всех смыслах.

Довольно наивно думать, что вот заработаю миллион и буду независимым. Нет, ты будешь волноваться о своем состоянии, ведь ты зависим от него. Независимость идет изнутри, а избыток внешних вещей лишь отягощает ее.

Да и в конечном счете, так ли нужен этот "социальный успех"? Или же можно найти что-то вне этой матричной гонки?

123. "Солнце взойдет и мы попытаемся еще раз".

Чисто мотивация.

124. "Я нож, а ты рыба"

Недавно в одной манге про культивацию видел эпизод. У персонажа суперспособности, он мясник. И когда видит врагов, заявляет эту фразу в заголовке, и вырастает кратно.

В плане, какой потрясающий подход к жизни, если его имплементировать. Боевой подход, так сказать. Все цели это рыбы на разделочной доске, а ты, как мясник, просто их обрабатываешь ножом.

И другое, это смотреть на проблемы свысока и культивировать такой метод мышления. Часто проблемы мы видим равными нам или же неподъемными грузами. Но если проблемы это просто "рыба", то нужно просто взять "нож" (разум) и просто расправиться с ними.

125. "Рефрейминг"

Часто мы сталкиваемся с невоплощеннными ожиданиями, непредсказуемостью и превратностями жизни - крайне легко упасть в негативное мышление и заработать себе депрессию.

Одной из наилучших техник профилактики является рефрейминг.

Эффективно, это смена перспективы, другая интерпретация ситуации. Мы не меняем саму реальность, мы меняем наше мышление, наше мнение.

Тут включен подход "что полезного я могу из этого извлечь?" - тогда перспектива позитивная, все является опытом, а опыт нужен всегда. Также это изменение временных промежутков - "временные трудности, но вечный результат", "что я бы сказал на это через 5 лет?".

Последнее, это режим наблюдателя - а он всегда беспристрастен, холоден и безэмоционален. Сбивание зарядов "+/-" с ситуации.

В общем, всем рекомендую освоить эту технику - она универсальна и применима буквально ко всем ситуациям в жизни.

126. "Перестройка жизни"

Многие имеют представление, как хотели бы жить, с кем общаться, кем работать, где иметь дом - но сидят на месте и мечтают. Совсем же другое дает постепенная перестройка жизни.

Делается это примерно так. Сначала вы записываете текущие условия жизни, на одной стороне бумаги, слева, а справа - желаемые условия, "жизнь мечты".

Далее вы постепенно производите изменения, проставляя множество промежуточных целей и размеренно избавляясь от прошлого, ненужного и нежелательного. И добавляя новое.

Тут особенно пригодится умение отспускать, прыгать в неизвестное/неопределенное и навык визуализации. То есть прямо ярко представить себе, что вы уже живете так, как хотите - перевести это в практическую плоскость - а потом по-настоящему взяться за работу.

Также нужно быть готовым, что окружение, "ведро с крабами", будет вас всячески тормозить, не желая видеть вас счастливыми. Так что информацию об изменениях лучше скрывать и лишь многозначительно улыбаться.

Наша жизнь в наших руках - надо просто "взять быка за рога" и быть архитектором, а не пассивным зрителем.

127. "Постоянные солнечные дни создают пустыню"

Многие хотят одну часть жизни, а вторую - нет. Позитив - да, негатив - нет. Достижения - да, а упорный труд годами - нет. Но им невдомек, что свои условия мы можем ставить сколько угодно раз - жизнь же даст то, что будет.

Так и расслабленная нега, "счастье" комфорта, может выглядеть привлекательным. И все бы неплохо, но отсутствуют трудности, внешние стимуляции, нет "груза" за спиной, - что обеспечивало бы рост.

В итоге человек просто застряет в наслаждениях и развлечениях. На вопрос "зачем мучать себя развитием?" его мозг уже ответил - "незачем, отдыхаем". И человек превращается в овощ.

Чтобы это все предотвратить, стоит стремиться к трудностям и не бояться ошибок - это скорейшие пути роста. Принимать жизнь во всей ее полноте и находить смысл даже в самых худших днях.

Не попадать в ловушку комфорта - мягкие условия это не цель. Цель - осмысленность жизни, а не пустое ее прожигание в расслабленном виде.

128. Маленькие победы и "эффект галочки"

Позитивный взгляд на вещи не появляется ниоткуда, и, тем более, не появляется за один день. Некоторые из инструментов указаны в заголовке.

Маленькие победы буквально отражают их суть. Небольшие дела, небольшие достижения, пусть даже мизерные. Но они не отметаются. Вы их берете, обращаете на них внимание, поздравляете себя и мотивируете себя - на продолжение усилий. "Я уже победил, можно еще поработать".

Суть этого подхода в создании позитивной ментальной петли продуктивности. Цикл действий, который начинается с самых мелочных дел. Это стоит просто делать. Также можно отслеживать проценты достижения целей, проценты выполнения дел. Даже 1% прогресса в день можно легко праздновать. Смысл тут в смене восприятия, а не в самом праздновании и наградах.

"Эффект галочки" это тоже ментальное закрепление образа победителя. Вы записываете свои дела, планы, списки дел, и буквально галочкой (можно красной) отмечаете выполненное. И вы наглядно видите ваши успехи. И подсознание думает "я уже справился и победил в прошлом, значит смогу и в будущем".

Еще полезное применение это установка огромных целей в долгосрок, и отслеживание долей процента, и поздравление себя с каждой долей. На цикле "действие-награда-мотивация" все упрощается в разы.

129. Дофамин

Дофамин это важный нейромедиатор, который отвечает за огромное количество вещей. Обращение с ним нужно очень внимательное, а неверный подход к дофамину мы легко заметим по сторонам - погрязание в тиктоках, отношениях, алкоголе, зависимостях.

Дофамин это прежде всего удовольствие и мотивация, достижение целей. Из важных тем я выделю две.

Первое, дешевый и дорогой дофамин. Дешевый это кайф без действий. Ты просто развлекаешься, наслаждаешься. Дофамин улетает и у тебя не остается ресурса мотивации. Избегание этого. Дорогой это сначала потеешь, потом обеспечиваешь себе награду и наслаждение. Последнее приучает мозг работать и не сидеть на месте. Долгосрочные цели и отложенная награда. В крайних случаях самообман отложенной наградой и "кормление" себя "подачками".

Второе, это дофаминовый детокс. Самоизоляция, снижение стимуляций, развлечений, релакс и медитация. Лучше раз в неделю. Смысл в том, чтобы рецепторы отдохнули, ведь текущая эпоха чрезвычайно ускорена по сравнению с естественным ходом вещей по биологии. Организму надо давать отдых на перезагрузку и восстановление чувствительности.

Конечно, это все поверхностный взгляд без подробностей, но понимание этого уровня уже защищает от множества проблем. Тема дофамина очень хорошо разработана, и всем рекомендуется ее слегка изучить.

130. Выгружай проблемы на бумагу

Когда мы завалены проблемами, сосредоточиться трудно, как и увидеть решения, пусть они находятся чуть ли не в разряде очевидных.

Чтобы упростить себе жизнь самостоятельно, стоит брать и выгружать на бумагу следующим методом.

Лист, желательно а4, пустой, ручка.

Сначала описываем свои чувства и эмоции, выговариваемся кратко, признаем свои ощущения.

В процессе станет ясно, в чем причина, где был триггер, где корень проблемы - его нужно обязательно найти. Представьте, что от этого зависит ваша жизнь.

Корень найден - анализ проблемы, "что я могу контролировать", "действительно ли это мне важно и нужно", а затем поиск решений. Можно набросать сразу несколько потенциальных вариантов. Суть не в самих вариантах, а в смене мышления со стагнирующего на ориентированного на решения. Все ведь в процессе доработки в любом случае.

Последние 2 раздела это "действия" и "результаты". Если держать листок регулярно перед глазами, пустоты вы не потерпите, вам захочется ее заполнить. Действия можно делать небольшие, но регулярные, и от них будет заполняться графа результатов.

("Нервничаю, не могу найти себе места" - в выписывание чувств на бумагу - "почему?" - скоро выступление и я в себе сомневаюсь - "что я могу контролировать", "важно ли" - достойно подготовился, важно - реакция аудитории не в нашей власти, так что отпускаем - действия это переключиться, прогулка, спорт - результат это успокоение хотя бы частичное)

Выгрузка на бумагу это очень сильная техника - не попадайте в ловушку, что "все смогу ментально обработать". В информационную эпоху нужно использовать информационные инструменты - так что реальные или виртуальные бумага и ручка являются чуть ли не обязательными.

131. "У всякого взлета есть падение."

Закон Клейна о побочных эффектах (законы Мерфи)

Про взлет и падение есть много сфер применения - от финансовой до энергетической. Касательно наших сфер, тут можно выделить здоровье и эмоции.

Пик здоровья, вроде как, приходится на молодость, на 25 лет. Тут смысл в том, чтобы это здоровье обратить в продуктивность, в спорт, и сохранить его, а не растратить на алкашку, переработки, баборабство и иные "сверхценные" активности.

Касательно эмоций, многие гонятся за эйфорией, быстрым кайфом, совершенно забывая, что наступит спад и будет "ломка". Так что стремиться стоит не к возвышенным эмоциям, а к возвышенным результатам своих действий, к достижениям и личному развитию. Ведь тогда все будет ровно и стабильно, а про свои свершения можно себе хоть ежедневно напоминать.

В общем, у всего есть цена и есть другая сторона медали. Нужно иметь это в виду и действовать соответственно.

132. "Нужно быть пессимистом, когда тебе везет, и оптимистом, когда не везет."

Смысл этого принципа сводится к тому, чтобы всегда замечать и плюсы и минусы.

В самой прекрасной ситуации можно слишком обрадоваться, потерять бдительность, а потом натворить дел, или насовершать ошибок по беспечности. А пробираясь сквозь кризисы и трудности легко упустить из вида, что ты тренируешься, получаешь бесценный опыт и "закаливаешь себя".

Скорее нужен реалистичный прагматичный взгляд, взгляд наблюдателя. Тогда заряженность ситуаций исчезает и вы можете всегда сохранять спокойствие. Эмоции нам далеко не союзники, хоть и являются неотъемлемой частью нас.

133. "Ярлык и реклама"

Если разбивать современную цивилизацию на "биты", делать деконструирование и также помнить о механизмах восприятия и эволюции, то можно обнаружить, что в основе всего лежит информация, сигналы - и в особенности "ярлыки с рекламами".

Ярлык это картинка, красивая обложка, которая так и просит "нажми на меня". Она привлекает, но суть мы ее никогда не увидим до опыта (пусть даже перенятого). Как на рабочем столе - иконка есть, а программа может была удалена 3 года назад, сломана или вообще это вирус.

Реклама же это гораздо более широкое понятие, чем многие полагают. Реклама это основа мотивации, получения выгоды от того, что кто-то купился на нее. Эффективно, это влияние на инстинкты и базовые потребности, связывание чего-то выгодного другим людям с биологической выгодой для тебя.

Почему биологической? Да потому что человек, что вышел за рамки игр размножения, сверхэгоизма и доминантности - у него уже смещены приоритеты. И дать ему то, что он хочет - часто может лишь его разум. И от внешнего он будет тактически избавляться (минимализм) - это попросту невыгодная аудитория.

Даже интерфейсная теория восприятия говорит (ТВ), что все, что мы видим и ощущаем это лишь сигналы и ярлыки. И что работаем мы с описанием мира, удобным интерфейсом для "игры в жизнь". А вот прямое восприятие реальности было отсеяно эволюционно - выживает более приспособленный, а не более истинно видящий.

Главное же тут - не верить в "рекламу" и помнить, что "меню это не еда".

134. "Какова воля, такова и доля"

Многие мыслят категориями "повезло-неповезло" - не родился в богатой семье и сдался. Или же не выгорело дело с первого раза - все,

буду работать на других до гробовой доски. Так же и с любыми иными целями, особенно если результата не видно сразу.

Как показала практика и история, для достижений и свершений не нужен талант, и даже не нужны ресурсы ("добудем нужное"), все что нужно - это несгибаемое намерение, железная сила воли. Способность не сдаваться ни при каких обстоятельствах.

К этой воле также стоит отнести способности к самоорганизации, самостоятельному мышлению и умение находиться наедине с собой продолжительное время.

В целом, получается так, что мы задаем себе большую цель, "мечту", и отправляемся в путь к ней. И даже если пейзаж не меняется, даже если не меняется годами, надо продолжать идти, заставлять свое ленивое, экономящие энергию тело, двигаться и работать.

Тут уместна аналогия с дятлом - он не ударяет в дерево клювом один раз - он бьет десятки, сотни раз, а потом достигает результата. "Если враг не погиб, бей, бей еще" - примерно такой подход нам стоит иметь.

135. "Фотосессии"

Если сравнивать разные эпохи, то мы можем заметить, что раньше люди фотографировались на важных встречах, при достижениях, всем известные фотки лесоповала и огромных сооружений, компаниями. В фотографиях был дух, можно сказать.

Сейчас же, с наплывом пустой информации, онлайн-внимания, бесполезных товаров и статусных побрякушек - фотографии стали именно закреплением статуса, способом самовозвеличивания. "Вот посмотрите на меня, какой я крутой, у меня такая дорогая машина и красивая женщина" ("поэтому я лучше чем ты").

С женщинами же ситуация вообще смешная - заходят в ресторан, фоткают себя и еду, но даже не едят. "Статус дороже жизни". Показать себя с идеальной стороны, что ноль изъянов, и "успешный успех".

Все это не более чем индикатор, но очень ясный и понятный. Деградация полнейшая, и в том, чем сейчас гордятся и хвалятся, что считают нужным фотографировать и выкладывать на всеобщее обозрение - мы можем увидеть проблески ядра современных "ценностей".

136. "Рожденный ползать упасть не может"

"Рождённый ползать летать не может, но порой заползает очень высоко"

"С пола нельзя упасть"

(Расширенные законы Мерфи и их следствия)

Ползать, летать, пол - все это слова в переносных значениях.

Ползать, значит обозначить цель/путь и упорно ползти к ней каждый день. Постоянный прогресс, хотя бы медленный. Даже слово медленный тут неуместно, ведь оно субъективно. Не искать коротких путей и помнить, что все классные вещи неизменно занимают время. "Хочешь быстро - получишь фигово".

Летать, это отрываться от земли. Уходить от своей "точки земли-опоры" в непонятную ветреную среду с циклонами и другими странными существами, подвергаться ЗЛШНМ опасностям без какой-либо реальной нужды в этом.

Пол это наш фундамент, нижняя линия, наши незыблемые принципы, личный кодекс, стержень личности. Суть в том, что если мы не приращиваем ничего к себе и полностью понимаем, что кроме нас самих ничего у нас в мире нет - то "сидим на полу", а значит абсолютно устойчивы и непоколебимы.

Единственный момент тут в том, чтобы мы "ползли" не вниз и не вровень, а вверх, хотя бы с углом 1%. Делается это потому, что если ты не развиваешься, ты деградируешь. Если лежать ровно - "образуются пролежни" - механизм примерно такой. Нужны нагрузки и

"микротравмы мышц", хотя бы для того, чтобы они сохраняли кондицию.

137. "Победа или смерть"

Мозг наш, хоть, по идее, должен быть нам полностью подконтролен, действовать согласно нашим целям, особенно долгосрочным - часто ведет себя не так, как хотелось бы.

Причины этого - эволюция, выживание, сберегание ресурсов, новые поколения. В подобной среде мозг, который бежит за удовольствиями (механизм и наживка природы) и выживает - наиболее оптимален.

У второй части "бойцовского клуба" - не особо популярное, там уже формат сериала и извратили идею - название "Rize or die", что переводится "поднимись или умри".

Суть тут в том, чтобы искусственно создать нашему мозгу среду "выживания" - а это трудные рутины, дедлайны, угрозы штрафов, "небезопасная" обстановка, стресс - тогда он начинает "выживать", а значит делать все, что для условного "выживания" потребуется. "Необходимость".

Альтернативы - железная сила воли, умение себя заставлять, пересиливать тягу к прокрастинации и тупым развлечениям. Также система "кнута и пряника" - награды и штрафы самому себе, выдача в самом конце дня.

Приручение своего мозга это тот еще челендж, особенно в среде бесконечного комфорта, сиюминутного удовлетворения потребностей и отсутствия реально опасных условий среды. Поэтому мы и наблюдаем ожирение - мир стал слишком мягким для нашей биологии.

138. "Эффект плотины"

Многие привыкли жить от зарплаты до зарплаты, когда работают то уставать до изнеможения, а когда общаться то до состояния абсолютной скуки и "нечего уже сказать".

Совсем иным, и куда более корректным, является подход "плотины" - постоянно иметь буфер и резервы. И лишь "снимать пенку".

Относится это и к внутренним ресурсам, и к внешним.

То есть - не истощать свои эмоции, психику, память, силу воли, энергию, а подходить экономно и иметь всегда запас на условный черный день. И быть на постоянной "подзарядке", регулярном отдыхе и времени в соло. Быть в ресурсе.

Внешнее - это обладание запасами еды, консервами итд, запасами воды, финансов, предметов первой необходимости, топлива, ремонтных материалов условных. Это может казаться лишним, но это дает нашему мозгу ощущение стабильности, а это даёт нужное спокойствие. В идеале также иметь денег на жизнь на 2 года, вот это и есть сильная "подушка".

Принцип депозита тут похож - ты имеешь большой ресурс и получаешь с него процент. Так и нам нужно везде иметь резервы, огромные запасы - чтобы иметь (постоянно) больше стабильности, возможностей, мобильности, и даже уверенности в том, что ты способен многое реализовать, порой даже мгновенно.

То самое "захотел - сделал". А не "захотел - уставший и нет возможностей - отложил - не сделал". Разница тут часто в ресурсах.

139. "Культивация это против неба"

Такая фраза часто встречается в мангах, и сочетается с "наказанием свыше" за преодоление рубежей, ограничений, изъянов себя. Обычно там изображаются сильные молнии, и потом главный герой выходит, "одолевший стихию".

Против неба это можно сказать против биологии, против природы. Оно и понятно, потому что нашим инстинктам наше саморазвитие даром не сдалось. м лишь бы ресурсы были, размножение и комфорт - и все, а сверх этого - вопрос "зачем?".

на вопрос этот мы должны сами себе ответить и быть готовыми, что самообразование порой идет через пересиливание себя, ведь телу лишь бы поразвлекаться.

Вполне честный ответ, который и нашу биологию устроит - то, что саморазвитие (сюда же можно добавить физическое развитие) продвинет нас по жизни, по статусу, по навыкам, и повысит качество жизни, расширит возможности для социальных связей.

Некоторые даже рекомендуют себя переучивать - чтобы стандартной моделью поведения становилось именно саморазвитие, а не пустое сидение на месте в поисках развлечений и удовольствий. Все это дело привычки, а подобная перестройка имеет огромный потенциал.

140. "Порой женщина так наполняет собой твою жизнь, что тебе уже нет в ней места."

Женщина это квинтэссенция внешнего, сама его суть. И наполняя различные сферы нашей жизни женским присутствием - они постепенно становятся пустыми, хоть и сначала заряженные пустым дофамином.

К тому же, она захватчица, желающая быть монополисткой. Женщина получает контроль, ты становишься зависимым, зацикленным и ведомым. И подчиненным.

Эффективно, ты перестаешь быть хозяином, в каком угодно смысле этого слова. И да, твоя жизнь становится уже ее жизнью, жизнью ее раба, верного прислужника.

Все это потому, что тебя как личность никогда и не видели - зато видели твой ресурс. Поэтому чем крепче женщина входит в твою жизнь, тем более ты попадаешь в контекст "я ресурс" и тем меньше в контекст "я личность". А среда, сигналы между строк, паттерны - влияют куда больше, чем многие могут себе представить.

141. "Слепота к внешнему"

Эта тема пересекается с похуизмом и дзеном и на деле является ничем иным, как предельной концентрацией на своей воле, своих действиях и своей личной программе.

Женские сигналы игнорируются - самодостаточному мужчине они не нужны, даже наоборот, нежелательны. Бесполезные разговоры, "как дела давай поболтаем" в топку - есть дела поважнее. Мнения, критика, советы - все шум.

Конечно, такой подход может показаться избыточным, и типа "ты же человек". Нет, понятия "нормы" являются просто конструктом, чисто субъективным.

У каждого свои цели, и какими инструментами каждый воспользуется - это его личное дело. Главное тут просто не наносить вреда другим.

К тому же, сама среда стала шумной, негативной и бессмысленной. Так что выход из нее, создание своей среды, пусть хотя бы внутренней - это разумный и обоснованный шаг. А посмотрят косо - это не наша проблема, а их.

142. "Жалобы - на выход"

Когда женщины начинают жаловаться, стандартный ход мужчины это выслушивать, терпеть, "решать проблему". Нет, все это является позицией слабости, неуважением к себе.

Что по сути, чисто технически происходит? Женщина производит шум, негативный, эмоционально заряженный, манипулятивный, с целью вас продавить на эмоцию. А эмоция это биология и ее контроль.

Что должен сделать разумный мужчина? Должен терпеть эту антимужскую стратегию? Да даром она не сдалась, пусть убирается и не "портит воздух".

А на возражение "но ведь надо строить отношения" ответ очень прост. Отношения нужны женщинам, а мужчинам нужна самореализация. А не наоборот.

143. "В сексе нет ничего особенного"

Мы живём в культуру полнейшего морального упадка, где постельные занятия возведены на пьедестал и считаются чуть ли не райским блаженством.

Но на самом деле все это ловушка. Секс это чистая механика, фактически трение гениталий - и не более того. Остальное - это уже игры нашей био-прошивки и разума.

Огромный всплеск дофамина, окситоцина, иных гормонов и нейромедиаторов, эйфория, разум увлекается и ныряет - все это в комплексе является очень сильным опьянением для мозга.

Более трезвый взгляд можно услышать также от тех, кто уже "получил сполна и больше". И что же они делают? Все еще гоняются?

Нет, часто они уже устали от всего этого и банально потеряли интерес. Потому что было это все пустым занятием, бессмысленным, с нулем внутреннего смысла. К тому же, растрачиваюшим ценнейшую энергию, которая могла бы быть потрачена на что-то действительно полезное и продуктивное.

144. «Если бы я хотел быстро заработать, есть гораздо более простые способы сделать это. Я хочу провоцировать людей.»

Тим Берг (Avicii)

Этому музыкальному автору, ныне уже ушедшему, я многим обязан, ведь прежде всего именно его треки вывезли меня из депрессии и поддержали.

Он творил, горел, сжигал себя и в конце концов выгорел. Туры каждые 3 дня, и так целый год, а то и больше. С постоянными перелетами, алкоголем итд. Но Авичи любил свое дело и, вероятно, сожалений никаких не имел. Просто все так сложилось.

Суть тут в том, что деньги это не самоцель. Они пусты по своей сути. За деньги ты можешь купить внешнее, но полноценному цельному самодостаточному человеку внешнее не нужно, кроме базовых потребностей, которые стоят копейки.

Смысл, и самореализация, они всегда идут изнутри наружу. Ты имеешь дух, свое ядро, и действуешь из него. И получается результат, ради которого ты и был рожден.

То, что мы делаем, тоже можно назвать некоторой провокацией, но тут скорее просвещение, работа, чтобы мужчины проснулись и очнулись. Посмотрели по сторонам, задумались и задали себе и друг другу самые разные насущные вопросы.

Денежная мотивация слаба и фальшива, она не настоящая. Считается лишь внутренняя мотивация и внутренний огонь. А если ты зависим от внешней награды, пряника - то ты сдуешься в определенный момент, да и не будешь действовать от сердца.

Ты будешь делать так, чтобы получить максимальную допустимую награду. А качество, влияние и вес твоих действий тебя волновать не будут.

Такова внешняя мотивация - она делает твои действия пустыми, лишенными "духа".

145. «Иногда нужно умереть изнутри, чтобы восстать из собственного пепла, поверить в себя и полюбить себя, чтобы стать новым человеком..»

Честер Беннингтон

Почему такая цитата имеет место быть и почему она вообще корректна?

Все потому, что "смерть изнутри" это не смерть ядра нашей личности, а смерть всего наносного. То есть основные ценности, внутренние принципы - они всегда останутся. Ты просто отсечешь чужое.

Вот, когда ты добрался до истинного себя, отпустил эмоции, привязанности и чужой хлам, тогда ты можешь как раз полюбить себя, полностью принять и достичь связности, цельности.

Тут даже не "стать новым человеком", а стать собой настоящим. Старым и оригинальным, пусть даже скучным и неинтересным для всех окружающих. Зато не фальшивым.

146. "Тише едешь — дальше будешь."

Современная эпоха сильно ускорилась. Образовалась искусственная спешка, всем не хватает времени, это уже какая-то эпидемия. Но это дает стресс и нервотрепку, и приводит к быстрому износу организма.

"Тише едешь" это не про медленное движение и не про тормозов и даже не про "слоупоков". Это про то, что нужно совмещать работу с отдыхом, симпатику с парасимпатикой, напряжение с расслаблением. Это про то, что нужно жить в стиле полурелакса.

То есть уничтожать стресс, знать свои ритмы, в том числе циркадные, знать особенности своего организма и экономить его ресурс, тк он не резиновый и имеет конечность.

В целом все сводится к тому, чтобы бережно обращаться со своим телом, беречь его, ценить и уважать - так, как мастер боевых искусств уважает свой любимый меч. Да, он должен сражаться, выполнять свою функцию, но без должного ухода быстро образуются "трещины", "сколы" и оружие дряхлеет на глазах.

И когда "меч" не используется, то не нужно его просто так держать "вне ножен" (можешь поспать - поспи и не слишком мучай организм).

147. «Самурай должен умереть, поэтому цель его — умереть так, чтобы своей великой доблестью поразить и друга, и врага, чтобы о его смерти пожалел и господин, и командующий, чтобы его славное имя осталось в памяти будущих поколений.»

— Ямамото Цунэтомо, «Бусидо»

Самурай живет ради принципа, ради высшей цели и ценности, что с лихвой перекрывает масштабы его жизни. Поэтому он может демонстрировать вес и размах, он может "продавливать реальность" силой духа.

Поразить - это прежде всего затронуть за живое, а настоящая глубина личности другого человека так и действует. Бьет по внутренним струнам души, вызывая сильную "вибрацию".

"Пожалел", "славное имя" - чтобы люди знали и чувствовали, что их сообщество потеряло что-то значимое, осмысленное и мощное. Что самурай жил искренне, был верен принципам и сумел обуздать себя. Что он был эталоном, пусть даже жизнь его была коротка.

А чем, прямо кардинально, отличается наша жизнь от этих самураев? В нашем случае ронинов, то есть без хозяина. Есть ведь личный кодекс, универсальные принципы по типу базовой этики, есть личная ответственность и вес действий, есть влияние своим примером и своими действиями.

Наш "меч" это наше слово. А "броня" - это навык отсекать внешнее и фокусироваться на внутреннем. И жить стоит ради личного пути, а не ради развлечений, удовольствий и наград.

148. «Самурай должен прежде всего постоянно помнить — помнить днем и ночью, с того утра, когда он берет в руки палочки, чтобы вкусить новогоднюю трапезу, до последней ночи старого года, когда он платит свои долги — что он должен умереть.»

— Ямамото Цунэтомо, «Бусидо»

Это все издержки нашего мозга. Не особо он понимает язык логики, здравого смысла, безэмоциональное и кажущееся бессмысленным в сфере "наград-наказаний". Мозг наш заточен на выживание и размножение - и разговаривать с ним стоит именно на этих языках.

Размножение не подходит, тк вызывает взлет эмоций, взрыв гормональных систем и смещает фокус на приземленное. А вот выживание очень даже.

Постоянное осознание своей смертности, хотя бы слабейшее, фоновое, дает потрясающий буст к чистоте и ясности мышления. Мозг ускоряется, отбрасывает все лишнее, наносное, и оставляет лишь суть.

Эффективно, сознание получает возможность пробиться сквозь все автоматизмы тела, инстинктов, эмоций, отвлечений - и показать себя во всей красе. Это даже видно по глазам - она становятся глубокими и по-настоящему живыми, а не стеклянными, как у большинства.

"Замыленный взгляд, как у зомби, пустой" - это не просто выражения. Это, если вглядеться, может считать любой. Это ощущается, причем мгновенно. А вот чистый, мягкий, осмысленный взгляд - тоже считывается. Именно последний может указать, что перед нами настоящая личность, а не просто <копия копии копии копии>.

149. "Синоби кладёт своё сердце под лезвие меча."

Shininki (кодексы ниндзя)

Синоби, или ниндзя - это просто образ человека, что нашел свой путь и вступил на него. Сердце под лезвие меча - это готовность к самопожертвованию во имя своей миссии и цели.

Зачем все это нужно, и обязательно ли это вообще? Можно ли обойтись без идеи самопожертвования?

Нужно, и обойтись нельзя. Потому что есть вещи, которые дороже, чем жизнь. Как, например, осмысленное существование в бесконечность раз дороже существования овоща.

А что отличает эти два стиля жизни? Именно осознание, что ты можешь умереть не то что сегодня, а в следующий миг. Это вынуждает мозг включаться в работу и тратить время разумно.

На любом пути, в любом предназначении, и в любой личной миссии и самореализации - нужна ясность мышления и трезвая холодная голова. Пока цепляешься за что-то мирское, пусть это будут женщины, деньги, власть, слава - ты будешь втянут в хаос эмоций и потеряешь себя.

Лишь отринув все, у нас остается наша главнейшая суть и ценность - ведь ее ты не сможешь отбросить, кроме как по ошибке. И с такой ледяной ясностью в голове - самые сложные ситуации разрешаются как по мановению руки.

Нет здесь ничего сверхъестественного. Это просто разница между разумом, что живет внешним миром, и разумом, что живет внутренним миром.

150. "Ум подобен воде или зеркалу ... когда он чист и устойчив, то отражает точно — прав человек перед тобой или нет."

Bansenshkai (кодексы ниндзя)

Когда мы обретаем "пустой ум" и "взгляд со стороны вечности" - с ними приходят самые разные бонусы. Прежде всего, это абсолютное включение наших чувств и повышение яркости восприятия. Также это умение "смотреть насквозь".

Нет, не в смысле предметов, а в смысле людей и их поведения. Получается так потому, что когда ум пуст, то мы безоценочно считываем каждую деталь и замечаем все, даже микрожесты. И уже потом наш мозг, не обремененный категориями и соовесными конструкциями - сделает анализ и выдаст точный ответ.

Так, можно в ту же секунду определять, врет вам человек, не договаривает или лукавит. Можно даже понять его внутренние мотивации и догадаться о мыслях, составив некий ментальный раппорт с ним. Вы же пусты, вы можете себе такое позволить.

Ум не должен быть привязан к жизни, иначе пустота ломается. А значит нужны такие принципы и личные кодексы, которые будут

превыше выживания. Правильно говорят, что "принятие наихудшего сценария освобождает".

151. "Борьба с трудной рутиной"

Мозг наш заточен на выживание, на борьбу, на сражения, охоту и преодоления. Но вот незадача - современный мир почти напрочь лишен этого. Царят мягкость и комфорт. "Расслабься, откинься на спинку кресла, кайфуй". Телу может быть это и приятно, но оно получает нереализованность.

Одним из рабочих продуктивных вариантов является жизнь по рутине и графику. Тогда вы будете буквально ежедневно сражаться, чтобы план на день выполнить. Успеть все сделать, до дедлайна - а потом наградить себя какими-то развлечениями, лучше нейтральными или полезными, по типу видеоигр (конструктивно).

Рутина должна быть составлена очень тщательно. Нужные дела, полезные, алгоритмы и системы, информационные папки и файлы для организованности. Зачистка среды, убирание лишних внешних факторов и влияний. Развитие навыков концентрации, чтение, спорт, саморазвитие. Хобби и умение работать по часам. Дисциплина и самоконтроль.

В итоге у вас получается продуктивная жизнь, с ежедневными победами, которая непреклонно движется по курсу, который вы сами себе избрали. Все идет плавно и ровно, ведь вы находитесь также в постоянном режиме оптимизации. Мозгу это тоже нравится, тк предсказуемость, победы, образование и регулярные награды.

"Или живешь по чужой системе, или выстраиваешь свою" - все примерно так и обстоит.

152. "От нянек в боевые ряды"

В древности существовал неплохой паттерн. Мальчик оставался с матерью и нянечками примерно до 7-10 лет, а после этого отдавался

полностью отцу и мужскому обществу. , "как удивительно", вырастал мужчиной.

Почему так? Да потому что без сепарации, без времени в соло, без мужского серьезного общения - детство никогда не заканчивается. Это прекрасно видно по слабым мужчинам, что заполонили наш мир. Они могут до сих пор каждый день звонить маме, отчитываться, или же вести себя так же - но уже со "второй мамой" - женой, девушкой, подружкой.

То есть инициация в мужское общество происходила, и взрослая жизнь, за исключением процесса размножения, минимально, предпочтительно проводилась в мужских кругах. Все это тенденции и "широкие мазки", но все кардинально поменялось.

Теперь "отнятия от матери" нету, а наоборот, есть "отнятие отца". Безотцовщина, разрозненность, мужские клубы заполонили женщины. Все общество стало феминным и феминизированным - и это не что иное, как болезнь.

Выход тут, для начала, состоит в реформировании, массово, мужских клубов, прежде всего дискуссионных. Где можно вести глубокие разговоры, смело и честно, и совместно разбираться в самых сложных проблемах, которые у нас существуют в современности. Далее все станет самоочевидным.

153. "Я зарабатываю больше тебя, неудачник!"

Вот таким образом ведется "продуктивное мужское взаимодействие" в современных реалиях настоящей деградации. Меряние зарплатами, будто продажа своей жизни за большее количество монеток делает тебя лучше или хуже другого.

Это не просто одержимость деньгами и внутренняя несостоятельность. Это зависимость от внешнего, и внутренняя слабость. Зачем человеку самоутверждаться за чужой счет, кроме случаев, когда он сам в себе не уверен?

Акценты такие попросту бесполезны. Какой толк от того, что ты занимаешься тем, чем не хочешь, и получаешь за это оплату внешним, которое, на самом деле, не является обязательным для жизни?

Эффективно, это растрата ресурса, и физического и ментального. Трата жизни на пустое. Нереализованность.

Человек мог бы стать отличным художником, но привязался к деньгам, и работает банкиром. И до конца своей жизни будет работать и спускать все деньги на дешевые развлечения в бесконечных количествах. И что, можно будет сказать, что его жизнь имела смысл? Оставила след?

Нет, он просто растратил все свои ресурсы на биохимические колебания, на кайф и эйфорию. И ничего, кроме этого.

154. "Биология, заточенная на выживание"

Цивилизация дает нам комфорт, удобства, легкость - но почему столько деградации, зависимостей, аморальности и извращений? Почему столько бессмысленности, самоубийств и пустых жизней? Почему мы на грани очередной мировой войны, если у нас все так хорошо по качеству жизни, по сравнению с древностью?

Причины всего этого в том, что биология наша крайне недовольна - она не получает то, к чему привыкла, что сопровождало ее миллионы, если не десятки миллионов лет. Трудные условия среды, недостаток пищи, враги, выживание. И что, где у нас сейчас выживание, если даже в беднейших местах человек имеет что поесть?

К тому же, битва племен подразумевает войну. Если эту войну не реализовывать посредством боевых искусств или агрессивных игр буквально каждому (или альтернатив) - то эта агрессия будет идти в другие места, даже те, где ей вообще не место. Например, в дружбу.

В общем, пока наша психика не вернется в режим выживания, как в "сталкере" или альтернативах, в условный ледниковый период - ей всегда будет не по себе. Это как рыба, которую выкинули на сушу.

А потом взяли, обваляли в песке, и бросили на сковородку, на максимальный огонь, да и еще крышкой прикрыли (крышка это невозможность выпуска пара в современных реалиях).

Нужна привычная среда - а без нее древние инстинктивные механизмы ломаются и не могут адекватно работать. Не можешь создать среду - создай ее аналог или ментально создай.

Награда едой за цели. Дела как враги. Полный выпуск агрессии в боксерскую грушу. Холод в помещении как трудные условия среды. Холодная вода. Это что, сложно создать? ли стоит миллионы? Стоит все это дешево, зато пользу приносит колоссальную.

155. "Полет мысли"

Весьма закономерно то, что если "сильно заземляешься" в обыденное, погружаешься с головой в проблемы и ситуации, то мышление тоже становится приземленным и поверхностным .

Если же хочется "летать мыслью", быть в некой медитации постоянно, то нужна отрешенность, и нужен взгляд со стороны, взгляд наблюдателя и "взгляд с облака".

Самое же удивительное в том, что поверхностное и заземленное мышление НЕ справляется лучше с обычными задачами. Оно буквально пробуксовывает, цепляется и падает в трясины цикличных мыслей. Оно не имеет целой картины и однобоко.

Если сравнивать заземленное с отрешенным, то у нас параллель внедорожника с вертолетом. А трек у нас из колдобин, грязи, оврагов, скрытых шипов, острых камней, обрывов и камнепадов. Дорога извилистая и там есть другие препятствия, и даже другие водители.

Но если ты делаешь шаг назад, расслабляешься, "выходишь из гонки", и поднимаешься хоть немного над своими проблемами, как на пресловутую Эйфелеву башню, то "внезапно" дышится легче и думается проще. Нет тут ничего внезапного.

Наш мозг это скоростной болид - не нужно зацикливаться на деталях и кормить его бессмысленными вещами. Когда мы перестаем его пичкать всем подряд - он сам включится в работу и поможет нам со всем разобраться.

156. "Не болей – врач не дремлет!"

Цитата

Насчет медицины у большинства много предубеждений и стереотипов, и отчасти это результат работы массовых рекламных кампаний.

Многие думают, что если заболели, то все - сразу нужны деньги, лекарства, операции, и никак иначе. Однако, не знают они о том, что наш организм - сам себе отличный врач. И не помнят, что выздоровевший клиент - потерянный клиент.

Все, что нужно, как завещали гигиенисты - покой, тепло, холодный свежий воздух, и умеренное голодание (лучше под присмотром врачей). И самым удивительным образом тело само себя ремонтирует. Животные поступают схожим образом - когда ранены, прячутся, голодают, и вылечиваются.

В общем, стоит качать иммунитет, заниматься спортом, питаться правильно, включать ежедневно периоды голодания (не для всех, нужно изучать), и в целом укреплять здоровье. Это не только экономия денег и улучшение качества жизни, это еще отсутствие химии, что регулярно добавляется в некоторые лекарства.

"Болеть вредно".

157. «Железо внутри, железо снаружи»

"Стратегия — это математика. Математика не знает жалости."

"Без дисциплины не может быть победы"

Железные воины, Вархаммер 40к

Что такое железо? Прежде всего это твердость, структура, что выстоит перед внешним и внутренним давлением. Она устойчива и верна себе. Физическая крепость, закалка, и жесткие фиксированные принципы, которые дороже жизни.

Стратегия, математика и безжалостность. Жалость это эмоция. Стратегия же холодна и высчитывается по "калькулятору". Решают цифры, производительность, результат. Все прозрачно и ясно.

Дисциплина и победа. Весьма корректный подход, который многие не знают, состоит в том, чтобы оперировать в системе "меха и пилот". Где "пилот" это наш дух-наблюдатель, а "меха" это тело и разум. То есть чисто технически, мы управляем био-машиной.

И пока мы не перейдем на системный уровень, не научимся управлять циклами и рутинами, мы не сможем поддерживать ежедневный стабильный вектор, а без этого долгосрочные цели останутся просто мечтами.

Самое же интересное в концепции "меха и пилот" в том, что она работает и даже реалистична. Ведь мы это сознание-наблюдатель, а наше тело и разум несутся туда, куда хотят, если их не приручить.

В общем, чем холоднее и логичнее, чем принципиальнее и упорнее - тем лучше. И для нас, и для всех других.

158. «Первая аксиома победы: будь там, где враг не хочет тебя видеть. Первая аксиома скрытности: будь не там, где враг рассчитывает тебя увидеть. Первая аксиома свободы: справедливость без силы — немощь, сила без справедливости — тирания.»

Корвус Коракс, Вархаммер 40к

Где же система не хочет видеть мужчин? На свободе, на самообеспечении, вне ее цепких лап. Вне обязательств, кредитов и ипотек. Вне отношений.

Где нас рассчитывают увидеть? В гонке за внешними благами, пустыми. Пока гоняешься за деньгами, цена тебе - грош. Тк ты предашь себя, если пообещают хорошую сумму.

"Справедливость без силы". Можно быть добрым, но тобой будут пользоваться и уничтожат твой ресурс. Без некоторой силы ничего не реализуется. Моральный человек должен быть мощным, как терминатор.

"Сила без справедливости". Примеров этому полно. Люди получают полномочия, но не имеют морального стержня. И что они делают? Они все разрушают, и себя в том числе - внутренне.

159. «Враг — это не только враг тела, но враг смысла.»

Корвус Коракс, Вархаммер 40к

Многие полагают, что физические угрозы это страшно и конец света. Но совершенно упускают из вида, что суть наша, мужская, не телесная - а духовная, внутренняя, осознающая.

Тело это очень ненадежный и хрупкий сосуд. Люди буквально подгибают от каких-то мелочей ежедневно. А физическая безопасность это понятие очень относительное и скорее иллюзорное.

Нет, тело потерять, на самом деле не проблема. И жизнь потерять тоже. Проблема это предать себя и предать свою внутреннюю суть. Тогда ты можешь быть сколь угодно здоровым и молодым, защищённым, вот только какой от этого толк? Если ты стал продажным и опозорил сам себя?

Враг тела это слишком эфемерное и даже глобальное понятие. Чего уж там, врагом тела можно назвать даже стихию. А вот враг смысла это часто женщины, заблуждения, неразумность, отказ от размышлений, гонка за кайфом и за внешним.

Если ты сохранил личный смысл, то выберешься из любой передряги, ведь ты честный. А если предал себя - то и сам жить не захочешь, тк внутренняя пустота отлично нами считывается.

Многие бегут от нее в общение, отношения, алкоголь и иные временные эйфории, но сути это не меняет.

160. "Призвание как выбор без выбора"

Личная миссия кажется многим тем, что можно принять, можно отвергнуть, можно забыть, или можно изменить. Но все это не так.

Дело в том, что то, что мы называем <призванием> сильно детерминированная вещь. Она определяется нашим телом, прежде всего предрасположенностями и функциональностью мозга. Гений-художник и гений-спортсмен разные - на физическом уровне. То есть наше призвание идет из тела, а тело даровано нам вселенной.

Мы приходим к такому моменту, что если человек узнал свою личную миссию, выбора у него на самом деле нет. Он может согласиться и пойти по воле мира, а может отвергнуть дар и сгинуть в самых разных смыслах. И да, человек становится заложником своего призвания, но это не беда.

Потому что жизнь согласно личной миссии будет самой осмысленной и самой продуктивной. Призвание нужно честно принять и начать действовать согласно нему.

А вот когда человек отвергает миссию, то он НЕ выигрывает. Эффективно, он узнал лучшую для него деятельность, но из-за ловушки эгоизма и непонимания единства вселенной, решил что знает лучше.

Конечно, вот только мы тут гости и у нас есть свои задания. "Не работаешь - на увольнение".

161. "Трудность миссии"

Предназначение есть у каждого человека, но обнаружить его порой непросто, а идти по нему и подавно.

Обнаружение - это размышления, медитации, дневник, пробование нового и отслеживание своей реакции, поиски того что идет "как по маслу". Когда миссия найдена, остается лишь посвятить себя ей. Отречься от всего лишнего, и делать то, что должен. Конечно, будут трудности, но ведь это топливо для роста.

Отдельный тут момент про личные ценности и принципы. Когда они определены, эффективно были определены параметры "духа". И затем нам нужно все нижнее построить в согласии с этим.

Прежде всего это заполнение разума правильными мыслями ии отпускание-уничтожение неправильных. Построение жизни и быта вокруг внутренних ценностей. Все должно быть подчинено высшему.

Почему и зачем? "То, что мы думаем - тем и становимся". А окружение и обстановка тоже влияют на мышление. Когда все выстроено согласно духу, то начинает амплифицировать друг друга и создавать мощный резонанс, который пробьет что угодно.

162. "Поиски предназначения"

Существует много методов, тут же будут указаны лишь некоторые замечания.

Первое, это ценность внутреннего безмолвия. Эмоции у нас любят прыгать и жить, а разум любит болтать и вестись на эмоции. Все должно быть потушено и подчинено.

Эмоции - отрешенностью, уединением и тишиной. Разум - наблюдением за мыслями, концентрацией на дыхании и прекращением "болтовни". ("Отвлекаться нельзя").

А в этом состоянии мы заставляем наши инструменты и производные тела замолчать, и получаем доступ к глубоким слоям психики, может задать себе осмысленные вопросы, интуитивно ощутить свою миссию.

Также важно умение "смотреть на события свысока". То есть у нас есть личные ценности, воля, внутреннее ядро - и есть реальный мир, который мы познаем с задержкой (сигнал в рецептор в интерпретацию в картинку-звук итд). Важнее то, что внутри, и внешнее должно проходить сквозь внутренний фильтр.

Если какой-то человек высоко ставит нравственность, то потеря денег может разочаровать его эмоции и разум, но если он вспомнит о своих ценностях, то переопределит финансы как неважные в сравнении. Мысли изменятся и эмоции тоже.

Жизнь согласно миссии - это не существование овоща, а "сжигание себя". Ты отдаешь свой ресурс полностью, до основания, и производишь результат. Огонь этот требует кучи ресурсов и полного посвящения, а значит нужно быть сфокусированным, центрированным и отсечь все ненужное.

Конечно, со стороны, такая жизнь покажется пустой и "ну что же ты не пьешь и не танцуешь, развлекайся, жизни прекрасна!". Нет, это низменный и пустой взгляд. Настоящая глубина и осмысленность НЕ видны со стороны, тк в демонстрации отпадает какая-либо нужда.

Даже самая аскетичная жизнь с призванием будет в миллион раз богаче, чем жизнь миллиардера, кто раб своих денег и имущества.

163. "Игры никогда не заканчиваются - они лишь меняются"

К играм общество относится со смехом. "Такой взрослый мужчина, а все еще в игрульках сидишь? Займись делом (расходуй себя полностью и быстро ради нашего блага)!".

Однако, если мы взглянем в животный мир, то своеобразные игры и ритуалы там никогда не прекращаются. А если мы добавим прикладную пользу игр, и архитектурную пользу, то обнаружим, что все это полезно и нужно.

Но что же меняется, от мальчика с его машинками, к взрослому с его машинами? Первому все далось просто так, он играет с чем есть, он

социален и активен, он творец и созидатель. Последний играет в навязанные игры, в которые он "должен играть", выбора он словно лишен, и просто существует как "пешка", а не как "король".

Но корректный переход состоит в трансформации и замене. Раньше ты играл в приставку и песочницу, лепил формы из песка, строил песчаные замки и болтал с ребятами. Теперь ты играешь в реальный мир и "песочницу общества", лепишь формы из ресурсов и своих мыслей, строишь уже реальные "замки" и разговариваешь с другими мужчинами.

Колоссальной разницы здесь нет. Нужно лишь сохранять уважение, добавить серьезности, помнить о правилах и границах, помнить о своих интересах и ценностях, и быть честным с собой и миром. Тогда это будет продуктивная "игра", которая принесет тебе самореализацию, а миру - позитивные изменения.

164. "Жизнь как танец"

Про жизнь как тренировку многие уже слышали, это довольно известный, результативный и практичный подход. Но есть еще одна перспектива и стиль - "танец".

Смысл тут не в техничности, не в скиллах, не в отточенности каждого действия, не в несерьезности и не в "ветренности". А в полной расслабленности, движении в согласии с "внутренним источником", абсолютной естественности и искренности, уважении к себе, "сцене и зрителям" если таковые имеются, полном самовыражении, гибкости и отрешенности.

Словно танцор, что погружен в свои мысли, и пусть даже мир вокруг него рушится - он танцует до конца, потому что он так желает и так видит. И нет тут никакой гордости, самомнения или глупости. Он просто следует своим стремлениям.

Так и сквозь жизненные перипетии можно пройти как условный воин, сражаясь со всем подряд (не та грань), а можно пройти "танцуя",

слушая "музыку своего сердца" и "в своем ритме", а не в темпе и под музыку, что дают окружающие "дирижеры" (почти каждый первый) со своими "бумбоксами" (не умеют помолчать и дать тебе покой, обязательно им нужно "забивать эфир" своей чепухой).

Тут даже уместна аналогия "человека-оркестра", где ты выполняешь сам все нужные роли. И сам себя наставляешь, и мотивируешь, и руководишь, и проверяешь, и следишь за собой.

У концепции "воина" есть свои ограничения - в том, что легко ввязаться в лишние "битвы" и трудно оставить "сражение", в котором ты перестал видеть смысл. Поэтому восприятие жизни как "танца себя для себя" это весьма поучительная и полезная идея.

Как и везде, нужен баланс и чувство меры. И каждому свое.

165. "Work hard - Play hard" (работай усердно - играй усердно)

Также есть такая песня от David Guetta.

Сама фраза взята не оттуда, это лишь принцип, который напоминает нам, что если делаешь что-то - выкладывайся на полную, "сгорай", чтобы результат был отличным.

Так и в делах - стремиться к совершенству, потеть и развиваться. Ведь именно когда мы прилагаем усилия мы по-настоящему растем. И даже из бесполезных работ по найму тоже можно извлекать пользу.

"Играть усердно" - фраза эта воспринимается с трудом, ведь игры многие считают исключительно детскими развлечениями, "не для настоящего мужчины". Но играть усердно значит потеть ради результатов, достижений, ачивок.

И нет, это не значит, что эти ачивки что-то значат или чего-то стоят. Это значит, что ты действуешь с отдачей, с размахом, и меняешь игровой мир. Часто это сочетается с прокачкой концентрации, стратегического мышления, планирования, упорства и силы воли.

Частный пример "усердной игры" - это сделать себе челендж в гонках - финишировать первым на худшей машине. И тренироваться, развиваться, достигать. Потом появляется мастерство и победа.

А потом вы идете в реальный мир, вспоминаете свой выполненный челендж, свою победу, свои десятки, сотни проигрышей - и у вас уже совсем другой подход. Вы готовы ко всему.

В общем, усилия вознаграждаются, и силы наши должны быть задействованы, будь то физические или ментальные. Если ты не потеешь - то в некотором смысле загниваешь, причем вживую. "Я слишком уставший и занятый, чтобы тратить время на бесполезное" - вот один из бонусов такого подхода.

166. "Охота и супермаркет"

За последние столетия цивилизация сильно развилась, как и технологии, а наш мозг НЕ развился - он все еще "живет" в первобытном веке и ждет мамонта, хищников, ищет убежище, спасается от дождя. И если "мамонта" нету, и ты день изо дня делаешь вещи, которые мозг не особо жалует, то это легкий путь в упадок и депрессию.

Мясо мы берем из магазинов, охоты уже нету (кроме как хобби, с ограничениями), хищники в зоопарке, а мамонты благополучно вымерли. И такой контекст нам нужно переформулировать, чтобы мозг его адекватно воспринимал.

Охоту можно вернуть видеоиграми (симуляторы охоты), "охотой за целями и знаниями", вместо хищников (угроз) вызовы самому себе и дедлайны (будет ощущение нехватки времени, риска), еду же можно воспринимать как награду за действия. Отсутствие "сражений" - перебарыванием своей лени, слабости тела (домашние тренировки и спортзал, закаливание холодом), "битвой с делами".

Зачем все эти ухищрения? А чтобы мозгу было комфортно в этой чрезвычайно изменившейся среде. Ему нужны понятные ему ярлыки

и символы, модели поведения, цели - и лучше пойти ему навстречу (в меру), ведь от этого зависит его производительность. А она, в свою очередь, влияет на все сферы нашей жизни.

167. "Путь чая"

В Азии это самое "чайное дело" шло совсем рядом с дзенской культурой. Все это потому, что они переплетены, и вообще, чайные церемонии могут нас многому научить.

Прежде всего, это умение довольствоваться малым. Чай ведь обычно без ничего, просто напиток. Нужно ждать, пока он заварится, и пить медленно. И нет тут никакого сахара, сладостей, тиктоков в другой руке - ты буквально просто пьешь чай и должен расчувствовать его.

Второе это уважение. То есть гости, что приходят к хозяину на церемонию, они даже вынуждены поклониться - вход в чайную беседку сделан специально в пол-роста. Это задает правильный контекст, и не дает забывать об осмысленных ритуалах.

Третье это взаимозаменяемость. То есть гость обычно имеет такие же квалификации, как и хозяин - часто "чайные группы" могли собираться регулярно в том же составе. Суть же не в навыках, а в том, что давать и забирать это две части одного спектра, и что не нужно думать о себе очень высоко, раз ты организовываешь встречу.

Самое основное в "пути чая" - это полное понимание того, что тебе ничего не требуется для полного счастья. И что даже выпивая обычную кружку обычного чая - стоит благодарить вселенную, за то что тебе вообще даровано время и такая возможность.

Мы уже полноценные - а реклама неполноценности это не более чем манипуляция, чтобы мы растратили свой ресурс на пустое.

168. "Орел, а не муравей"

Муравьи, как известно, живут в колониях, обеспечивают самку-матриарха, расходуемы и оказывается каждый год учатся заново,

забывая все на корню. Есть подразделение на роли, воинов, добытчиков и рабочих. Муравьи суетятся, словно винтики в системе, и несложно провести аналогию с навязанным мужским поведением.

Уроки не усваиваются, постоянно есть полезная обществу роль, есть "матриарх" (любимая девушка), все ресурсы ей, работоспособность, жертвование собой (неблагодарное).

Орлы часто одиночки, могут часами кружить в небе, высматривая добычу. Они парят, экономно, наблюдают и не суетятся. И когда приходит момент, появляется возможность, они мгновенно спускаются и схватывают жертву.

Тут скорее уроки - быть в соло, ощущать себя так в полнейшей норме, иметь собственный курс, высокие мысли, не торопиться, особенно не вовлекаться, быть наблюдательным и готовым к действию в любой момент времени. И действовать без сомнений.

Конечно, все это общие правила и поверхностные замечания, но порой стоит проводить аналогии и внедрять полезные методы, которые мы можем увидеть, просто изучая природу и ее устройство. "Уроки повсюду".

И смотреть стоит в небо, а не в муравейник.

169. "Быть собой в мире, который постоянно пытается сделать тебя кем-то другим, — величайшее достижение."

Ральфа Уолд Эмерсон

Подавляющее большинство людей озабочены исключительно личной выгодой. Они и эгоистичны, и эгоцентричны - и полагают, что мир крутится вокруг них. Чувство собственной важности, что закрывает глаза на почти все на свете.

Неудивительно, что мы получаем соответствующую среду. Если многие считают, что им все должны, то оказывается, что условно каждый встречный хочет сделать тебя полезным для него. Продвинуть

свои интересы за твой счет. Ведь куда проще "запрячь" другого, чем потеть и мучаться самому.

Нашей же задачей является сделать нашу жизнь одним большим "нет" для всех вторгающихся. Хотят воспользоваться - обратились не по адресу. Нужна социальная глухота, в меру, чтобы холодное уважение сохранять, но и эксплуатации не допускать.

А начинается все с того, что вы полностью осознаете свои важнейшие ценности и цели. То, ради чего, вы, собственно, и живете. Тогда все внешнее легко отсеивается.

А если ты не знаешь своего внутреннего, то как ты сможешь отделить его от внешнего, навязанного и чужого?

170. "Настоящее нас всегда обманывает"

Хоть мы и говорим про ценность настоящего момента и даже смело называем это "настоящим" - все это делают - с точки зрения физики это не вполне корректно.

Суть тут в том, что пока сигналы с рецепторов дойдут до нашего мозга и будут восприняты, проходит время. Эта задержка это фемтосекунда, какая-то доля секунды, но смысл тут в том, что мы видим "слегка прошлое". Эффективно, у нас есть пролаг. И видим мы не настоящее, а его след, тень.

Это понятнее на примере звезд. Мы видим их свет, можем видеть всю свою жизнь свет одной единственной звезды - но это не значит, что она сейчас существует. Это ее свет (фотоны) летит, миллионы световых лет, и достигает нашего глаза, и мы его считываем. Сама звезда может уже огромные промежутки времени просто отсутствовать.

И тогда закономерный вопрос, а что делать, если мы всегда в пролаге и настоящее получается закрыто? Если мы всегда видим прошлое?

У нас остаются безвременные структуры. Это воля, намерение, решения, принципы. Они даже могут именоваться вечными. И фокус

наш смещается - с восприятия и реакции - на намерение и действия. С "я вижу и делаю в ответ - реагирую" на "я делаю волей и будь что будет".

Также это принятие собственной смертности. То есть чисто технически, сигнал может еще лететь, а рецептора может уже не быть. Это переводит нас в позицию наблюдателя, принявшего свою конечность.

С холодной отстраненностью мы наконец сможем заметить то, что ускользало от нашего внимания.

171. "Тень на стене": Стать ЦЕЛЫМ - путь мужчины через признание тьмы

Тень - это часть нас самих, которая скрыта от нас, нашего сознания. Существует в бессознательном, включает подавленные эмоции, чувства, желания, стремления, что считаются "неприемлемыми, немужскими, неправильными, мы тебя боимся".

Это сама среда такая, и такая культура, что нас хотят сделать полезными роботами, подавленными, закрытыми и слабыми, без контакта с внутренней силой, если выражаться абстрактно.

На тень может указывать то, что вас бесит, триггерит в других, всякие вспышки эмоций и агрессии, когда вы чувствуете, что что-то прорывается и да, это может даже пугать. И это нормально.

Смысл и суть тут в том, что тень нужно интегрировать в себя. Понять ее, принять, и использовать ее силу для своего блага, для достижения своих целей.

То есть, например, в среде где "агрессия это плохо, это токсичная маскулинность" - агрессия будет уходить в тень, но она просто копится и разрушает. Нужна работа с дневником, агрессивные видеоигры, боевые искусства, жесткие тренировки, творчество. Клапан должен быть открыт, иначе давление копится и приводит к взрыву.

Еще одна цитата, что проясняет суть - "подчини себе своего внутреннего зверя". Наша природа, биология, всегда с нами, и их нужно разумно "запрячь", для полезной работы. Так и подход к жизни как к "вечному сражению" делает именно это - дает выход агрессивности через продуктивность и "бой с делами".

Когда тень интегрирована, вы будете ощущать огромный внутренний ресурс, запас сил, тонус - ведь вы перестали считать части себя "плохими и недостойными". Себя не надо подавлять - с собой надо договариваться.

172. "Тень на стене": Непризнанная мощь - твоя тень, твоя энергия

Само наименование этого цикла статей, хоть и напоминает "пещеру Платона", ей не является. Тень это не просто отражение - это вполне реальные (насколько это слово уместно) части нашей психики.

И если уж говорить абстракциями, то мы стоим перед стеной, и нам нужно поставить источник за нами (осознанность, смелость и честность), включить его на полную мощность, и потом уже вглядеться в стену (сознательный уровень, мысли, дневник) - и тень там проявится, если реально постараться. И когда мы ее увидим, то хотя бы поймем, что в ней и что с ней делать.

У нас внутри ресурс бездны, но вот незадача - он скрыт "туманом войны". И туман этот нужно рассеять, и взять то, что твое и положено тебе по праву.

Сюда входит яркость, страсть, боль, негативные эмоции в т.ч. печаль, агрессия. Если их не видеть и не выпускать, то легко образуются тревога, зажимы физические и ментальные, апатия, депрессия, срывы, вспышки агрессивности. А вот принятие и интеграция дают невероятные спокойствие и цельность.

Тень также может проявляться во время снов, тк буквально сознание спит, а значит цензуры нет. И быстрая запись сновидений и их

скорейший анализ (в помощь) дают свои плоды. Сны это контент, дарованный нам. Отвергаешь дар - теряешь информацию.

И нужна безоценочность. Не суть важно, какие мы имеем ориентиры и принципы - когда речь идет о тени, ее надо сначала избавить от цензуры и спокойно разглядеть. И уже потом думать, что с ней делать и как ее использовать.

"Если ты постоянно обстреливаешь врага, он никогда не выйдет из бункера". Здесь механизм очень похож.

173. "Тень на стене": Почему ты осуждаешь — и что это говорит о тебе

Многие люди осуждают, наклеивают очень негативные ярлыки на других, или на поведение, черты окружающих. Но осуждение - это просто сигнал, симптом и индикатор. Если "раскопать" его, то можно увидеть то, что именно его вызвало.

Тут вполне подойдет аналогия зеркала. Мы, когда формируем себе картину мира, эффективно проносим весь "контент" чувств сквозь призму нашего восприятия, сквозь наши ценности, мнения, убеждения - и получаем "цветной рисунок". И что будет окрашено "черным"? То, что мы в самих себе считаем "черным". То, что считаем в себе плохим, неприемлемым и "да я не такой, не может такого быть, я себя знаю".

Когда начинается осуждение, стоит просто наблюдать за ним, а потом задаться вопросом "отчего меня это так сильно триггерит, почему меня это цепляет, почему я так эмоционально реагирую?". Далее - размышления, интроспекция, работа с дневником.

Будет лишь один пример, по части наших тем. Вот, например, сцена - прозревший мужчина и бабораб. Первый смотрит на последнего, смеется над ним, осуждает, принижает, "ха какой лох", "неудачник", итд итп.

Но откуда эта реакция взялась? А она идет от непонимания самой женозависимости. И от того, что она все еще могла остаться, даже у прозревшего, ведь вычистка хлама происходит не мгновенно.

Но если прозревший понимает, что женозависимость обусловлена биологией, воспитанием, культурой и обществом, что в ней нет ничего "черного", что она нейтральна - то он начинает спокойно реагировать.

"Да, он бабораб, да, он заложник своей биологии, он просто зависим и не более того". В общем, везде нужно исследовать и докапываться до корней, причин, истоков - любых эмоций.

Это и есть понимание себя, ведь мысли (даже непризнанные и подавленные) порождают чувства. "Извержение вулкана это внешний маркер того, что есть бурление и переполненность лавой внутри".

174. "Не путай биохимию с любовью"

Конечно, многие думают, что если не гормоны к женщине, то уж точно "духовная/интеллектуальная любовь" к женщине. А вот и нет, даже не близко.

Сначала разберем "стандартную любовь". Это чисто биология, гормоны, инстинкт размножения, реализация программы матушки природы за издержками нашего здоровья, энергии, эмоций, ментальных сил, даже личности (а она для размножения не требуется, даже мешает).

При рассмотрении со стороны несложно заметить, что ничего "высокого" в ней нет. Есть инстинкт, есть действия, есть последствия. Влюбленность и эйфорические состояния, привязанность и идеализация, инфантильные эмоции - все это лишено смысла. Оно испаряется за долю секунды, когда оказывается, что "все дети не от тебя и я изменяла тебе уже 20 лет". Где основание в био-прошивке - там не стоит искать подсмыслов и "высоких материй".

Любовь же в чистом виде, сознательном и "духовном" - это не любовь к кому-то. Ведь последняя на деле это эготизм, любовь к отражению

себя или других в другом, это радость от эйфорий, это фиксация, это эффективно любовь к своему эго.

В чистом виде - это любовь к миру и ко всем, не привязанная к колебаниям, к отдельным людям, к формам. То есть это сострадание и человеколюбие, сюда же входят альтруистические стремления и помощь без ожидания награды.

И тогда никакой зависимости нет, ведь это просто мораль и моральное отношение к окружающему миру. Без желания подчинить, изменить другого, или как-то обеспечить себе его компанию.

Забавный же момент состоит в том, что женщина нас за любовь не отблагодарит. Она увидит в этом слабость и будет использовать, тк может. "Влюбился значит зависимый и под контролем, могу делать что хочу".

А вот мир нас отблагодарит - здоровьем (ментальным, физическим и духовным), умением довольствоваться настоящим, высокими целями в жизни, непривязанностью к преходящему, и возвышенным мышлением что способно будет понять многое. Даже в социальности - куда проще человеку сострадательному, ведь он отлично считывает других и добродушен - и ему ничего не нужно от других.

За любовь женщина подарит нам эксплуатацию и зависимость, а мир подарит нам свободу. Вот такие интересные дуализмы.

175. "Настоящий воин спокойно преодолевает трудности независимо от того, предвидел он их или нет."

Дао Императора

Прогнозирование и предвидение - в массовом сознании вызывают уважение, как сложные ментальные навыки. Конечно, в контексте достижений и побед - это так. Вот только если расширять перспективу, то окажется, что они едва ли нужны.

Гораздо практичнее допускать, что может произойти абсолютно любое событие. Если мир случаен, то это еще более верно. Как ты можешь предвидеть вообще все варианты? И можно ли это тогда назвать предвидением?

И оказывается так, что "воин" готов ко всему и не готов ни к чему. Он знает, что путь будет непрост, труден, будут самые разные обстоятельства, к которым ему нужно будет найти подход.

Тут как с игральной костью - ты попросту не можешь знать и работаешь с тем, что есть.

176. "Живи жизнью, которую ты запомнишь."

Avicii, The Nights

Всем нам говорят жить продуктивной, полезной для других жизнью, не думать о себе, даже забивать на себя. В общем, расходовать себя, чтобы разные внешние выгодоприобретатели были нами довольны.

И совсем другим является подход "чтобы запомнилось". В японской культуре есть название для поездок, "создавать воспоминания". В самом этом выражении ретроспективный взгляд, с уважением к будущему прошедшему времени.

Каждый день должен чем-то выделяться, иметь свои уникальные черты, уроки, моменты, смыслы. Чтобы, оборачиваясь на календарь прошедших недель, месяцев, даже лет - мы могли вычленить какой-то определенный день и вспомнить что-то о нем, пусть даже с помощью дневника.

Жить стоит жизнью, которую запомнишь лично ты, а не которую запомнят другие. Создавать моменты для себя, а не "фотографии для публичного обозрения в соцсетях".

177. "Мужчина рождается один, живет один и умирает один."

Ален Делон

В эпоху сверхмоциальности это утверждение звучит очень странно, но это лишь потому, что норма перевернулась. Теперь те, кто "адекватные" на деле зависимые и одержимые, а те, кто "психбольные и странные" могут оказаться самыми разумными людьми. Сама среда стала больной, вот в чем дело.

На деле же мужской путь весьма линеен. Ты попадаешь в мир, без ведома и спроса. Никто ведь не умолял попасть на землю. И потом живёшь, причем в соло, и от окружения это никак не зависит.

Жизненный путь может отклоняться, проходить сквозь перекрестки и рядом с другими путями, может включать взаимодействия, но ты всегда один, даже если в толпе и даже если заблуждаешься.

Все события проходят, компании временные, кризисы и победы относительны, отношения по определению имеют начало и конец. И лишь каждый сам находится с собой. Остальное - просто фон и пейзаж, когда ты - гоночный болид на трассе своего пути.

И что у нас остается? Остается наш разум, принципы, дух, потенциал, и время для самореализации. Каждый должен что-то успеть, пока еще имеет возможность.

Можно развлекаться и отвлекаться, можно играть в "построение ячейки" и "серьезные отношения", можно играть в статус и власть, можно гоняться за деньгами и машинами. Но ультимативно это ничего не меняет и с собой это никто в могилу не заберёт.

Лишь действия, что ты совершил, влияние, что ты оказал, изменения, что ты произвел на глубинных уровнях - лишь это в счет. Жизнь весьма длинна и ее хватит любому, кто подойдет к ней с умом. И каждый может совершить что-то значимое.

178. "Мужчины не понимают того, что скоро им будет не суждено иметь".

Лайонел Тайгер

Одна из превратностей, что многие нн замечают - это не то, что все уже плохо - все еще идет на ускорение, под откос. То есть если сейчас среда антимужская, то в скорейшем времени она может стать агрессивной антимужской. И вот тогда, все уже точно заметят. И может будет поздно.

Как и с правами, со свободами, с тем, что нормально и "по-мужски" и разрешено - тут тоже идет постепенное урезание. Чтобы не было яркого сопротивления и никто особо не заметил. Надо же "уважать женщин", не так ли? А мужчины "подождут".

В общем, чем больше мужчин поймет, что же на самом деле творится, насколько они связаны и ограничены, насколько они не-самореализованы, и насколько их жизнь может отличаться от "нормальной жизни раба-снабженца и корпоративного дрона" - тем лучше в целом будет будущее, и тем больше будет процветания, причем у всех.

Сейчас цивилизация это скорее "голодный волк", что пожирает сам себя. Так зачем? Не проще ли найти себе внешнюю цель, "добычу", и скооперироваться? И это не так сложно и долго, как многие полагают. Вернуть прогресс в нормальное русло можно буквально за пару лет - было бы желание, что называется.

179. Почувствуй свой голод на вкус

Мы живем в эру избытка. Конечно, многие могут пожаловаться на бедность, тяжелые условия итд, но это слишком контекстно. Если сравнивать каменный век и сегодня, то разница колоссальная, в плюс. Особенность же в том, что наш мозг все еще обитает в каменном веке.

В итоге мы получаем, что первый позыв к пище, обычный голод - не то что удовлетворяется мгновенно - его вообще не терпят, видеть не хотят, и наоборот, переедают, едят по графику - "чтобы не голодать". Но эффективно это отрубает часть человеческого опыта, часть трезвого мышления, и сбивает наш ум с "режима охоты на дичь".

Речь не только о еде. Это вода, сладкое, дыхание, сладкое, жирное, позывы поиграть, пообщаться, позаниматься сексом. Если все это удовлетворяется быстро, или гарантированно, или мгновенно - то не стоит удивляться, когда превращаетесь в овоща.

Суть в том, чтобы вернуть себе нехватку в эпоху изобилия, попробовать ее, ощутить, прожить, и регулярно заниматься подобным. Это нужно даже нашей психике, чтобы она не расслаблялась в комфорте и не стагнировала, а работала и развивалась, чтобы было поддержание поискового и охотничьего инстинктов.

Тренировки тут просты и самоочевидны. Захотел пить - не потянулся сразу за бутылкой. Потерпел, поработал, сказал мозгу что вода будет как награда. Тренируется выносливость, умение обходиться без жидкости, что является ценным навыком, и умение терпеть в труднейших условиях. Закончили задачу - выпили воду. Конечно, все в меру, и пример этот абстрактный, но подобные "переучивания" организма могут привести к разительному улучшению мышления.

Если мы не познаем настоящего голода в самых разных сферах, то не познаем целый противоположный избытку пласт опыта.

Нужно чтобы проснулся аппетит к жизни, а для этого стоит перестать пичкать себя "едой", в особенности "фастфудом", даже когда "желудок" набит доверха.

180. "Безопасный риск"

Одна из вещей, которую у нас отняла цивилизация - это ощущение настоящего риска, настоящего предсмертного опыта, опасности. То есть вместо спектра жизнь-смерть, мы остаемся лишь с жизнью. А значит априори не сможем ценить ее полностью.

Одним из показательных примеров является скалолазание. Раньше, в древности, люди просто лезли и забирались, рисковали своей жизнью, сорваться вниз и мгновенно умереть. Конечно, это добавляло трезвости и ясности мышления.

А сейчас что? Аттракцион скалолаза, с камешками, искусственными, общей высотой 5 метров, с двумя страховочными аппаратами и следящими инструкторами, с каской, и готовой приехать в любую минуту скорой помощью. Куда делся риск? Его нету? ли это его современная "толерантная" версия?

Подобные заменители никуда не годятся. Даже прыжки с тарзанкой, или прыжки с парашютом - это чрезвычайно безопасно, тк статистика смертности слишком мала. Везде страховки, запасные парашюты, их бывает даже до трех. Куда уж там, даже военная сфера не дотягивает - люди буквально спиваются от нечего делать, тем более сейчас.

Вариантов решений тут мало, и в основном это видеоигры, реалистичные, где ты отыгрываешь в самых опасных ситуациях. Есть бои без правил и различные единоборства с реальным риском, но каждому свое. Можно ходить по скалам и около обрывов - это тоже может привести в тонус. Остальные варианты часто слишком вредны и неоптимальны.

181. "Коан первый - быть мужчиной в этом мире.

Коан второй - быть отцом.

Коан третий - быть Учителем.

Коан четвертый - быть правителем.

Коан пятый - стать бессмертным и обрести Дао.

Коан шестой - стать властителем мира живых

и мертвых, мира ян и мира инь."

Дао Императора

Коан значит загадка, или вызов, что нужно разгадать, преодолеть, понять, и достигнуть.

Быть мужчиной в основном это выбирать свой путь самостоятельно и быть самому себе опорой.

Отец - это прежде всего тот, кто берет на себя ответственность за других, заботиться, но не привязывается, и передает дух, наследие, культуру, традиции.

Учитель - это тот, кто является примером и передает полезные знания и советы в понятной для ученика форме. Формат и методы абсолютно адаптивны, и эго тут не место.

Правитель - тот кто ведет за собой, готовый к самопожертвованию ради своих подданных. В некотором смысле - он подданный своих людей, и именно это возвышает его и дает право управлять.

"Стать бессмертным" - в плане того, чтобы принять собственную неизбежную кончину, выйти за ее пределы, понять целостность вселенной и взаимосвязанность вещей. Стать непривязанным к жизни. "Без жажды эмоций и впечатлений, активностей".

"Властитель мира живых и мертвых" - конечно, пафосное название, но отражающее суть. То есть научиться действовать непривязанно ни к чему, совмещать в себе осознание жизни и "каждого последнего момента". Тогда каждое действие становится твоим "последним боем на земле", а терять тебе абсолютно нечего.

182. "И вечно будет одна и та же картина стоять перед глазами: женщина, висящая на ногах уходящего в поход мужчины. Дух не может жить в клетке, дух отправится к звездам. Но зачем им тело без духа? Они хотят иметь тело и дух, но это невозможно. Они могут удержать тело, но дух они удержать не могут. Но что есть мужчина без духа? Это то, что мы видим с горечью сейчас"

Дао Императора

Эта вечная картина очень архетипична, в целом, для всего человечества. У мужчины прежде всего есть высокая цель, долг, служение чему-то вне его малой, пусть и мощной, формы. Это и есть

тот самый поход, только с тем отличием, что таковой для мужчины часто одиночный.

Женщина, что висит на его ногах - это образ матушки-природы, размножения, привязки к приземленному и наносному, что пытается удержать мужчину в оковах. "Останься со мной, зачем тебе эти опасности?". "Я буду абсолютно послушной". Многие ведутся, не замечая, что хоть женщина и может вести себя идеально, эффективно это зависимость, и бесконечные потери времени и энергии, культивация слабости и комфорта.

Нет, если что мы и должны ощущать, то это не расслабленность утром в постели после ночи "активного общения с женщиной" - а сильную усталость от бесконечных ночных работ над своими проектами. Когда ты знаешь, что ты выложился на полную, и достиг триумфа - духовного, а не плотского.

Женщина привлечена к мужчине, но не к тому, которому она нужна. Потому что нужда в ней - это признак слабости, а слабости природа не прощает. Вот и получается - женщина хочет поработить мужской дух, вот только он по сути своей как ветер. Она может сделать из мужчины инструмент биологии, если тот согласится, но тогда и духа ей не видать - ему нет места в бытовом уровне.

В общем, все в наших руках. Женщина - это не более чем вредная, на самых разных уровнях и слоях, компания, которая нас отвлекает от действительно важного. Горн уже прозвучал, войска уже собираются, а ты застрял в постели с этой красоткой. Очнешься в полдень, все уже ушли. И остается лишь потерянный взгляд и ощущение утраченных возможностей.

"Как я мог опоздать?".

183. "Он всегда неудержим и готов взрывать пространство. Его миссия - это миссия кометы - сгореть, но дать направление движения другим. В этом его уязвимость и в этом его сила."

Дао Императора

Пассивность заполонила пространство. Теперь считается успешным тот, кто может развалиться в кресле и считать деньги, а не тот, кто делает много и успевает много.

Основной тут момент, что многие потеряли реальные границы активности. То есть считается, что ты устаешь на работе априори. Ты уставший позавтракал, отработал, пришел домой, отдохнул, повторить. А жить когда? А где изменения?

Выход тут состоит в максимальной мобилизации ресурса, ведь иначе из цепей не выбраться. То есть сон минимальный, который вас поддержит в норме, качественный, часто это лишь 6 часов, потолок 7. Если уметь спать, можно довольствоваться пятью часами, и это не шутка.

И все остальное время кроме работы, вы работаете - но уже на себя и на свои проекты. Лишнее отсекается, напрочь - как вариант. Вы делаете то, чем горите, что вызывает восторг и интерес, творите, изучаете, реализуете свой потенциал.

В итоге у вас каждый день новый, разный и осмысленный, и вы можете уставать, но ваше хобби будет вас заряжать. Ведь это ваша, на самом деле, биологическая предрасположенность. Вы банально реализуете те наклонности, которые встроены в ваш мозг - а он сам найдет способ все оптимизировать и наладить.

Уязвимость сгорания в том, что можно слишком быстро сгореть, когда тебя могло хватить на долгую жизнь. А сила в том, что горение это максимальная реализация потенциала, заложенного в тебя. В некотором смысле, горение это уважение к миру и своей природе - когда ты не цепляешься за комфорт, эго, свои ресурсы - а даришь их.

На деле - выигрывают по итогу все. Конечно, примеры и описания могут показаться жесткими, но это лишь образы, паттерны, которые тут хорошо подходят.

"Будь как свеча - сгори, но освети путь другим".

184. "Мужчина может сконцентрировать максимум энергии в одном направлении, пренебрегая другими. Женщина не может себе этого позволить."

Дао Императора

Особенность нашей природы, как и психики, в том, что мы отлично думаем об одной вещи, или делаем одну вещь, а когда распыляемся - все летит к чертям. У женщины же наоборот - сам ее мозг перерабатывает кучи поверхностных и материальных деталей, вырисовывая сравнения и стратегии ее поведения.

Если это расширять, то получится, что мужчина в соло может посвятить всю свою жизнь до основания - какому-то виду деятельности - и иметь максимальный успех и реализованность в этом. А женщина - ее максимальная роль это матриарх, глава семейства, что смотрит за всем и собирает от всех "эмоциональную дань".

Вот только максимальная роль для мужчины вполне корректна, а для женщины нужна не максимальная, а нормальная. То есть не матриарх, а "поддерживающая жена", что возьмет на себя заботы о бренном и пустом, и позволит мужчине сосредоточиться на одном, на своем предназначении. И не будет мешаться под ногами, отвлекать, что-то требовать и иное.

Все это идеальные конструкции, при воплощении которых общество получает вклад и полезные преобразования - тк мужчины реализуют свой потенциал - и за хозяйством и ресурсами присмотрено, если женщин нормально воспитали и держат в узде. В общем, каждому свое.

Также - восприятие мира, понимание изменений что ты производишь своими действиями, и четкая визуализация этого. Порой это трудное занятие, особенно когда результатов и воздействия вообще не видно - но это тем больше нужно. Визуализация хотя бы пояснит и покажет мозгу, куда ты идешь и к какому исходу ты стремишься.

Нужен не просто творец, а очень осознанный творец. Для которого инструмент - это не кисть и не перо, а он сам. Когда его тело и разум - становятся просто ресурсами, расходниками, а холст - вселенная. А самого художника, как личности - уже не существует. Он слился со своей волей, со своим путем, и вся его жизнь стала одним большим рисунком по реальности.

Лишь когда его жизнь завершится, он сможет увидеть цельную картину, что получилась. Вот именно поэтому дела наши никогда быть закончены не могут - пока есть время, у нас есть пространство для реализации нашей воли.

"Я не реагирую на обстоятельства - я их создаю".

185. "Свою силу каждый проницательный человек должен использовать с осторожностью, ибо, придя к смелым, он обнаружит, что никто в одиночку не является самым смелым."

Хавамал, наследие викингов

Наше эго нам подсказывает - будь номер один, задави всех, задоминируй, будь на вершине. Конечно, в первобытном стаде может такое и было оптимально, но не когда мы уже можем себя контролировать и размышлять.

Так и параметры силы, смелости, непоколебимости, стойкости, лидерства - они остались, они все ещё нужны, вот только они непродуктивны, если ты не берешь в расчет картину целого. А она такова, что все мы в одной лодке, и должны строить что-то вместе, что-то слаженное и хорошо работающее, где каждый найдет свое место.

Так и смелость, пустая, бесцельная, без учета <за что ты сражаешься> тоже будет излишней и окажется безрассудством. Ты пошел на сложное и опасное дело ("я сильный, я могу, я им всем покажу"), или одолел сложный проект - а потом обнаружил, что дело это даже тебе не пригодилось, а проект и вовсе принес вред.

Настоящая сила в братстве и в единстве, в прикрытии слабых мест других. Нет никакой нужды быть "самым-самым" сверх-успешным альфачем. Зато есть реальная нужда понять свои плюсы, минусы, и что у тебя хорошо и плохо получается.

Затем все собирается в одну цельную картину - и у нас получается продуктивное объединение, что способно само себя поддерживать и само себя мотивировать. Так и реальных преобразований можно достичь лишь группой, с общей целью и наличием внутренних правил и личных границ.

186. "Оставив в поле свое оружие, никто не должен делать ни шага вперед, ибо трудно знать, когда в пути мужчине может понадобиться его оружие."

Хавамал, наследие викингов

Здесь речь идет о мече, или боевом топоре, который, после сражения, нужно брать с собой. Похоже на ту фразу "лучше иметь пистолет при себе, пусть даже ты им никогда не воспользуешься". Но оттенок тут другой.

Оружие это продолжение тебя, продолжение руки, инструмент, которым ты делаешь дела. Касательно физической войны тут все предельно ясно, однако нужно перенести на другой слой.

А он таков, что поле боя это реальная жизнь, враги самые разные имеют разные маски, а оружие у тебя одно - это твой разум. И если его нет, то жизни, в прямом или переносном смысле - ты не получишь.

Так, многие, кто добились успеха, закончили труднейший титанический проект, завоевали себе "нитакую", достигли некой годовщины - расслабляются и позволяют эмоциям и беспечности взять штурвал. И все, мгновенный крах, и это не преувеличение.

Смысл тут в том, что головой надо работать 24 на 7, а если учитывать нашу био-прошивку, что будет путаться под ногами, то приходим мы

к тому, что <или ты управляешь разумом и занимаешься им - или проигрываешь>.

Не бывает такого момента, когда можно смело отбросить разум и делать что угодно, тк все складывается из причинно-следственных связей и работает эффектом домино.

"Напился, натворил дичь, очнулся, потерял работу и репутацию, сожаления". И все из-за одной ошибки - согласиться выпить, когда ты не хотел и вообще не переносишь алкоголь.

В общем, оставление разума в наш скоростной информационный век - это та ошибка, цена которой чрезвычайно высока. И права на нее у нас нет.

187. "Но как же любовь? - спросил второй монах.

Я - монах, я - свободен, - ответил четвертый."

Дао императора

Любовь, это биохимическое наркотическое опьянение организма, волнует и волновало многих. И немудрено - ведь ощущается смысл, подъем и воодушевление, настроение взлетает. Но это болезнь, как горячка.

И то, как сильно люди стремятся к любви - лишь демонстрирует, насколько на самом деле пусты их жизни. Ведь куда проще отдаться своей биологии, нежели собраться с разумом, запотеть, и найти все-таки свое дело и свою миссию. Поставить цели.

И получается, что биологическая любовь это сильнейшая зависимость, и даже противоположность свободе. Ведь ты становишься словно одержим другим человеком, не можешь помыслить жизни без него, ты привязан, зафиксирован, и не можешь прямо с места сорваться навстречу приключениям реальной жизни. «А как же она без меня?».

Нужно выбирать, хочешь ли ты заземляться в отношениях, или хочешь быть как ветер. Хочешь быть мужем-бойфрендом или путешественником-исследователем мира. Оба варианта имеют место быть, и каждому свое.

Главное - выбирать осознанно и подумав 10 раз.

188."Поэты пишут стихи и посвящают их женщинам. Они возвышают ЕЕ, но им не надо возноситься, они сами есть дух. Они никогда не смогут ЕЕ сделать духом. Но это и не нужно."

Даррел Логан

Тема эта древняя, связанная с музами и вдохновением от женщин, восхвалением их и душевным подъемом. Как всегда, тут полно искажений.

Как уже замечал автор цитаты, «поэт вдохновляется не женщиной а своими чувствами к ней». Эффективно это значит, что все его механизмы творчества в нем самом. Она же оказывается лишней, просто стимулом, который легко может быть заменен другим.

На деле же этот подъем это просто сила эмоций, приземленные инстинктивные процессы, которые ощущаются прекрасными и величественными, вот только таковыми не являются.

И возвышение женщины - это в исходном варианте возвышение именно чувств к ней. Приводит же все к тому, что, возводя бабу на пьедестал, мужчина сам себя ощущает ниже нее. А это уже приводит к серьезным когнитивным искажениям.

Насчет женщин и духовности - ситуация вполне прозрачная. Их био-прошивка слишком сильна, чтобы допускать подобное. Если мужчины и могут вырваться, посредством разума, то бабы фактически ведомы своим телом. Нет, тут нет их вины - просто все так, как есть. И это нужно учитывать, а не верить в розовые сопливые сказочки.

189. "Много учиться и сохранять свои стремления, неустанно задаваться вопросами и отчитываться перед собой во всем - в этом и состоит человечность."

Цзы-ся

Вполне рабочий комплекс правил. Обучение как залог того, что ты развиваешься, не стоишь на месте и не играешь во «всезнайку». Стремления - изначально выбранные, становятся твоей дорогой. Вопросы, особенно самому себе - это отличный способ держать разум в состоянии охоты и поиска. Отчеты перед собой - для самодисциплины и самоконтроля, и для осознанности, чтобы следить, а не упускать.

В некотором смысле, мы становимся наблюдателями за самими собой. За своими мыслями, эмоциями, действиями. Тело наше, как и мозг, любят автопилот, так как это позволит им жить не напрягаясь, и даст реализацию инстинктов и наклонностей эго.

Мы же должны «отключить автопилот». Перейти в ручной режим. И уже потом, под присмотром, допускать автопилот в некоторых вещах и занятиях. «Мозг делает - ты присматриваешь». Это и есть то состояние, когда воля берет под контроль тело и разум. Несложно заметить, что это будет вести к самой осмысленной жизни.

190. "Самое главное оружие - это умение обходиться без оружия, и более того, умение создавать ситуации, когда оружие - это всего лишь предмет ритуальной роскоши. Побеждай врага силой своей улыбки."

Дао Императора

В этой книге был перевод китайского слова «война» что парадоксально означало «отложить копье». То есть война это процветание территории, без столкновений, рост благополучия. А общепринятое понятие войны это взаимное разрушение.

И самый эффективный бой и победа - это те, где нет никаких реальных опасностей, где просто есть сильная воля, которая продавливает реальность, медленно и неотвратимо. А оружие, эти клинки - это

детские игрушки по сравнению с реально сильным внутренне человеком.

Как когда философу угрожают расправой - он смеется в лицо. Потому что знает, что сильный в этой ситуации именно он. Другие вынуждены обращаться к внешним железякам, чтобы безрезультатно увеличить свое воздействие на него - но это лишь показывает их несостоятельность. Мужчина ведь знает, что ничего своего у него в мире нет, и что терять ему вообще нечего.

Так и в мужском разговоре, даже самом жестком и накаленном, оружию не место. И тот, кто возьмет под одежду кинжал - будет справедливо и публично объявлен последним трусом. Наше главное оружие - наш дух, и разум что подчинен ему. Остальное на деле оказывается излишним.

191. "Только тот, кто много путешествовал и много испытал, знает, какой характер у человека, кто обладает здравым смыслом."

Хавамал, наследие викингов

Большинство неразумно, и это нужно просто признать. Более того, так было всегда, ведь для выживания, особенно в цивилизации, разум не особо и требуется. Подумаешь, повторять за другими и все.

Поэтому лишь опытный и знающий человек может умело считывать, кто же находится перед ним. Здравомыслящий или безумный, честный или бесчестный, ведомый или ведущий. Особенность в том, что неверное суждение ведет к неверным действиям.

За предпосылку стоит считать, что человек, которого вы не знаете до корочки, является заложником своих эмоций и инстинктов, значит неуправляем, способен на резкие негативные поступки, а значит несет прямую опасность. Одного триггера будет достаточно для создания взрывоопасной ситуации.

И лишь с адекватными мы можем проявлять себя, выражать свои мнения и рассчитывать на диалог, культурный и на уровне. А таковых куда меньше, чем хотелось бы.

192. "Молчаливыми и осмотрительными, и в войне отважными должны быть дети короля; радостным и щедрым должен быть каждый до своего смертного часа."

Хавамал, наследие викингов

Молчание это сбережение ресурса организма и сохранение информации. Осмотрительность - это умение замечать детали и думать трижды перед действиями, вечная переоценка и перепроверка. Отвага это скорее умение отбросить свою жизнь и идти вперед.

Радость - оттого, что ты сам из себя что-то представляешь и благодарен за дарованную жизнь и возможности. Щедрость - это понимание, что жадность и стяжательство это пустые дела. Кощей не приобретает, а лишь теряет.

Все это хорошие вектора, которые стоит иметь в своей жизни. Как хороший алмаз, каждая наша грань должна быть чистой и отточенной. Конечно, шлифовка будет занимать время. Чего уж там, этой шлифовке на деле нет конца. Но это не проблема, а всего лишь наш долг перед самими собой.

193."Чтобы сны сбывались, надо меньше спать."

Цитата

Парадоксально, но вполне верно. Когда мы спим, в прямом или переносном смысле, мы релаксируем и витаем в облаках, но сами изменения становятся возможными лишь в осознанном, бодрствующем и бдительном состоянии.

Так, нам нужно не просто очнуться от наших иллюзий, стереотипов, предубеждений и социальных типа аксиом. Нам нужно также суметь пересилить свою усталость, лень, негативное мышление. Приучить

себя работать над своими проектами, саморазвитием и хобби даже в слабом и невыспавшемся состоянии.

Это всего лишь тело, и удел его - отработать свой срок и выдать нам результат - самореализацию. И суть не в том, чтобы быть здоровеньким, всегда высыпаться, без вреда. Цена порой велика, будут издержки, и иногда быстрое расходование ресурса.

Да, иногда метафорическая свеча будет сгорать очень быстро, и нужно быть к этому готовым. Можно сколько угодно крутиться на первой передаче, и стоять на месте. И лишь включив вторую, или условное ускорение, пойдет прогресс и движение. С личными делами после работы и саморазвитием ситуация часто обстоит именно так.

194. "В любой двери,

прежде чем войти,

нужно осмотреться,

нужно осмотреться,

нельзя знать,

где внутри

сидят враги."

Хавамал, наследие викингов

В любом моменте перехода и изменений, а оные происходят постоянно, нужна внимательность и осторожность.

Мы словно заходим в огромный зал для пира. Там много столов, много людей, много фракций, шума, музыки. Но мы все еще в дверях, а не в толпе. И нужно окинуть своим взором все, постараться угадать паттерны и безопасные уголки, нежелательные контакты, черные выходы и пути отхода. Да, потому что ты никогда не можешь знать, в какой момент все пойдет не так.

Это как искать аварийные выходы в авиалайнере, где шанс падения одна миллионная. Мы же не настолько беспечные, чтобы попасть впросак, когда этот шанс прокнет? А вдруг он прокнет при первом полете, а ты не готов? Так и со всеми вещами - самое удивительное происходит сплошь и рядом.

195. «Жив, я не получу Небесные Залы;

Мертвый, я не боюсь ада.»

Дзен цитата

Живой, значит условно надеющийся получить сокровища, признание небес, дослужиться и достичь, пусть даже какой-то внутренней награды.

Мертвый, значит тот, кто потушил в себе страсти и желание жизни в каком-либо из ее проявлений. Тот, для которого каждый день последний и кто перестал витать в «оживляющих иллюзиях».

А приходим мы к тому, что нет никакой реальной награды, как и нет никакого реального наказания. Все просто так, как есть. И все одинаково пустое - это лишь наш разум наклеивает ярлыки ценности на самые разные части мира.

Но лишь в подобной «пустыне» мы и сможем понять, к чему же лежит наша природа, и какие же наши реальные наклонности, которые у каждого есть. Самое интерсное, что они в том числе морфо- и биофизические, и даже анатомические. И фактически являются тем, что нам даровал мир.

А когда живешь в шуме, и шум внутри тебя, тогда эти предрасположенности ты даже не услышишь, пусть даже твой мозг их будет тебе подсказывать 10 раз на день. А смысл в самореализации - в жизни согласно тому, что у тебя хорошо получается и к чему лежит душа.

196. «Выбери жизнь. Выбери работу. Выбери карьеру. Выбери семью. Выбери грёбаный телевизор. Выбери стиральную машину, машину, компакт-диск-проигрыватель и электрический консервный нож... Но зачем мне всё это? Я ведь не выбирал жизнь. Я выбрал что-то другое.»

Ирвин Уэлш

Повсюду мы окружены выборами - так нужно радоваться? Едва ли.

Потому что, когда выбираешь из предложенного списка, то владеет ситуацией именно составитель оного списка, а не ты. Это лишь иллюзия выбора, и иллюзия контроля.

Образ жизни - из одобренных. Работа - из «мужских» и с хорошей зарплатой. Карьера - чтоб зашибать кучи бабла ради «благоверной». Семью - «будь нормальным, найди себе кого-то, потом поймешь». Техника ради техники. А вопрос «зачем мне все это» рушит этот карточный домик мгновенно.

Поэтому, мы не выбираем жизнь из «одобренных мужских путей». Мы выбираем жизнь на своих личных правилах и готовы к абсолютному одиночеству - ведь на деле непривязанность это и есть свобода.

Однако, вопреки негативным прогнозам большинства, мужчина, что выбирает свой путь - получает куда больше внутреннего благополучия, чем ему может предложить система и ее «колеса для белок».

197. «Общество использует фальшивую и извращенную логику, чтобы подмять под себя и перевоспитать людей, поведение которых не соответствует его стандартам.»

Ирвин Уэлш

Логика эта так лишь именуется. А на деле она такова, что «не делаешь как мы тебе говорим в точности - значит ты плохой, недостойный, и мы с тобой дружить не будем».

Подмять и перевоспитать - через давление, явное, скрытое и косвенное. Через СМ и иные средства по промывке мозгов. Через людей, живущих в системной парадигме. Через отчуждение, насмешки, критику.

Для взрослого и думающего мужчины - таковые попытки становятся жалкими и вызывающими лишь ухмылку. Ведь если провести даже поверхностный анализ, составить общую картину, найти выгодоприобретателей - то все «вдруг» становится предельно ясным.

Тебя просто пытаются убедить делать то, что нужно другим - и чтобы ты при этом верил, что это правильно и нужно в том числе тебе.

198. «Культура превратилась в предмет потребления.»

Ирвин Уэлш

Явление это куда более серьезное, чем многие полагают. На деле мы имеем дело с разложением культурных ценностей, традиций и ритуалов. Заменой «истинных», осмысленых и исторически значимых - на популярные, приятные и крутые.

Проще всего это отследить на кинематографе и литературе. Кино раньше было глубоким и полезным, пусть даже оно несло манипуляции, но в нем был сюжет и уроки. Сейчас же кино это «я всех побил, потрахался с красавицей, я супер мега альфа, я крутой».

Литература - это «илиада» и древние философские трактаты, легенды - в мыльные романтические истории, флирт и соблазн, тупые экшены, фантастические миры. То есть раньше литература шла бок о бок с реальностью, была ее аналогом - а теперь «главное продажи», и неважно, что изначальный замысел и смысл будут безвозвратно утеряны.

И поэтому вполне очевидно, что современное искусство не может даже в теории выдерживать сравнения с чуть более старыми трудами. И лучше перечитать и пересмотреть что-то 100 раз, нежели чем захламить себе мозг «современными творцами».

199. «Огонь нужен,

Для того, кто пришел

С холодными коленями;

В еде и одежде,

Мужчина нуждается,

Который путешествовал через горы.»

Хавамал, наследие викингов

Подобными путниками являются современные мужчины, что потеряли какие-либо ориентиры, и потеряли отеческие фигуры, ролевых моделей, адекватных примеров маскулинности. Все, что сейчас транслируется - грани баборабской культуры.

И тот, кто приходит в наши круги за знаниями и поиском «маяков» - ищет прежде всего принятие и дружелюбие, чтобы к нему наконец отнеслись как к человеку. Однако, даже в маносфере среда не такова. Часты насмешки над аленями, непрозревшими, меряние сами знаете чем и иные игры в альфачей-доминаторов.

Не работает это все, да и не нужно. Ведь эффективно нужно возрождение мужского братства, зрелых взрослых дискуссий, размышлений и взаимного уважения. Все остальное приложится и само появится. Главное четкая и адекватная среда, где пришедший может рассчитывать на поддержку и что его выслушают, а не плюнут и посмеются.

И уж тем более это не про сборы донатов и монетизацию всего и вся. «Нам нужен ты а не твои деньги» - вот одна из фраз, что четко схватывает суть данной проблемы.

200. «В пятнадцать лет я обратил свои

помыслы к учебе. В тридцать лет я обрел самостоятельность. В сорок лет я избавился от сомнений. В

пятьдесят лет я познал волю неба. В шестьдесят лет я научился отличать правду от неправды. В

семьдесят лет я стал следовать желаниям своего сердца».

Учитель Кун

Учеба, самостоятельность, решительность, понимание цельности вселенной, внутреннее знание вещей, следование своим наклонностям.

Весьма неплохой комплекс вещей от старого учителя, на который стоит обратить внимание.

Учеба это вечный процесс тк знать все невозможно. Самостоятельность естественна тк в этом мире каждый живет один. Решительность это умение делать выбор и прыгать в бездну с открытыми глазами. Цельность - все сущее переплетено и взаимосвязано. Внутреннее знание - когда мы избавились от «иллюзорного я» то начинаем видеть вещи как есть. А желания своего сердца это как раз воля вселенной для конкретного нашего существования - была бы возможность ее услышать, когда столько шума вокруг.

Нет никакой нужды ждать до 70 лет, чтобы все это практиковать и внедрять. Чем раньше начинается путь рациональности, тем более насыщенной и результативной будет жизнь.

201. "Нужна вода,

а тому, кто будет есть,

полотенце и большое гостеприимство,

встреча с хорошими манерами,

и, если он сможет,

разговор и тишина."

Хавамал, наследие викингов

Все это к культуре гостеприимства, что была в разных степенях утеряна. Человек, зашедший в твой дом, если ты его принимаешь, должен получить лучшее обхождение.

Вода, еда, полотенце, манеры, тишина и вежливый разговор - все это один большой комплекс проявления уважения к гостю. Чисто материальная сторона, и нематериальная. Чтобы человек проникся ответным уважением и был благодарен.

Но ведь это не только к физическому гостеприимству дома. Каждый из нас хозяин своей жизни, и у нас регулярно оказываются новые люди в сфере влияния и общения. И получается так, что с каждым нужно уважительное обхождение.

А если гость оказался неблагодарным и не понимает границ и желаний хозяина, то его вежливо просят удалиться на улицу. Если не понимает, то его вышвыривают и захлопывают дверь.

Лучше еще закрыть на ключ и держать сторожевых собак, если уж на то пошло.

202. "У мужчины внешняя сторона является мужской, тогда как внутренняя часть является иньской."

Дао Императора

Есть такой стереотип, что если мужчина, то обязательно сильный, жесткий, холодный и прямо машина. Вот только это лишь одна грань. У нас также есть эмоции, чувствительность, творчество, воображение и спонтанность.

В цитате же скорее про то, что внешне мы можем быть холодными, мощными и жесткими, но нельзя терять внутреннюю подвижность

души и духа. Что нужно позволять себе чувствовать и культивировать это. Прислушиваться к себе, а не заглушать себя.

Отличным примером могут послужить мужчины-творцы, например художники. Они не воины, не лидеры и не достигаторы. Они чувствуют и создают, из своих глубин. И это не делает их "не мужчинами". Это тоже одна из граней, и она более чем имеет место быть.

203. "Никто не должен гордиться своим умом, но, напротив, быть осмотрительным в поведении. Когда благоразумный и молчаливый приходит в жилище, с осторожным редко случается беда; ибо надёжнее друга, чем великая проницательность, не найти никому."

Хавамал, наследие викингов

У большого ума есть ловушки, что являются скорее ловушками эго. "Я много знаю, я такой умный, ха, не то что эти идиоты!". А потом человек становится беспечным, неосмотрительным, ведет себя некультурно и погибает, совершив ошибку после накопления "ошибочного потенциала и инерции".

Молчаливость, осторожность, наблюдательность - это не параметры слабости, а параметры разумности. Не бывает таких ситуаций, когда их можно оставить. Как и никогда нельзя знать, свалится ли на тебя метеорит, или боевой топор, в следующую секунду.

Дружба это прежде всего некоторая привязанность, и большинство людей к ней, в адекватном виде, неспособны. "Использовать и предать друга" это куда более частый паттерн, нежели чем "выручить друга из беды".

Как вариант, можно заменить "друг" на "единомышленник" ("союзник"), особенно для разумных людей. Первое слово имеет много стереотипов, предубеждений и шаблонов, и словно навязывает доверие. Последнее же вполне ясно и четко очерчивает границы.

Тема эта должна решаться лично каждым, но стоит помнить об опасностях ярлыка "друг".

204. "Только стоящий не споткнется

только лежащий не упадет."

"Танцы по граблям, а танцуют все"

Цитаты

Стоящий это не идущий, то есть стабильно зафиксированный вместо бредущего. А значит четкий личный кодекс, неизменный.

Лежащий - это та же самая тема. "Лежать" на своем кодексе, и не примешивать к своей жизни ничего другого. Все преходяще - лишь наш дух и личные правила поведения действительно наши.

"Танцы по граблям", а то и спринт - это популярные действия, что совершаются всеми кому ни попадя. Скучно жить, ведомость инстинктами, отсутствие размышлений, любовь к эмоциям, страх себя и свободы - и вот мы получаем такого "танцора".

Суть в том, чтобы построить себе личный кодекс и жить согласно ему, размышлять и думать трижды. А все остальное - не особо важно. Как получится, так получится. Обстоятельства - мы их не выбираем, но выбираем наши действия и наши мысли.

205. "Коан четвертый - найти покой и стать покоем. Это есть коан смерти.

Так кто же ты и откуда, странник?"

Дао Императора

Наши тела имеют огромный потенциал, и у нас есть стремление его реализовать. Да, вся эта бурлящая энергия, что ждет своего часа "взорваться". Из-за нее и из-за неразумности, недостатка самоконтроля

- в молодости многие глупо рискуют и совершают безумства, за которые порой расплачиваются всю жизнь.

"Стать покоем и смерть" этотне негативные образы. Смерть это часть жизненного цикла и обновления, она нейтральна. Суть тут в том, чтобы в некотором смысле ментально "умереть".

Погибнуть для иллюзий, страстей, пустых надежд и оптимизма, веры в лучшее, для ведомости инстинктами, для эмоций, для тяги к действиям. Просто сесть, успокоиться, расслабиться, и почувствовать свою внутреннюю мощь. Подчинить ее, как подчиняют дикого мустанга, а ведь в нас потенциала куда больше.

И вот когда мы можем в уединении работать, заставлять себя, заниматься спортом, часами читать и вести дневник, молчать - тогда мы обретаем настоящий контроль. Мы можем действовать разумно и по личному усмотрению. И мы уже умеем экономить силы, а не растрачивать их каждый час.

Стать "живым мертвецом" это не просто красивая метафора. Это называется интеграцией своей предстоящей смерти, что может нагрянуть в любой момент, в "сейчас". Тогда у этого "сейчас" появляется неописуемая глубина, мощь и смысл.

"Я умру через 5 минут - неужели я именно так хочу завершить свою жизнь?".

206. "Ты гоночный болид, а не рейсовый автобус"

Болид это не просто наш разум, это вообще наша сущность. И машина это одноместная, вопреки предубеждениям и стереотипам о "вторых половинках навсегда". Хотя бы тот факт, что в тишине и уединении наше мышление словно взлетает - это и есть индикатор от мира, говорящий о том, что это и есть оптимум. А влюбленность, инстинкты, эмоции и излишнее общение ради общения - уничтожает мыслительный процесс.

Автобус же это не просто тот, кто всех и все проблемы взваливает, "загружает" в себя. Это также тот, кто привык к медленной скорости и неповоротливости. И будто бы у него закрываются двери! Нет, "заходи кто хочешь!" и мысли чужие проникают запросто, и люди возникают в круге общения за долю секунды. Конечно, "автобус" будут грузить по полной программе и не отпустят, пока он полностью не отработает свой ресурс. А потом, "как жаль, ты сломался, на ремонт денег нет, до свалки доедешь сам, пока". За "проезд" никто и никогда не платит.

В общем, мы это скорее спорткар, или болид формулы-1, и должны учитывать это в самых разных сферах жизни. А роль "рейсового автобуса" стоит оставить желающим жить чужой жизнью и заниматься "бесплатными грузоперевозками".

207. "Заело деталь - надави. Сломалась - ничего страшного, все равно надо было менять."

Расширенные законы Мерфи

Деталь - это можно интерпретировать как что угодно. Как загнившее общение, как неработающий подход, как застоявшийся проект, как что-то забуксовавшее и застопорившееся. И тогда мы берем и давим, применяем проактивное давление, но разумно.

К общению - идем на прямой разговор, к подходу - модернизируем его порой жестко, к проекту - усиленно делаем следующее действие. Если что-то ломается и падает, то не беда. Значит пришло время заменять "деталь" на работающую и продуктивную.

Это словно удар кувалдой. Если предмет был достаточно надежен, он не сломается и выдержит. А если сломался - то грош ему цена, нужна улучшенная версия. Так даже дружба проверяется трудностями - а если проверка не пройдена, то увы, такой человек не годится.

208. "Память — пластична"

Многие совершают ошибку определенности - считают, что если что-то есть или произошло, то "все именно так и по-другому быть не может".

Если потеряли деньги - то это плохо, и всегда будет провалом. Если их оставила женщина - то они лишились "бесценной подруги" и поэтому "все потеряно".

Стоит помнить, что наша память это не просто куча фактов. Они окрашены, в плюс или минус, и к ним примешаны интерпретации. Поэтому вместо "просто рабочих убытков" мы получаем "финансовую катастрофу а я такой неудачник, никогда ничего не получится, уже пробовал".

Суть тут, в замене минуса на плюс, или даже полной нейтрализации. Все является опытом, так что даже худшая ошибка лишь обнажила проблему и недостаток, а значит помогла. Или можно признать прошлое нейтральным и не особо важным, и сделать акцент на внутреннем преобразовании. Тогда внешние перипетии, даже опасности - станут лишь фоном и методом для закалки себя.

Если постараться, то можно из "неудачника-жертвы" сделать себя "учеником-воином". И нет нужды для этого чего-то достигать или добиваться - нужно просто поразмышлять, поработать с дневником, и сменить перспективу.

"Как ты себя назовешь - такое имя и будешь носить".

209. "Если ты не устал, то ты делаешь что-то не так"

Почему такой принцип имеет место быть? Да потому, что усталость это позитивное, а не негативное состояние. Эффективно - усталость это когда ты выложился по полной, запустил на полную процессы роста, регенерации и адаптации. И да, в идеале каждый день нужно завершать именно так.

То есть полная мобилизация своего ресурса, своего тела, работа на изнеможение с разумными пределами. Должно быть трудно и тяжело, чтобы аж хотелось вздыхать и взять перерыв.

Тогда, если находишься на этом самом пределе своих сил и возможностей - организм начинает включаться и подрубать скрытые

ресурсы, что попросту не использовались. Эффективность возрастает, как и энергоемкость, как и мощности. "Второе дыхание".

Единственный тут момент, по типу стоп-крана - это следить за усталостью. Она должна быть легкой или умеренной, но не сильной. Не должно быть истощение, скорее такое фоновое изнеможение, совсем чуть-чуть. Это служит гарантией того, что организм в процессе роста и адаптации.

И, конечно, нужно хорошо питаться и в целом вести здоровый образ жизни - чтобы это было усиление, а не расходование себя.

210. "Видеть долг, но не исполнить его — значит не иметь мужества."

Конфуций, «Лунь Юй» (Аналекты), позднее адаптировано в самурайскую этику как моральный постулат

Долг - это очень красивое и мощное слово, но тут тоже закралось искажение. А оно заключается в том, что не "я должен" а "я определяю себя должным". Не "вынужден подчиняться и выполнять навязанный долг", а "я сам принял ответственность и отдаю долг сознательно".

Схожее искажение - привязка самурая к хозяину-мастеру. Тогда долг вполне очевиден, ты же получается раб, пусть даже раб общества.

У нас же ситуация иная. Мы самураи-ронины, у которых нет хозяев, кроме нас самих. И это не значит безответственность. Мы отвечаем перед своим внутренним судьей и своим внутренним кодексом. Наши помыслы должны быть чисты и разумны, действия же последуют.

И получается так, что ты сознательно принимаешь решение, и мгновенно готов умереть за него. Это и есть полная ответственность. Тогда ты оказываешься буквально должным следовать своему выбору, и обязан "давить газ до конца", пусть даже ты летишь в бетонную стену.

И нет здесь никакой романтики, никаких сожалений, или вторых мыслей. Ты решил - ты пошел до конца. , на самом деле, это норма, а

не что-то "удивительное и геройское". Это называется - "я отказываюсь предавать себя".

211. "Тень на стене": как тень управляет твоей жизнью

У многих людей мнения некорректны и поверхностны. Они считают, что если что-то в себе скрыть, импульсы и желания, иные части себя, "с глаз долой", то все, этого нет и "все ок". А потом сами такую дичь творят, что не могут себя объяснить. Но объяснить всё-таки можно.

На примерах тут проще. Допустим, человек, одержимый деньгами и властью. Казалось бы, "амбициозный". Но нет, это лишь индикатор внутренней пустоты и страха смерти, низкой самооценки, вот он и пытается доказать всем и себе самому - "я достигатор, я чего-то стою, смотрите, признайте меня". Это можно даже назвать наличием проекции матери в психике - и такой человек будет искать принятие, заботу и поддержку - вместо принятия себя, заботы о себе и самомотивации.

Так и агрессивность к окружающим - может быть банально невымещенной продуктивно агрессивностью, или быть защитной реакцией - страхом. Мужчина, что выпускает агрессию в спорт и не боится - будет спокойным как танк, и это не просто выражение.

То есть тень оказывается ведущим, реальной причиной, а разум лишь утягивается ей, подчиненный, но считающий себя "командиром".

Когда что-то раздражает, задевает, злит - стоит спросить себя: "Что это во мне? Почему меня это цепляет?". Дневник Тени - куда можно записывать все подавленное. Тень должна быть осознана и интегрирована, приручена.

Это можно сравнить с внутренним зверем, который "кушает ресурс", внутренний и внешний, в любом случае. Но можно "зверя" заставить работать ("играть") нам на пользу, а можно подавлять и гнобить. И в последнем случае он будет словно гнить и разлагаться, а это часть нашей природы, условно физической психики, ведь импульсы никуда

не исчезают, а правила цивилизации наш мозг воспринимает как настоящие стены и блоки.

Это даже с нравственностью соотносится. Можно быть сознательно добрым, но темным импульсам нужно находить выход - в играх, в спорте, в преодолениях, в творчестве, в боевых искусствах.

Все это нужно исследовать в себе и использовать, а не отрицать, оставлять и уничтожать. Это лишь ресурс, что ждет своего момента быть реализованным.

212. "Тень на стене": Погружение и встреча с самим собой

Погружение - именно в себя, а не во всякое внешнее, наносное, навязанное и блестящее. И для подготовки к этому - лучше сразу перейти в некоторую самоизоляцию, хотя бы частичную. Чтобы отсечь влияния и шумы.

Нужно пользоваться дневником, чтобы фиксировать свой прогресс, видеть свои успехи, и не забывать. Забывать нам мозг очень любит, ведь цель для него это стабильность и выживание, а не обретение целостности психики и личности.

Тут еще стоит прояснить подавленные страх, стыд и "женские черты". Непризнанный страх "я не боюсь я самый смелый" будет вызывать вспышки агрессии, стыд может приводить к сокрытию в себе черт что "неприемлемы и засмеются", а "женские черты" так лишь именуются - на деле это чувствительность, доброта, мягкость, заботливость, эмоциональность - которые у каждого в некоторой степени есть. Но вот незадача - они "не мужские!". "Чувствительный значит ведешь себя как баба" - в этой фразе все заключено.

По части встречи с тенью, некоторые рекомендуют визуализировать ее как "монстра и врага", но не сражаться с ним, а сесть поговорить, на метафорические два стула. "Обсудить условия сотрудничества и узнать друг друга".

Все это процессы самопознания, которые нужны каждому. А инструменты, что мы при этом задействуем, должны быть безопасными и приводить к результату, быть эффективными. И да, это процесс, порой длительный и тяжелый, но приводящий к повышению нашей ресурсности и цельности.

213. "Тень на стене": кто ты на самом деле, когда никто не видит

Стоит всегда помнить, что наш мозг заточен на выживание, в особенности на выживание в группе. Поэтому он очень хорошо адаптирован искать компромиссы, сглаживать углы и подстраиваться. "Предать себя, но выжить и передать гены".

И лишь когда мы переходим к восприятию "я а не мы" и "я и мир" - тогда мы начинаем себя полностью выражать. Когда сбросим свои привязанности, словно ржавые цепи, и вздохнем полной грудью. Нет никакой группы в глобальном масштабе. Все мы приходим в жизнь и уходим из нее одни - и временные компании не в счет. "Экзистенциальное одиночество" - так это, вроде бы, именуют.

Без загроможденности нашего разума общением и внешним контентом - за ненадобностью исчезают лишние эмоции, сбрасываются роли, чужие ярлыки, даже клички и имена. Ведь все это нужно прежде всего для других, для упрощения коммуникации. "Скажи мне, как к тебе обращаться".

Есть полезное упражнение - дать себе время в соло и представить, что вы последний человек на земле. Что бы вы делали? На что бы тратили время? О чем думали? Стремились бы к тому, к чему стремитесь сейчас?

А потом вы "возвращаетесь в мир", но уже более собой. Вы уже знаете, чего действительно хотите и что бы делали, если бы имели достаточно ресурсов и все свое время в полном личном распоряжении.

В некотором смысле, мы отходим от шума мира и уже тогда начинаем слышать свои истинные мысли и желания. То, что было заглушено и скрыто - в целях адаптации.

214. "Тень на стене": хороший и плохой

Многие знают про этику, нравственность, мораль - и что они действуют как "клей" или "смазка" - чтобы общение и взаимодействие было адекватным, мягким и эффективным. Без ярких конфликтов и иных пустых трат сил.

когда человек приходит к этой теме, то он замечает дуальность. Сам-то он осознанно может и хотеть быть добрым, справедливым, честным - однако для его био-прошивки эти понятия ничего не значат. Для последней есть лишь ресурсы, выживание, инстинкты, доминирование, размножение. Дикие джунгли.

не стоит делить прямо так жестко - этот хороший, тот плохой итд. Скорее - один умеет себя контролировать и понимает как себя корректно вести - а другой не умеет и не знает.

Все это потому, что наша природа универсальна и там не тысячи, а вероятно миллионы лет эволюции. То есть мы имеем просто энергию и импульсы, но имеем возможность их конструктивно направлять.

Один из рабочих вариантов таков - темные импульсы, что могут нанести вред другим, нужно выпускать но в безопасной форме. Это игровая среда, шлемы виртуальной реальности, спорт, боевые искусства, всякие секс-куклы или простой сброс напряжения.

Допустим, поиграв 30 минут в игру, где ты успешно уничтожаешь толпы зомби, "вдруг" становишься спокойным. Нету тут никакого "вдруг". Был импульс, ты его выпустил, вот и вся механика. Все прозрачно, были бы глаза видеть, что называется.

И получается так, ты выпускаешь "погулять" все импульсы ежедневно и психика расслабляется, мозг ведь не отличает реальность от выдумки. С таким постоянным "клапаном пара" наша биология позволит нам

делать осознанно то, что требуется - и не будет ставить нам палки в колеса.

"Отнесешься с уважением - и с уважением отнесутся к тебе". Все не настолько гладко и прямолинейно, но принцип примерно таков. Уважаешь свою биологию - и она дает тебе "зеленый свет" на разумный контроль.

215. "Тень на стене": как ресентимент душит твою волю

Когда мы завидуем другим, злимся на других, осуждаем других - это все информация не о других, а о нас самих. Потому что реагируем мы не на самих людей или объекты - реагируем мы на картинки, что возникли в нашем "внутреннем кинотеатре" сознания.

И когда мы осуждаем, не прощаем, ненавидим - эффективно мы лишь культивируем определенный настрой, определенный подход к вещам - непродуктивный. Потому что все эти индикаторы во-первых вредны, во-вторых предвзяты и субъективны. Они не отражают реальную суть вещей, нейтральную и цельную.

Так, зависть, нереализованность, легко переходят в ненависть к другим, которая на деле легко окажется проекцией ненависти к себе. "Я ненавижу силу, быть сильным плохо, я слабый и хороший, а те кто сильные все плохие".

Да нету ничего "хорошего" и "плохого" - это все ярлыки, пусть и массово принятые. Если уж говорить про действия, то есть просто энергия. Ее есть или ее нету, есть сильная личность или нету - все это нейтрально.

Эмоции стоит канализировать в продуктивность, саморазвитие, спорт - и использовать их, как мечник использует меч. С негативом надо разбираться - дневник в помощь - отыскивая, день за днем, истинные причины и корни. Пока не вырвешь с корнем, пока не сорвешь основание, не вылечишь "болезнь" - симптом всегда будет появляться.

Все это очень плавно сочетается с темой полного принятия себя и мира "как есть" - и совсем не случайно.

216. "Тень на стене": менталитет обиженной жертвы

Быть слабым, жертвой, жаловаться - может ошибочно казаться чем-то хорошим или продуктивным. Но это не так, ведь сама жалость это создание из жизни врага. "Жизнь плохая, мне не повезло, я бы отомстил ей если бы мог".

Моменты когда "жалко" это моменты культивации слабости - и их нужно искоренять всеми силами. Ставить цели, переводить в действия, давать себе регулярные небольшие награды. Представлять, как поступил бы сильный человек - и просто повторять за ним.

Отдельной темой тут стоит "зелен виноград". Человек условно хотел денег, богатств, потом понял, что ему ничего не светит - и все, махнул рукой, "не больно то и хотелось", а сам втайне ненавидит миллионеров. Нет, он просто убежал от своего желания, и может даже посчитал его постыдным.

Стыд, как и корректность, это понятия не абсолютные, и когда мы разбираемся с психикой, часто их стоит отбросить. Так и в желании денег нет ничего прямо неправильного, но человек должен знать зачем он их хочет, цель, смысл. И вот если он без понятия - то к нему возникнут вопросы. Зачем ты делаешь то, что ты делаешь? Просто так?

Если разбирать тему денег и комплекс бедности, то тут дело скорее в том, что хочет человек получить <вместе с> деньгами. Часто это женщины, любовь, уважение, принятие социума, репутацию, удовлетворение эго, образ успешности. Стремиться же стоит к тому, чтобы не зависеть от того, сколько у тебя в кошельке.

И, самое основное, это - жертва не делает, жертва жалуется. Она не идет к своим целям, она не работает упорно, она не достигает, она не меняет качество своей жизни - нет, она просто сидит, вздыхает, требует и жалуется.

Так, например, можно жаловаться - "ах, женщины не обращают на меня внимания, как мне плохо!". Нужно не сидеть в цикле, а найти причину, зачем тебе вообще нужна женщина. Если ради твоих целей, как компаньон на публику, или для постели, или для создания "ячейки", или для "заботы" - знать нужно. Потом логический рациональный анализ. Потом работа над собой и поиски, если все разумно. Если неразумно - то тратить силы на что-то другое.

"Жалобы - в действия".

217. "Дивергент"

Конечно, многие недолюбливают эту франшизу, что слишком уж она профемская, но нам нужно уметь смотреть "насквозь". И уметь схватывать идеи, что были заключены в контенте.

Мир постапокалипсиса, фракции, что весьма прямо указывают на различные внутренние качества. Упадок и деградация, конфликты, мир в пустошах. И сами "дивергенты", что ни в какую фракцию не вписываются и неподконтрольны.

"Бесстрашие" (Dauntless) - прирожденные воины, роль охранников и бойцов, присмотра. Опасность скатиться в игры эго и доминирования, в аморальность. Также ведомость, тк агрессия без знаний и целей пуста.

"Эрудиция" (Erudite) – интеллектуалы, сидят в своих институтах и лабораториях. Минус в оторванности от реалий мира и от людей, и опять же игры эго. "Мы умнее всех". Манипулятивность и даже перевороты.

"Дружелюбие" (Amity) – за мир, доброту, гармонию. Фермеры, живут в своих поселениях. Минусы в том, что толерантность ко всему это признак нулевого иммунитета. Нужны границы компромиссам. Рамки допустимого. И умение не подчиняться.

"Искренность" (Candor) – за честность, прямоту, суды. Это вся судебная система. Закрытое сообщество и необщительное, и в этом минус. Отдаленность от людей, когда могли бы просвещать и обучать.

"Отречение" (Abnegation) – самоотречение, служение, альтруизм. Лидеры набирались отсюда, тк тут больше всего моральных качеств. Но без умеренной жесткости, "стального хребта", умения пользоваться "железной рукавицей" - доброта лидера не может себя полностью реализовать.

Дивергенты же включают в себя несколько фракций, или даже не входят ни в одну. Не поддаются точной классификации и, забавно, не верят в симуляцию, когда в нее попадают. Они знают, что в игре, когда в игре.

Смысл же всего в том, чтобы быть разносторонним человеком и не ударяться в крайности. И поменьше играть в классификации и разделения. Все мы тут гости и скорее должны найти общий язык, а не уничтожать друг друга без конца.

218. "Более глубокая тишина"

У многих весьма искаженные представления о шуме и тишине. Они полагают, будто бы, выйдя из шума города, толпы, они сразу попадут в тишину и все, самореализуются. Сюда же те, кто хотят "пустой ум" любой ценой.

Ценность тишины, как и пустоты, не в них самих. Пустое пространство, и что? Смысл же в том, чем эту самую тишину мы заполняем.

В обычном случае - тишина заполняется разговором с собой, для работы со своей психикой, работой с дневником, размышлениями, мелкой моторикой, простыми делами в соло, чтением, наблюдением за миром и за собой, отсечением чужого от своего, наносного от настоящего - и внешнего от внутреннего.

Тишина это просто инструмент, который делает самые невозможные, неприемлемые, "это не мужские занятия", "займись чем-нибудь полезным", "хватит лениться и тратить время впустую" дела возможными.

Ведь когда ты в соло, то тебе никто не мешает, никто не отвлекает, никто не заваливает своим "контентом" - часто вредным, советами и иным хламом, который тебе и не нужен.

На самом деле, все довольно просто, в плане порядка. Нужно отойти от своей жизни на шаг, отсечь эмоции и автоматические мысли, отсечь "шум" - и потом честно задаться вопросом "живу ли я так, как хочу?". Полученные ответы, обработанные нашим разумом, приведут к закономерным изменениям - позитивным.

Какой толк от тишины, если ты ее ничем не заполняешь, ничего не делаешь, а просто сидишь? Именно это и является пустой поверхностной тишиной.

219."Терпение и труд всё перетрут"

Фраза эта была исковеркана донельзя, но появилась актуальная и жизненная добавка - "и тебя тоже перетрут".

Смысл же тут в том, что с глобальной перспективы неважен размах задачи, целей, видения. Есть лишь процесс преобразования, процесс действий - а быстрый, медленный, продуктивный или непродуктивный - это частности, которые порой можно даже отбросить.

Главное это обозначить себе лично значимые цели, то, чего вы действительно хотите достичь, совершить. Далее вы остаетесь со своей волей и с телом-мозгом, что ленивы и будут играть в саботаж, ведь они привыкли искать комфорт и гнаться за удовольствиями.

То есть нужна развивающаяся сила воли, дисциплина, график, самоорганизация, выдача себе наград и наказаний ("система кнута и пряника"), четкое понимание - что, зачем и как. Тогда все становится

слаженной системой. Вам остается лишь наблюдать, чтобы все работало как часы.

Насчет "заставлять себя" - куда продуктивнее договориться с организмом. Допустим, вы 6 дней потеете на работе, потом занимаетесь хобби, а перед сном еще книги. И 1 день в неделю вы устраиваете себе полу- или полный выходной. Но, вы напоминаете себе постоянно, что это награда за 6 дней продуктивности.

И все, тело все понимает, начиная выдавать все больше результатов. А если еще подключить систему баллов, то мозг прямо совсем включится в эту "игру".

Все это инструменты, методы, которые нам нужны для достижения целей. И да, каждому свое. Без экспериментов и практики никуда.

220."Счастлив тот, кто при жизни обладает славой и умом, ибо дурные советы часто исходили из чужой груди."

Хавамал, наследие викингов

Обладание славой стоит трактовать в среде древности. То есть честный и достойный человек был виден всем, всему обществу, тк жили в поселениях, и народная молва заменяла любые соцсети. Так что "слава" это обладание корректными внутренними принципами.

"Ум и дурные советы". Извечная история - если ты не дойдешь до чего-то своим мышлением, то тебе ЛЕГКО насоветуют столько фигни, что останется лишь удивляться.

Дихотомия "слушаешь себя или слушаешь других" куда более реальна, чем многие полагают. И большинство предпочитает именно последнее. Почему? Да потому что проще послушать, чем пораскинуть мозгами. "За меня уже подумали - зачем напрягаться?".

Стоит учитывать эгоизм окружающих. Говорят они со своей колокольни, и ориентированы на личную выгоду, а не на нашу выгоду.

Чтобы нравственность была закреплена, не нужно наказаний - нужно понимание, что все мы живем на одной территории. Вредя другому ты в итоге вредишь всем, даже себе.

221. "Осторожный гость, пришедший на трапезу, хранит осторожное молчание, ушами слушает и глазами наблюдает: так исследует всякий благоразумный человек."

Хавамал, наследие викингов

Слово "гость" намекает на чужака, кто пришел к нам в дом. Однако, на земле - каждый из нас гость, временный обитатель, а значит должен знать свою роль.

"Трапеза" это и есть жизнь, совместная, "за столом". Есть свои порядки, разные блюда, разные методы "общения". И тот, кто умеет молча слушать и наблюдать буквально получает больше, чем другие.

Так и в обществе - можно бегать за навязанными ненужными благами, можно "играть в отношения", можно быть очень социальным. Но все равно в итоге победит тот, кто наблюдал, не выделялся, и "делал заметки". Именно такой человек будет наиболее подготовлен к любому развороту событий.

Анекдот про "неуловимого Джо" искажает восприятие, вынуждая подумать, что "кому я сдался". Да не бывает такого. Есть стремление к безопасности и есть отсутствие такового. Кто живёт по последнему варианту - теряет свою жизнь, свободу и возможности в скорейшем порядке, будь они хоть десять раз никому не нужны.

Публичная насмешка на пофиг - и к тебе уже незваные гости в ночные часы. В информационную эру контроля и цензуры - безопасности много не бывает, а абсолютная безопасность - это миф.

222. "Летящий дротик, падающая волна, лед на одну ночь, свернувшаяся змея, женские постельные разговоры или сломанный меч, игра медведя или королевское дитя."

Хавамал, наследие викингов

Казалось бы, какие разные образы, насколько отдаленные друг от друга, но связь всё-таки есть. Более того, она сильна.

Дротик это символ опасности, что летит из теней. Однодневный лед кажется таким же надежным. Свернувшаяся змея кажется безопасной, но это оружие в состоянии сжатой пружины, готовое к броску. Постельные разговоры это сам комфорт и безопасность, но это лишение мужчины всех сил, разума и воли. Сломанный меч, который был сломан не в боях, а из саботажа. Игра медведя шуточная, но опасная для не-медведей. Королевское дитя кажется безобидным, но если кто-то криво посмотрит, ему могут снять голову - по указке короля.

В общем, не бывает таких понятий, как достаточная безопасность или излишняя осмотрительность. Всегда стоит "видеть вора в тени" и "видеть меч в каждой ветке". Да, несомненно, ты будешь ошибаться и это неудобно. Но зато ты не пропустишь тот момент, когда окажешься прав в своих подозрениях.

"Мы живём на поле боя". Такой подход тоже уместен. Потому что ты просто не можешь знать, и не можешь быть уверен, чем обернется для тебя твое следующее действие, или твоя следующая минута.

Параноик выживает и рассказывает чужие истории. А беспечные погибают от первого "отравленного дротика", который они наивно посчитали пылинкой.

"Подумаешь, женщина, да что она мне сделает?!".

"И как я мог быть таким дураком? Ума не приложу."

223. "Трудитесь усердно, будьте умны, всегда будьте внимательны, мыслите нестандартно."

Джек Ричер

У персонажа этого, авторства Ли Чайлда, есть множество самых метких выражений. И немудрено - ведь он ветеран, путник, всегда в движении, и всегда готов к бою.

Усердный труд - отличная вещь, но стоит помнить о корректном векторе. Можно впахивать на корпорации, а потом тебя просто выбросят за борт. А если потеешь ради себя и своих проектов - это окупается, как минимум бесценным опытом.

Быть умным, рассуждать, выводить причинно-следственные связи, и в целом относиться ко всему с рациональностью, даже к самым, казалось бы, неважным областям жизни.

Внимательность, бдительность - это стандартные навыки. Не просто плыть по течению, а "озираться по сторонам", подмечать детали и закономерности. Делать выводы.

Мыслить нестандартно - с этим труднее, особенно когда многие погрязли в шаблонах, предубеждениях и стереотипах. Прежде всего речь идет о полном сбросе всех мыслей и понятий, а потом полная сборка картины мира "с нуля". Доверие своей интуиции и "чуйке".

Понимать, что формы это ловушка, и что имеем дело мы с меняющимися оттенками, гранями и полями, а не с чем-то жестким и фиксированным.

Все эти навыки пригодятся, дабы увеличить личную эффективность - в самых разных сферах и делах.

224. "Пусть мужчина возвращается к целому вымытым и отдохнувшим, даже если его одежда не слишком хороша; пусть никто не стыдится своей обуви и штанов, а также своей лошади, даже если она у него не очень хорошая."

Хавамал, наследие викингов

Возвращение к целому - это образ умирания, в духе Вальхаллы. Вымытый - значит внутренне чистый, без пятен порока, с

самоконтролем и осознанностью. Отдохнувший - значит не сильно потерявший себя в мирских делах, сумевший найти покой в этом беспокойном мире.

Одежда, обувь, штаны, лошадь - все это внешние аттрибуты, которые никак не характеризуют личность, не делают ее лучше или хуже. Стыд бедности, стыд необладания - это ловушка нашего эго.

Разве нужно для выживания иметь что-то внешнее, кроме базовых потребностей? А в глобальном контексте, чем отличаются нищий и лорд? А чем их кончина будет разниться?

Когда мы фокусируемся на материальном, мы фокусируемся на неважном. Мы теряем из вида внутреннее, метафизическое, духовное, осмысленное. Зато точно знаем, сколько монеток у нас в кошельке.

"Бедность не порок", как было уже сказано неоднократно. Более того, если кто-то сознательно выбирает отсутствие мирских благ, это может запросто указывать на то, что человек предпочел другое. То, что даже денег не требует. А это жизнь по личному кодексу и принципам, жизнь ради высшей цели.

225. "Узнавать и делиться должен каждый разумный человек, который хочет считаться мудрецом. Пусть знает только один, второй не знает; если трое, то знает весь мир."

Хавамал, наследие викингов

Узнавать значит обучаться, читать, задавать вопросы - в том числе самому себе. Достигать новых пониманий.

Делиться же, это куда более сложный момент. Человек, которому ты даришь информацию, должен быть готов ее переварить, и она должна быть адаптирована под его мировосприятие. Иначе - легко достигнуть отторжения, негатива, а порой и открытых атак, даже физических. "Ты не такой как мы, ты чужак и враг, нам страшно, мы тебя уничтожим" - вот такой подход.

Если уж чем и делиться, то обоснованными советами, пояснениями устройства самых разных вещей, фактами - но не информацией о себе. Потому что скажешь одному - он случайно проговорится третьему, а потом "весь мир знает".

Но "никому не рассказывать" это ненадежный принцип. Ведь можно случайно выдать инфу, что ты желаешь сохранить в тайне. Банально, оставив след, или во время сна, во время опьянения, эмоций.

Надежный вариант выглядит так - тайны вы забываете сами, хороните их в своей психике. Но оставляете "крючки", через которые можно выдернуть всю инфу, если вы сами того захотите. Добровольная амнезия, вот что может действительно помочь в конфиденциальности.

И получается довольно забавно - личные секреты в этом случае действительно не знает никто, даже сам человек.

226. "Самый умный гаджет — своя голова"

Цитата

Да уж, какой ажиотаж был, когда только придумали компьютер. Что за вычислительные мощности, какой потенциал! И это в то время, когда у каждого есть свой личный квантовый биокомпьютер "на борту". Более того, "с админскими правами". Делай с ним, что хочешь и настраивай, как пожелаешь.

Но, конечно, развитие мышления у масс очень невыгодно тем, кто сидит наверху. Потому что тот, кто мыслит, сам решает, и задает вопросы - попросту неудобен. Он перестает слепо подчиняться и исполнять чужую волю. "Люди умнеют".

Забавно то, что все так полезли в IT, в технологии, в , компьютеризацию - а в медитации, ментальность, развитие скорости мышления, улучшение его и оптимизацию, вычистку психики от хлама и ее организацию - мало кто, даже скорее отток из этих сфер.

К тому же, заниматься и развивать свой биокомпьютер - трудно и мучительно, нужно переламывать свою тягу к лени и удовольствиям, или же тщательно обманывать мозг близящейся смертью и инстинктом самосохранения, включать "аварийный" режим выживания любой ценой, чтобы мозг наконец дал хороший контроль.

А компьютер - взял, почитал гайды, тебя обучили, сел и работаешь. И нет там особых рисков, воли к свободе. Нажал на кнопку - получил результат. "Зачем напрягаться, и так же нормально?".

227. "Больше возраст - больше движений"

Китайская медицина

Выглядит принцип очень парадоксально, особенно на фоне стариков, что предпочитают сидеть целыми днями, хотя чисто в теории - им никто не мешает гулять целыми днями и заниматься легкими физическими упражнениями. Хотя есть кто мешает - они сами.

Логика большинства обычно такова, что активность это молодость, а старость это угасание. То есть в 20 мы бегаем, а в 40 или 60 ложимся в гроб. А зачем? Что тут положительного и продуктивного?

Многим известно, что чем мы старше, тем хуже соображает голова. Как широкое правило - оно имеет место быть, но если постоянно обучаться и писать, заниматься творчеством и читать, то все можно сохранять. Но тендения есть - и ее, по китайским воззрениям, нужно возмещать физической активностью. Соображает хуже голова - медленнее - значит быстрее двигайся.

Чтобы сохранять баланс и гомеостаз. И если уж жить разумно, то до 30 лет ты строишь свою личность, свой характер, находишь свое дело, потом тратишь годы и десятилетия на него, оставляешь вклад, наследие, и у тебя есть старость. Многим нравится идея "уйти на покой", но разве это не иносказание "сдаться"?

Старость это просто предложение чуть сбавить обороты, не более того. Проявить уважение к телу, которое исправно служило, или хотя

бы старалось так делать, десятилетия. Ему ведь тоже нужно слегка отдыхать, а не быть в вечной гонке деятельности, какой бы то ни было. Активная продуктивная старость - а не упадническая пассивная депрессивная - вот в чем суть.

228. «Рожденный ползать заползает на такую вершину, до которой не долетает ни одна птица.»

Цитата

Забавно, но факт: если гора бесконечной высоты, или просто слишком высока, то на определённой высоте мы уже не увидим птиц, а вот тот, кто «рожден ползать» — будет упорно ползти по склону вверх. Вверх, вверх, и далее.

Интересен также угол наклона и зрения. Птица летит, часто смотрит вниз — на добычу, на потоки ветра, на хищных птиц вокруг. Взгляд — по сторонам, вниз.

А вот тот, кто ползёт — смотрит на вершину и упорен. Он не меняет курс движения, потоки ветра его не волнуют, а погода — лишь издержки среды. Добыча — у него есть сухпаёк. Хищники — он плотно прижат к скале и имеет панцирные пластины. Он не полагается на скорость или побег. «Стань сильным или погибни».

Вот и получается: вольная душа или лёгкая личность полетала и вернулась на землю, или погибла от хищников и среды. А тот, кто подходит к задачам как солдат — с тупым упорством и практичным расчётом — ползёт по этой горе, пока есть ресурсы, а их он себе обеспечивает.

Выигрывает не спонтанность и не «полет», а практичные адаптивные работающие системы с акцентом на надёжность и применимость, а не на красоту и ощущения.

229. "Доспех на чердаке"

Мужчина был воином, сражался, имел вызовы, цели, соратников, общность. Его доспех и меч были с ним всегда. Такой метафорический мужчина, что вооружен, хотя бы своим разумом, и живёт активной жизнью преодоления, развития и достижений.

А потом - он влюбляется по уши, ему внедряют "сверхважные" мысли о "важности" отношений, построения "ячейки". Мужчина перестраивается и подчиняется.

"Доспех и меч" отложены на чердак или в подвал и они там пылятся и ржавеют, в сырости. Потом приходит грабитель и ворует их, или кто-то "свой" заглядывает и ломает - или их попросту "уносят в другое место" за ненадобностью.

"А зачем тебе думать - тебе надо работать. Мне нечего одеть, я голодаю, с меня смеются мои подруги! И после всего этого ты называешь себя настоящим мужчиной?!".

Наш меч надо затачивать и заниматься профилактикой. А доспех - всегда чистить железной щеткой и полировать. Они должны быть в постоянном использовании.

Меч можно сравнить с разумом, а доспех - с формой и образом нашей жизни, с дисциплиной и ментальными защитами. Тут есть пространство для множества интерпретаций.

230."Думай дважды"

Многие даже первый раз не думают, но речь не о них. Вот захотелось мужчине чего-то, и он нашел варианты реализации этого, нужные ресурсы, его шансы на успех, сценарии.

А "второй раз" тогда будет жесткой критикой и дополнением первого. "Что я упустил? Что если все пойдет по катастрофическому сценарию? Кого я еще потяну вниз, если все пойдет не так? Опирался ли я на предубеждения и стереотипы? Я изнутри уверен или все лишь просчитано?".

Это и подобные вопросы - это издержки того, что наш мозг слишком многое о себе думает, а наше эго не любит признавать шанс на глупейшую ошибку.

"Мир полон четких и простых - неправильных решений".

231. "У тебя всегда будет выбор и возможность сделать его самому"

Интересные у нас времена - <выбор между А и Б> и <выбор без выбора>. Ну и куда без специфического "добровольно-принудительного"?

На самом деле, сама концепция выбора скомпроментирована, и это понятие само по себе портит мышление. "Выбор" есть всегда, он сам по себе ничем не ограничен, и никакого внешнего "должен" на деле не существует.

Скорее так - у нас есть наш разум, воля, и условия среды. И мы просто действуем наиболее оптимальным образом, стараемся, во всяком случае.

И в этой ветке - нет никакого выбора. Есть лишь просчет вероятностей, сценариев - и действие. Зато есть воля, которая манифестируется в реальность.

Выбор мы можем предоставлять другим, раз им так удобнее оперировать и по-другому они не умеют. Но себя мы скорее должны вбивать в ситуацию, когда никаких выборов нет и быть не может.

Как вариант - сесть, обдумать свои ценности, понять себя, и посвятить свою жизнь следованию своим ценностям и принципам. Тогда выбор сделан, ты уже заложник своего решения, и вся эта чепуха с "выбирай 1 или 2" - теряет свою силу. "Уже все решено".

232. "Не бывает тупиков. Бывают непробитые тоннели."

Цитата

Мужчина двигался по своему пути. Это можно представить как тоннель в скале или в земле. Там есть трасса и он такой едет. А потом останавливается, заметив, что дорога кончилась и впереди завал из камней. ли еще хуже - каменная сплошная стена с запрещающим знаком.

"Ну что-ж, не судьба". И отправляется обратно, в мир обывательский. Он уже сдался, и даже если он увидит, что вызвали бульдозер и технику, он не вернется.

А по сути что это было? На пути могут быть преграды, да запросто. Могут быть обвалы камней и даже внутренней структуры. Может быть потоп. Голограммы. Начало трудного периода, где трассы и тоннеля нет - и тебе нужно его рыть и продвигаться вперед в темпе, который получится.

Не стоит даже рассчитывать на легкость пути. Скорее вы себя нагружаете на допустимый максимум, рутинами, саморазвитием и хобби, задачами. И постоянно "роете вперед", сквозь все препятствия. Здесь нет места для концепции отпуска и выходного, даже для отдыха в обывательском смысле. Это становится образом жизни и даже образом мышления.

"Чем ты занимаешься по жизни? - Я прокладываю себе путь."

233. "Смотришь в небо, витаешь в облаках и не смотришь под ноги"

Все это можно справедливо рассматривать как нигилирование практики, излишние разделения мирского и высокого, но тут есть и другая грань. А она такова, что фокусируясь на одном, другое улетает в расфокус.

То есть, если мужчина ставит себе высокую цель в жизни, посвящает себя ей, идет к самореализации, к постоянному самосовершенствованию, то вся "бытовуха" и "приземленные неважности" будут "подгнивать", тк на них просто не будет выделяться ресурса.

Так, можно потерять много неважного. Старые связи, которые на поверку оказались поверхностными. "Друзей", которые друзьями и не были. Даже стабильность в жизни, ведь ей грош цена, когда тебя интересует рост, а не комфорт.

Так что тем, кто "витает в облаках" и не забывает свою голову бесполезной чепухой - нужно быть готовым, что "чепуха" развалится и сломается, если специально не следить за ней и не корректировать, не амортизировать. Рутины тут весьма полезны.

234. "Жертва ферзем в шахматной партии жизни"

У тебя есть пешки (тупая продуктивность и наступательная сила), кони (неожиданные прыжки и переходы), ладьи (прямолинейность и мощь), слоны (умение связывать и проводить параллели), сам ты король, но также остается ферзь.

С другими фигурами кроме ферзя - все ясно, они лишь инструменты, как кирка или лопата, то с ним есть проблемы и туманность. Ферзь это словно женушка короля, при этом очень мощная и эффективная. На деле она и есть "король доски", что может двигаться свободно, а король оказывается "уязвимым маленьким мальчиком", что полагается на свою армию и свою женушку для выполнения задачи и победы. Сам он предпочитает отсиживаться в бункере, а воевать он вообще не умеет.

И чем тогда окажется жертва ферзем? Это жертва чем-то сильным и мощным, что сидит близко и несет риск своим присутствием. Ферзь можно также назвать неподконтрольным королю, ведь игрок играет за всех, короля прячет а ферзю дает волю.

То есть это жертва внешним, пусть даже мощным и эффективным, но не своим. И уже без "женушки-ферзя", начинающий "воин-король" сможет начать свой путь к личной славе.

А может он вообще уйдет с доски, поняв, что у него нет особого желания играть? Что бы на это сказала ферзь? Ах да, ее уже нет в жизни

короля, ведь он отверг внешнее и начал культивировать свою личную силу и автономность.

Он теперь "один в поле воин" и никакая внешняя армия ему не нужна. Он сам стал армией, когда стал полагаться лишь на себя.

235. "Кактус в пустыне"

Пустыня это внешняя среда. Сухая, с трещинами, высасывающая наши внутренние ресурсы, энергию, влагу, ноги застряют в песках. Все раскалено и воздух не двигается.

Кактус - это то, что выживает в пустыне. Почему? Шипы, корни, отличная оболочка. В нем есть вода, и она там остается. Он защищается от перегрева, питается солнцем, и постоянно впитывает влагу из недр.

Так и мы можем иметь ментальные защиты, предпочитать быть в соло, никому полностью не доверять, сохранять внутренний ресурс, быть собой и не бегать, сохранять связь со своими важнейшими внутренними ценностями и принципами.

Процветание в пустыне это настоящее искусство. Конечно, есть еще образ ледяной пустоши с морозными ветрами, но это уже другая зарисовка.

236. "Истинного самурая отличает милосердие (снисходительность)."

древние японские принципы

Сила, орудие, агрессия и мощь - это не вещи в себе, а всего лишь инструменты. И мы - их хозяева, а не рабы.

На рабов можно насмотреться в любой момент. Человек, что имеет большую власть или силу, упивается ей, падает в инстинкт доминирования, иерархические игры, и ходит по головам. Что отличает его от животного? Он более жесток?

К тому же, многие недооценивают потенциалы человеческого тела. Они почти безграничны. Один человек чисто теоретически может завалить армию из тысячи воинов, будь он достаточно тренирован и опытен. Чего уж говорить про случаи, когда без еды и воды люди преодолевали огроменные расстояния.

Поэтому и получается, что тот, кто обладает силой и контролирует ее, не будет ее растрачивать, и не будет давать ей волю просто так. Обычно он добр и мягок, но когда приходит момент битвы, он не дрогнет и даже падет в бою, если того потребуют обстоятельства или его кодекс.

237. "Ученичество"

По-английски ученик значит disciple. А интересный момент состоит в том, что совсем рядом находится слово discipline. Словно - сказано кто, а потом сказано качество.

Если проводить связи, то для успешного обучения нужны рутины, дисциплина и цикличность. Эффект буровой установки.

Сначала дисциплина внешняя - в виде палки старого мастера, а потом она уже внутренняя и идет сама по себе. Все ухищрения нужны потому, что наш мозг хочет выживать и развлекаться, а не корпеть над учебниками или из аналогами. Поэтому нужен стимул, кнут и пряник, риск для жизни, умение себя заставлять делать то, что надо, а не "что хочется".

238. "Смейся часто и много; завоюй уважение умных людей и любовь детей; оставь мир лучше, чем нашёл его."

Ральф Уолдо Эмерсон

Про смех тут сказано лишнее, но это скорее дело каждого. И что значит как умных людей, академиков что-ли?

Если исправлять эту корявую цитату, то получится, что нужно вызывать у людей уважение, с у детей доверие. Первое - это сначала глубокое самоуважение, этичность, эмпатия, стремление к общему

процветанию. Последнее - это интуитивное восприятие тебя как доброго и достойного человека, а дети многое могут почувствовать, что даже не сказано, чисто ауру.

То есть, быть тем, кем каждый мог бы гордиться, по части внутренних качеств. А про мир тут ситуация весьма простая. Мы приходим в него буквально на несколько лет. Тела наши ненадежны. Будущего, даже завтрашнего, мы не знаем. Еще немного, и время истечет. В такой ситуации считается то, что сделал человек за отведенные годы. На что он тратил время? На эгоизм или на созидание? Жил ради своего эго или ради всеобщего блага? Ради монеток в карманах или ради высокой цели?

То есть, стал ли мир лучше благодаря вашей жизни, или хуже. А собственность? Ее мы в могилу не заберём, в отличие от наших достижений.

239. "Каждый человек должен быть осмотрителен и сдержан, и осторожен в доверии друзьям. За слова, сказанные человеком другому, он часто расплачивается."

Хавамал, наследие викингов

Изначальный подход состоит в полном доверии тем, кого ты считаешь друзьями. Доверие доверием, но нужно учитывать слабости нашей природы и то, что далеко не все искренние. Часто мы сами можем заблуждаться, если слепо повесим ярлык "друга" на того, кто даже знакомым быть недостоин.

Слабости состоят в том, что чувствительную информацию можно обронить под алкоголем или под угрозами объекту зависимости. Банально находится рычаг давления, и все самые секреты могут вылететь. Конечно, это не всегда так, но сценарий очень распространен.

Поэтому оказывается так, что если что-то говоришь, то лишь по необходимости. Любое слово, намек, откровение, которым ты

делишься "может и будет использоваться против вас самым неприятным способом". Когда мы прогнозируем, стоит иметь пессимистичный взгляд.

Все это относится к правилу "информация это сила". Что выдавая кому бы то ни было эту самую инфу, ты выдаешь им оружие. А как они воспользуются им, что из всего этого может вылиться - кажутся простыми ответами, но история показывает нам миллионы предательств. Банальное стремление к власти сводит всю дружбу на нет.

"Что твоему другу нужно знать, ему нужно знать. А что не нужно знать - не нужно знать."

"Настоящий друг лишнего не спросит".

240. "Когда-то я был молод, путешествовал один и заблудился; богатым себя посчитал, когда встретил другого. Мужчина — радость для мужчины."

Хавамал, наследие викингов

Молодость как образ незрелости и большой силы без опыта и без разума. Ей нужно наставление и "старейшина".

Путешествия это поиски себя и поиски своего в мире, часто бесплодные, потому что все ответы внутри нас, а ищем мы во внешнем.

Богатство это внутреннее состояние, и обретший друга приобретает куда больше, чем могут дать деньги. Ведь он идет таким же путем, как и ты, и может подсказать много уроков, наблюдений, советов. В некотором смысле, каждый мужчина "напарник" другому.

не монетки, не статус, не женщина, не железная телега - а именно мужчина окажется другому мужчине ценным. Это не обязательно видно, и это не обязательно ощущается.

Это как знание, что твой друг горы свернет, если ты попадешь в беду. И неважно, что его помощью ты не воспользуешься. Считается ведь мысль, намерение и готовность.

"Я прикрою твою спину" - это та фраза, которую слышно все реже и реже.

241. "Гость мнит себя умным, кто насмехается над гостем, если тот обращается в бегство. Тот, кто болтает за столом, не знает наверняка, болтает ли он с врагами."

Хавамал, наследие викингов

Побег, физическое удаление, или отказ спорить - воспринимается как слабость теми, кто не понял, что такое мужское эго. "Ха, какой слабак, я не такой, как он!".

Мужчина может себя посчитать умнее и смелее того, кто отказался от участия в заранее проигранной или опасной игре. Но это не слабость, а лишь показатель разумности. Это попросту невыгодно - если ты окажешься в минусе. Доказывать всем какой ты крутой - это пустое и детсадовское занятие.

И да, когда ты общаешься с кем-либо, кроме тех, кого хорошо знаешь и в ком уверен - ты не можешь гарантировать себе, что они тебе не заклятые враги. А где есть вероятность - там нужно прогнозировать в полную негативную силу.

А значит это, что те, кто тебе не друзья - это потенциальные враги, которые лишь надевают личину доброжелательности, временно, чтобы снизить твои подозрения и ментальные защиты. Расслабился, начал доверять - они стали действовать против тебя.

Везде нужна осторожность и осмотрительность. Беспечность же и расслабленность - караются, порой даже мгновенно. Один просчет ведет к другому, к самообману и розовым очкам, к рационализациям - и остается лишь удивляться, как ты пришел к такой ситуации.

242. "Ум нужен для того, кто широко странствует;

непринуждённый может быть дома;

получать поднятые брови,

будет тот, кто ничего не знает,

и сидит с мудрецами."

Хавамал, наследие викингов

Тот, кто деятелен или много с кем общается, должен иметь не только ум, но и проницательность, уметь "читать людей" и быть достаточно внимательным, чтобы не совершать ошибок.

Дом это и есть образ непринужденности, а также "домашней среды". То есть для обывателя этот самый дом будет массами. И когда он приходит и общается с людьми знающими и размышляющими, последние могут недоумевать, словно "что ты тут забыл?".

Так, некоторые мужчины словно тянутся к развитым, но не для того, чтобы им уподобиться и даже не чтобы самим расти. А чтобы потом сказать своим приятелям - "вот смотри с кем я провожу вечера, меня там принимают!".

В общем, нужно тщательно следить за кругом общения. Если в него затесываются всякие негативные или паразитические "личности", или же бездумные и нежелающие развиваться и включать голову - то нужно хотя бы отдавать себе в этом отчет. Лучше же мгновенно отсекать, дабы не терять свое время.

243. "Если даже знаешь, что обречен на поражение — иди вперед и наноси удар."

Цитата

В свете современной "мотивирующей мотивации" - принято говорить, что ты не знаешь, обречён ли ты на поражение. Но нет, иногда ты

можешь знать и чувствовать заранее. Интуиция и эти самые шестые чувства.

И зачем наносится удар, если он ничего не даст? А потому что нет ничего, кроме удара. В нем не заключено ожидание результата. Удар это реальное проявление внутренней воли. А последствия и результаты - они зависят от условий среды.

И надежды на победу тут тоже нет. Скорее есть понимание, что ты должен "совершить определенное действие" иначе предашь себя, а это пострашнее смерти. Не столь страшно закончить жизнь, сколь превратиться в безвольного овоща что потерял внутренний стержень.

Так и когда мы нашли, поняли и приняли нашу миссию, наше предназначение. Запросто может оказаться, что этот путь будет рискованным и провалится в 99 случаях из 100. Но это не проблема. Ты должен и ты делаешь, и будь что будет.

И вообще, победа и поражение это субъективные понятия, относительные, а значит иллюзорные. Поэтому остается у нас лишь удар, как бросание камня в воду, и последствия, как круги на воде, которых может и не быть.

244. "Дрифтинг"

Вероятно, у этого образа жизни странника-путешественника и есть иное название, но разобран он будет по Ли Чайлду и его персонажу Джеку Ричеру.

Мужчина с опытом, ставший человеком дороги. Отказался от собственности и частного дома, тк очень много расходов и хлопот. Живёт часто в мотелях, одежда из секонд-хенд. Вся собственность умещается в карман. Паспорт, зубная щетка, минимум наличных. Деньги-трофеи из его специфических приключений против "плохих парней", что происходят регулярно, раз в год что-ли.

Конечно, звучит это все круто, живи как ветер, но основа тут очень стара. Это архетип "странствующего монаха", а ведь монаху никто не

запрещает использовать посох. Но у Ричера были редкие отношения, так что тут ближе образ странствующего воина, одинокого кочевника.

И нет, на дороге он не ищет себя. Он скорее сливается с ней, расслабляется. В обыденности и жизни в 4 стенах для него мало смысла, в них он задыхается. Тут уместны сравнения с "муравейником" и "бетонными гробами". К тому же, видеть каждый день те же лица, годами или десятилетиями - это измучивает и не дает нормально развиваться, тк ты под влиянием чужих мыслей и проекций, сценариев.

Дорога же, переезды, отсутствие фиксации - оказывается очень продуктивным образом жизни. Тк разум не цепляется и не укореняется. Все всегда меняется, как и все в жизни.

Так с чего нам сидеть на одном месте всю жизнь? Разве не лучше посмотреть разные уголки земли или хотя бы своей страны? Ведь очень может быть, что с новыми знакомствами и новыми культурами - можно будет еще лучше понять себя, и кто для тебя "свои".

245. "Величие души помогло ему сделать первые шаги на пути к карьере, и оно же отвратило его от нее."

Шамфор

Кто бы что ни говорил, но иметь в своей компании или организации развитого внутренне человека - это дорогое удовольствие и даже честь в некотором роде. Как минимум потому, что у тебя сразу есть кто-то, кому можно доверять и кто даст честные совет и оценку.

Но тут мы сталкиваемся с противоречием. Если человек такой развитый и наполненный, и может, и его хотят видеть на определенной должности, что же ему мешает? А у него попросту нет желаниия и мотивации этим заниматься. За редким исключением, так оно и будет.

Потому что человек понял, что его личное свободное время обладает в тысычу раз большей ценностью, чем вынужденное РАБ-очее. И идти

он будет к избеганию занятости чужими делами, и к своим делам и проектам.

Это как умный и духовный человек - да, он мог бы быть отличным финансистом, зашибать миллионы, ему мозгов хватило бы. Но грош этому цена. Миллионы его не интересуют. Его мышлению есть куда лучшее применение.

246. "Леонид и его 300"

Эпичная история, которую можно деконструировать и разобрать по кусочкам, на блоки и балки, рассмотреть каркас.

А он таков, что бой и схватка с врагом были не нагрузкой, а отдыхом, по сравнению с бытом спартанцев.

Быт -

• Жили в казармах до 30 лет, даже будучи женатыми.

• Постоянные тренировки, минимум комфорта.

• Питание — скудное: чёрный бульон, хлеб, сыр, оливки.

• Одежда простая, зимой и летом одинаково лёгкая.

Принципы -

• Долг выше жизни.

• Никогда не отступать без приказа.

• Щит защищает не тебя, а соседа в строю.

• Говорить коротко и по делу.

• Умереть достойно — лучше, чем жить в позоре.

• Дисциплина выше личных желаний.

• Обед и сон — только после выполнения задачи.

Да, это сжатые вырезки. Но суть такова, что в закалке тела, в холоде, боли и голоде, постоянных, в тренировках, трудной системе жизни, воины вырастали очень крепкими и реально отдыхали во время боя. И нет, там не было риска, что они согнутся, ведь нет достаточного давления.

В битвах они одевались хорошо, питались лучше, в общем добавлялся небольшой комфорт и условия, так что само тело сразу же ощущало разницу.

Пожалуй, это можно назвать триумфом воли над телом, когда внешние условия и "погода" уже не столь важны. Есть твоя роль, есть ответственность и цели-задачи. И они должны быть выполнены - любой ценой. Тело лишь инструмент, инструмент воли и разума. И его нужно постоянно укреплять и закаливать, чтобы оно стало "железным".

247. "Чем больше человек склонен обижать других, тем хуже он сам переносит обиды"

Сенека

Зачем человеку портить другим настроение, еще вдобавок пропуская сквозь свое сознание, и сквозь все свое тело, негатив? Что он такого "выигрывает"?

А "выигрывает" он самоутверждение, какой он "крутой и сильный" альфа-доминатор, идет по головам. Но на деле это НЕ самодостаточность, и лишь иллюзия мощи. Он зависим от этих "мелких целей", которые все стерпят и не ответят.

Однако, если цель остра на язык, или имеет "крышу", то у обидчика легко начнутся проблемы. Первый вариант - это колкий и очень болезненный комментарий, который ударит ровно по слабому месту. Последний - жертва обращается к знакомым и у "альфача" "начинаются интересные времена".

И нет у такого агрессора механизмов, что позволили бы ему легко пережить выше описанное. Сам он себе не хозяин, раб своего эго, и поэтому легко движим и ведом. А если ему "достанется сдачи", причем "с огоньком", то запал у него может резко потухнуть.

Расчет ведь был не на диалог, и не на кооперацию - а на самоутверждение. "Какая жалость" - за свои поступки приходится отвечать!

248. "Хотеть, знать чего ты хочешь, уметь, знать как и делать"

Еще один комплексный универсальный подход, может быть слегка идеалистический, но вполне реализуемый.

"Хотеть" - хотят хоть чего-то на самом деле все, другое дело добраться до этого желания, не спутать его с биологией, вычленить и осознать.

"Знать" - порой очень сложно, но все решается дневником и временем в соло. Тогда можно услышать себя и наконец понять свои стремления.

"Уметь" - это понятие очень относительное. Скорее надо стремиться уметь, хотеть уметь - тогда будут и навыки, и прогресс. Компетентность это постоянное становление, а не "1 раз выучился и все сам знаю".

"Знать как" - хоть прямолинейный подход удобен, не всегда он будет ответом. Нужно уметь оперировать "методом тыка" и "полным рандомом" и спать побольше. Часто будет нужен специфический инструментарий, пусть даже внутренний.

А "делать" значит организовать себе поток и продуктивность, научиться себя заставлять. Проактивный подход. Антипроблемный, а не с расчетом что "все само разрешится".

249. "Позитивное процветание наоборот"

Концепция процветания проста и понятна. Избыток, активность, сочность и заряженность. И да, оно делится на внутреннее и внешнее.

Внешнее процветание тоже вполне понятно, избыток денег, большие доходы, недвижимость, транспорт, кучи бизнесов и корпораций.

Внутреннее процветание это осмысленность жизни, свободное время, наличие хобби или призвания, осознанность, интерес к жизни и нетерпение к завтрашнему дню.

Если все это перевернуть, то слово "процветание" стоило бы заменить на "упадок", и окрасить негативно, но что если окрасить позитивно?

Тогда внешний упадок, это трамплин к аскетизму, к дискомфорту и жесткой экономии, режиму выживания. Но упадок в этом - ведет к переосмыслению всей жизни и к смещению приоритетов, если человек включает голову и не бегает за "фантиками".

А упадок внутренний, моральная усталость, депрессия, бессмысленность - это кризис, который тоже дает возможность узнать себя и мир с другой стороны и другой перспективы. Этот момент переоценки, смещения приоритетов - если человек принимает свое состояние и хотя бы немного уважает себя.

Вот и получается, процветания нет, но это не негативно, а позитивно - ведь данные кризисы оказываются катализаторами личной трансформации. "Пока не ударишь - не заработает".

250. "Английскому сатирику Донну посоветовали: «Бичуйте пороки, но щадите их носителей». — «Как! — изумился он. — Осуждать карты и оправдывать шулеров?».

Шамфор

Есть такой распространенный момент, искаженный, что "не суди и не судим будешь" и "правда относительна" и "этика никому не нужна" и "каждый человек хороший". Нет, это все не работает и некорректно.

Скорее так: у нас есть самоконтроль, самонаблюдение и у нас есть выбор, и в целом мы понимаем, как вести себя правильно и

уважительно, а как нет. А если это выбор, то он подлежит оценке и суду. Его можно "взвесить" и "отмерить балл".

Пощада же, толерантность, толерастность, инфантилизм и "каждый имеет право на ошибку и прощение" - это излишние концепты. Есть общечеловеческие принципы, в том числе "не навреди" и сочувствие с эмпатией, которые надо развивать и внедрять. А кто отказывается от этого и "идёт по головам" - заслуживает справедливого осуждения.

То есть поступки можно судить, прежде всего по тому, какую пользу или вред целому они приносят. Какие семена сеют, какой пример подают. Способствуют ли такие действия лучшему будущему или худшему.

251. "Туманный лабиринт"

Концепция эта применима к крайне многим вещам в нашей жизни - а это уже говорит о том, что мир стал слишком ложным.

Лабиринт этот, он вроде бы есть. Как попытки найти ключ к карьере, соблюсти все социальные условности ("правильные повороты и не угодить в тупик"). Ну а если будет найдена "нить Ариадны" (нитакая, которая знает как вам лучше жить), то вообще "успех".

Но на деле это оказывается вымышленными построениями. Карьера, рабская, не нужна для выживания и счастья, даже вредна. Женщина - это биологическая ловушка и инстинкт размножения - нет нужды искать ее компании. А социум - скорее цирк и маскарад, а клоунами мы быть не хотим.

То есть мы сами помещаем себя в этот "лабиринт", запутываемся в нем, забываем, что он туманный и мы можем в любой момент выйти.

Так и наши эмоции - кажутся запутанным клубком. Но если каждый день выделять часок на время соло и дневник, то можно напрямую "пройти сквозь лабиринт". Все на самом деле просто и даже очевидно - это все наша биология и привязанности "нагоняют ненужного тумана".

А чем тут будет разум? А он будет мощным вентилятором, на уровне с турбиной авиалайнера - и он способен обеспечить кристальную ясность, если мы его задействуем.

252. Будь пловцом, а не щепкой

"Плывя по волнам своей судьбы, не рассчитывай на везение, а учись лучше плавать."

У многих такой некорректный подход: "плывя" по "океану жизни" - они берут на вооружение менталитет "щепки" или "бревна". Куда понесет - туда понесет. В водоворот - значит "такова судьба". На скалы - "что предопределено того не изменить". Есть выбор на позитивную ветку - "будь что будет, я принимаю все варианты". Да, "круто", но пассивность карается - нами самими - мы не получаем ту жизнь, которую действительно хотим.

Тут даже не столько надо "стать пловцом", активно плывущим в своем направлении и рассчитывающим на свои силы, сколько стоит "соорудить себе катер" - из систем привычек, принципов, сильной воли, развитого критического мышления, из режима дня и питания ("баки, топливо и запасы") - и нажать на "полный газ" к своим личным целям.

И на этом этапе многие ошибаются - они слишком "грузят" свой "катер" ненужным барахлом и лишними паразитами. Затрудняют себе путь, считая это "я так тренируюсь".

Лишнему - место за бортом. А лишний "груз" в жизни - не просто замедлить движение, но и может привести к "потоплению на дно" и "пожиранию акулами". Без постоянной "уборки палубы" - лишнее скапливается весьма быстро, и влияет неизбежно.

"Волнение океана" же - это просто погодные условия. Нет в них ничего особенного или сверхъестественного - просто условия среды, в среднем абсолютно нейтральные.

253. "Почему я не люблю театр и цирк? И того и другого мне в жизни хватает."

Цитата

Театр, игра по ролям, маски, дирижер, директор и суфлеры. И зрители, ведь <все ради них>. Мир вполне можно так интерпретировать, тк среда у нас искусственная, наигранная, фальшивая и манипулятивная. Настоящий театр происходит НА публике, а не ПЕРЕД публикой. Иммерсивное представление, где можно поучаствовать.

Цирк же, абсурд и клоунада, это скорее про поведение. "Арена" везде, "грим" (старость, косметика, пластика) и "парики" (лысина) бывают самые разные, "красный нос" как символ самообмана. Разные костюмы (понты, как павлин, полоски). Но источник в несерьёзном, инфантильном мышлении, подходу к жизни. Если бы человек повзрослел, разве не перестал бы быть посмешищем и "народным дурачком"? Да он бы давно ушел по своим делам.

Решением же тут будет не просто <не участвовать> и <не быть зрителем>, а идти и создавать свое пространство и среду, защищать ее от вторжений, культивировать рациональность и честность - перед собой и, насколько оптимально, с миром.

Эпилог

И вот вы изучили огромное количество трудов нашей команды. Я надеюсь, что эта информация вам поможет в жизни, а может, и спасёт её. Спасибо вам, что вы есть! Знайте, это не конец, это только начало! Потому что эта книга будет обновляться, после чего вы сможете ознакомиться с новыми статьями и историями. Будем благодарны за переход по нашим ссылкам и распространение нашего альманаха.

https://www.youtube.com/@men_of_freedom

https://t.me/+9dmk0RgP2n1kNGYy

https://t.me/freedom_for_men1

Siner Die

Рекомендации

1.

«Индивидуалист»

https://t.me/individualist_blog

https://youtube.com/@individualist_blog

2.

MDRadio Project

https://mdr.onl

https://t.me/mdradio_project

3.

Бриссен

https://www.youtube.com/channel/UCInoTzbdGdH5JqGuv2ouLWw

https://t.me/brissenmra

https://vk.com/brissenmra

4.

Mens

https://t.me/mensfirst

5.

Николай Николаевич Барвинский

https://t.me/+liZCC00se3g3ODUy

https://www.youtube.com/@user-pr5yy5fs3f

6.

"Анонимус"

https://t.me/antifemvirus

7.

Антон, канал «Энциклопедия Настоящих Мужчин»

Его книга "Не твоя женщина"

https://www.youtube.com/@bestman

https://t.me/ENM_Reload

https://boosty.to/manencyclopedia

8.

Третий канал Джона (Question)

Дзен-философия

http://t.me/zen_channel1

9.

Второй канал Джона (Question)

"MGTOW вне баборабства"

http://t.me/mgtow_vne_baborabstva

https://www.youtube.com/channel/UC1bZ5LsPmlIBsC3xRFByFYQ

10.

Еще книги авторов нашего канала:

Джон (Question) - Гендерный "баланс" и MGTOW

https://www.smashwords.com/books/view/952206

11.

Еще книги авторов нашего канала:

Джон (Question) - Дзен-Картина: Слияние Дзен, Стоицизма и MGTOW

https://www.smashwords.com/books/view/1444627

12.

Сборники статей от MGTOW авторов

13.

Лоуренс Шеннон - Хищная Женщина

14.

Эволюционная психология

15.

Патрик Дж. Холл - Социальный аскетизм (1,2)

16.

Эпоха пропаганды (Аронсон Э., Пратканис Э.)

17.

Роберт Чалдини - Психология влияния

18.

Фильмы Матрица 1, 2, 3

19.

Эрик Кляйненберг - Жизнь соло

20.

Эрлинг Кагге - Прогулка - самый простой источник радости и смысла

21.

Эрлинг Кагге - Тишина в эпоху шума

22.

Кузнецов Максим Валерьевич & Симдянов Игорь Вячеславович - Социальная инженерия и социальные хакеры

23.

Фумио Сасаки - Новый японский минимализм

24.

Жан Бодрийяр - Общество потребления

25.

Марк Аврелий, Сенека, Эпиктет

26.

Darrel Logan - Thee Holy Women Document

27.

А. Протопопов - Трактат о любви

28.

Артур Шопенгауэр

29.

Чак Паланик - Бойцовский Клуб

30.

Джек Керуак

31.

Дэвид Аллен - Как привести дела в порядок

32.

Учебники по логике, учебники по бухучету

Всем спасибо за внимание. Если вам понравилась книга, то оцените, распространите, подпишитесь. Удачи.