

Алексей Александрович
Головин

Как жить?

Заметки путешественника



Алексей Головин

**Как жить? Заметки
путешественника**

«Издательские решения»

2015

Головин А. А.

Как жить? Заметки путешественника / А. А. Головин —
«Издательские решения», 2015

Книга «Как жить. Заметки путешественника» написана для того, кто ищет понимания сути жизни, счастья, любви. Автор сам столкнулся с отсутствием знаний в важнейших для человека вопросах. В книге собраны не просто размышления, а реальный опыт, давший результаты. Более десяти лет изучения психологии, религии, философии и самой жизни открыли простые и конкретные рецепты на каждый день. Жизнь – самая потрясающая школа, когда веришь в ее благосклонность и видишь смысл в каждом мгновении.

© Головин А. А., 2015

© Издательские решения, 2015

Содержание

Вступление	6
Смысл жизни	8
Это не рай?	12
Кто мы?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Как жить?

Заметки путешественника

Алексей Александрович Головин

Искусство быть счастливым – боевое искусство!

© Алексей Александрович Головин, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Осторожно ваше мировоззрение может измениться – а вместе с ним и судьба!

Головин Алексей

На старт, внимание, марш...



Пустыня Наска, Перу. Фотография Головина Алексея.

Вступление

Книга «Как жить заметки путешественника» написана для того, кто ищет понимания сути жизни, счастья, любви. Автор сам столкнулся с отсутствием знаний в важнейших для человека вопросах. В книге собраны не просто размышления, а реальный опыт, давший результаты. Более десяти лет изучения психологии, религии, философии и самой жизни открыли простые и конкретные рецепты на каждый день. *«Жизнь самая потрясающая школа, когда веришь в ее благосклонность и видишь смысл в каждом мгновении».*

Об авторе: Алексей Александрович Головин родился 22 июля 1981 года в городе Екатеринбурге. Неудачи в работе, создание семьи и путешествиях по всему миру с ребенком не прошли напрасно. Знания и опыт решения проблем превратились в хобби – изучение веры, любви, счастья, мира. Путь от стройки к своему бизнесу принес массу впечатлений. К тридцати годам пришло желание, поделиться, открытиями и знаниями, накопленными на своем опыте. А, как известно лучшее, что можно предложить и принять это вдохновение!

Слово автора: Не помню, когда первый раз я задумался о смысле жизни. Сначала появились вопросы.

Почему люди воюют?

Почему люди любят друг друга, а жить в мире не могут?

Почему хорошие люди часто страдают?

Чаще, конечно же, вопросы возникали, когда обижали, били, бросали и предавали. Но, по сути, вопрос был один: зачем жить?

Сейчас я считаю, что мне выпала замечательная судьба. Как в старом анекдоте – пропала собачка, без лапы, хвост сломан, когда писает – падает, отзывается на кличку «Счастливчик».

Если меня спросят, счастлив ли я, отвечу, что меньше, чем мог бы, но точно – да!

В этой книге я предлагаю вместе поразмыслить и ответить на важные вопросы – что такое счастье? Зачем мы живем? Как жить? И за что нам все это? А еще сыграть в игру: «Жизнь – необыкновенное путешествие», цель которой – научиться быть счастливыми, здоровыми и полезными, познав, что есть добро, а что – зло.

Чтобы эта книга реально изменила Вашу жизнь, буду рад, если Вы займетесь «Райдо» – искусством быть счастливым, боевым искусс. Счастье, как и здоровая физическая форма, требует постоянных тренировок и занятий, и это необычайно увлекательный процесс. Пусть счастье (Рай) станет не обязанностью и принуждением, а самым лучшим, плодотворным, благодатным хобби.

Нет, не так. Счастье (Рай) не обязанность и принуждение, а самое лучшее, плодотворное и благодатное из всего, что есть в жизни; познай это.



Гора Кука. Новая Зеландия. Фотография Головина Алексея

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Зачем мы живем? Вы знаете ответ на этот вопрос?

– Ну, это сложный вопрос. На него никто не знает ответ. У каждого свой смысл жизни. Ну, а все-таки, к чему ты стремишься?

– Я думаю, главное – это дети. Нужно их хорошо воспитать, вывести в люди, на ноги поставить. А еще – научиться любить, состояться как личность.

А у кого нет детей? В чем их смысл жизни?

– Прожить эту жизнь достойно.

Основное время у нас отнимает работа, учеба, сон, еда, семья, хобби и друзья. Не так уж много занятий – а зачем ты все это делаешь?

– Занятость! Работа – средства для существования, друзья – общение, семья наполняет жизнь смыслом – чувствуешь, что кому-то нужен в этом мире, остальное – для удовольствия и так, чтобы не заржаветь.

А где для тебя счастье?

– Хороший вопрос. Наверное, его ощущаешь, когда реализуешь желаемое, когда мечта сбывается. Дети много счастья приносят.

Можешь сказать, когда последний раз ощущал счастье?

– Надо подумать, сложно так сразу ответить.

Счастье – это главное в жизни?

– Почему-то чем старше становишься, тем больше думаешь о счастье близких.

Как ты себе представляешь счастливого близкого?

– Радостным, здоровым, удовлетворенным, с сияющими глазами.

И много близких счастливы благодаря тебе?

– Я не могу сказать, что я кого-то сделал счастливым, но иногда получается помочь в чем-то.

Получается, ты не знаешь наверняка, что такое счастье и как сделать счастливыми себя и своих близких?

– Получается, что наверняка – нет, не знаю.

Ответить на вопрос, когда ты был последний раз счастлив, потому и сложно, что большинство людей не знают точно, что такое счастье.

– Да, этому нас в школе не учили, нет такого предмета «счастьеведение».

Может, и появится когда-нибудь. Смысл в том, что под счастьем мы подразумеваем достижение различных уровней – сначала мы ждем, пока станем взрослыми, чтобы пойти в школу, потом учимся, чтобы найти хорошую работу, а с ней – средства на жизнь, жилье, машину, путешествия и хобби. Затем, если повезет, у нас будет семья, дети, которых мы будем настойчиво учить всему, что знаем. А знаем мы много, в том числе, что нужно делать, чтобы не стать несчастным. Наша жизнь похожа на подъем по лестнице: на каждой новой ступеньке мы испытываем удовлетворение, но не всегда это можно назвать счастьем. А в конце, как правило, – старость, болезни, потеря значимости и неизвестность.

– Грустно. И что делать-то, как жить?

Самое интересное, что вопросы «что делать, чтобы быть счастливым?» и «что такое счастье?» мы слышим всю жизнь, слышим, но не принимаем.

– Многие говорят, что делать и как жить, только к счастью отношения это обычно не имеет. О счастье нередко рассуждают те, кто сам несчастен. При этом одни говорят одно, другие поют другое.

Я, конечно же, не про нотации говорю. Советы, которыми нас одаряют, не спрашивая, надо или нет, мы в своей жизни неоднократно встречаем. А ответы на главные вопросы не замечаем, думая о сиюминутных целях и не рассуждая, а зачем это все?

– *Так никто ответов не знает. Спрашиваешь – говорят банальности, и по сути никто не «заморачивается».*

Мы очень мало времени тратим на эти вопросы, считая их безответными, а сколько сил и труда уходит в институте, в школе, на работе на изучение того, что никогда не станем использовать! На востоке считается, что человек начинает свою – СВОЮ – жизнь, когда задает вопрос «Зачем это все?».

– *Но мы ведь ощущаем себя счастливыми, когда достигаем своих целей?*

Достигать цели – хорошо, хорошо мечтать и планировать, но ведь можно жить счастливо и в промежутках между постановкой и достижением целей. Как влияет наш план на наше счастье?

– *Что же, если нет плана, мы не получим ничего?*

Разве все может быть подчинено плану? Тогда где у нас план на рождение? А мы родились. Где запланировано, какими мы должны быть физически, эмоционально, каким характером будем обладать, не говоря уже про судьбу в целом?

– *От нас мало что зависит.*

Зависит как раз многое, не всегда мы понимаем, что именно зависит. Например, от водителя многое зависит, но не модернизация авто и ремонт дорог, а от его искусства управления машиной. Зачастую мы очень много времени тратим на выбор средств, забывая, что цель – это действие, а не декорации, в которых это действие произойдет. Любой вам скажет, какую он хотел бы машину, жилье, спутника жизни, но главных ответов человек не знает. Какая разница, какую иметь машину, если не знаешь, куда ехать? Может, лучше подойдет самолет или подводная лодка.

– *Как же человеку определиться, что такое счастье?*

Кого ты можешь назвать счастливым человеком?

– *Допустим, люди, которые смогли прожить жизнь и не потерять близких и друзей, стали полезными многим и к концу жизни сохранили умение радоваться. Или буддистские монахи, которые улыбаются все время.*

Неплохо. А какие моменты счастья ты можешь вспомнить в своей жизни?

– *Когда я чего-то достиг, получил что-то ценное, детство в радости, особые минуты с близкими, без ссор и недопонимания.*

Что объединяет все эти моменты?

– *Радость, тепло, свет, которые особенно ценишь.*

А все вместе – что это?

– *Не знаю. Наверное, внутреннее состояние, ощущения, эмоциональные переживания.*

Вот и ответ на вопрос, что такое счастье.

– *Как – так просто?*

У Бога все просто, но ответ – это только начало. Счастье – это внутреннее состояние наивысшего переживания. Состояние души, которое все описывают одинаково – радость, свет, тепло, сладко, благоухание, бесценность, легкость до ощущения полета, безграничный покой, уверенность, восторг, подъем внутренних сил, кажется, все по плечу или по колено. Несмотря на то, что это состояние возникает в различные моменты (счастье у каждого свое), мы все прекрасно эти ощущения знаем, слышали о них и стремимся к ним.

– *Здорово. Получается, наша цель – это внутреннее состояние, а все остальное – средство. Но почему тогда мы так редко счастливы?*

Потому что сложно взять то, не знаю что. Мы плохо представляем, что такое счастье, кроме того, его достижение – целое искусство, требующее знаний, опыта и навыков.

– *То есть можно научиться быть счастливым? И где этому учат?*

Жизнь – главная школа. Единственное, что останется после жизни, – наш опыт. Осознано жить легче, и счастливых моментов случается намного больше. Например, как ты представляешь рай?

– *Мне кажется, там скучно без всяких проделок и мелких пакостей.*

То есть рай – это место, где все ведут себя правильно, предсказуемо и поэтому скучно?

– *Да.*

Я часто слышу такой ответ. Это нигде не написано, но такое мнение складывается у нас от воспитания и принятых этических норм: хорошо, когда правильно. Жизненный опыт нас убеждает, что правильно – это скучно. Многие люди считают рай скучным местом, хотя в этимологическом словаре определение рая звучит так: рай – древнерусское, старославянское рай (авест. Ray) – счастье, богатство; древнеиндийское gau – богатство, состояние. А откуда мы знаем, как попасть в рай (скучное место)?

– *Из религии. Получается, религии испокон веков учат нас, как быть счастливыми? Люди придумали религию, чтобы быть счастливыми?*

Само слово «религия» означает восстановление связи. Религию придумали не люди, все религии основаны на божественных откровениях, верим мы в это или нет. В этих откровениях мы находим ответы на вопросы, кто такие люди, откуда они взялись и что делать, чтобы не быть счастливыми, а вернуться в состояние счастья.

– *Я, честно говоря, не верю в Бога.*

Сейчас модно не верить в Бога, считать, что религию придумали люди для управления другими людьми или утешения несчастных. Я часто слышу такое мнение от близких, уверенных, что они сами пришли к этому пониманию. Но факты – упрямая штука. Религию действительно часто используют не в тех, изначальных, целях даже сами «верующие», но если почитать советскую пропаганду, нацеленную на разрушение религии, там как раз можно найти мнение о том, что вера в Бога помогает управлять или утешать. К счастью, мы знаем, чем закончился коммунизм, и можем трезво рассматривать религию с точки зрения счастья, даже не веря в Бога. Тем более что не верящих в Бога на самом деле нет.

– *Разве нет неверующих?*

Как ты представляешь Бога?

– *Сидит на небесах, решает, кто правильный, кто нет. В общем, это тот крайний, на которого ссылаются, когда не могут ответить на вопросы сами.*

Советую тебе купить этимологический словарь. Я, когда понял, что оперирую образами или терминами, в которых не разбираюсь, нашел очень много ответов в словаре. Как это ни смешно, многие наши вопросы жизни без ответа – всего лишь отсутствие знаний о термине.

Бог – наделять, раздавать, первородный, бессмертный, непостижимый, богатство, счастье. Выходит, ты не веришь в счастье, богатство, блаженство – понятия, основанные на термине «Бог». Также считается, что у Бога бесконечное множество имен, но есть определение и свойства. Например, ты веришь в природу?

– *Бог – это счастье? Интересно. Верю ли я в природу? Смотря в какую. В природу вещей?*

В обычную природу, нашу мать, в то, о чем мы говорим, рассуждая о растительном мире и погоде.

– *Конечно, верю.*

Природа – одно из имен бога, такое же, как судьба, мир, вселенная, энергия. Вера же заключается больше не в том, существует или нет Бог, а в том, что он желает нам лучшего и помогает обрести счастье, если мы соблюдаем духовные (божественные) законы. Ты веришь, что есть определенные законы, соблюдая которые, можно быть очень счастливым?

– *Хочется верить, иначе мир становится бессмысленным.*

Вот как? Тогда в чем смысл жизни?

– В счастье, быть счастливым?

Все стремится к счастью, к лучшему бытию. Даже самоубийца, решая остановить свою жизнь, преследует цели, реализация которых кажется ему лучшим положением вещей, чем страдания в настоящем. Любой из нас стремится к улучшению своего нынешнего состояния. Смысл жизни написан в Библии на одной из первых страниц, я долго радовался осознанию этого и сейчас прихожу в восторг от простоты ответа – «Создал Бог мир, посмотрел на него и сказал – ХОРОШО!» Смысл всего мироздания – чтобы было хорошо, а «если не хорошо, значит, еще не конец», как говорится в одном фильме.

– Почему тогда многим плохо?

А кто сказал, что мы в раю?



Остров Саона, Доминикана. Фотография Головина Алексея.

Это не рай?

Ты считаешь, что мы не в раю, я это понял. Тогда где мы? В аду?

– Нет, на ад это не похоже, больше на пограничную зону с дорогой, которая то в ад завернет, то в рай.

Или без дороги и указателей, поэтому мы все время попадаем не туда, куда хотели. Тут, как говорится, никогда не знаешь, какую конфету вытянешь. Судьбу мы не выбираем, впрочем, как знать. Если душа вечная, то мы напоминаем туристов. Ходим по раю, едим яблоки, но рано или поздно везде может стать скучно, и вот на этот случай есть древо знаний. Приходим мы к нему и решаем узнать, как кроха у Маяковского: «что такое хорошо и что такое плохо». Бог специально для такого сюжета яблоню вырастил – зачем в раю недовольные? Рай – это же самое замечательное место (или состояние), лучше Богу не придумать. Что же делать, если тебе наскучило самое лучшее? Только отведать худшего. Кусаем мы, значит, яблоко и говорим, что хочется чего-то нового, невымытых яблок, что ли, как сказала однажды моя сотрудница. И предстанем перед Богом, как перед сотрудником турагентства.

– Что Вас интересует? – спрашивает Бог.

– Да устал я, хочу отдохнуть от этой распрекрасной жизни.

– Куда желаете отправиться?

– А вот с земли что-то все такие радостные и довольные возвращаются, бегают по раю и прыгают от восторга.

– Какое размещение вы предпочитаете?

– Чтобы просторно было, едешь-едешь – и нет никого.

– О, вам в Россию!

– Да-да, именно оттуда особенно радостных вчера видел.

– Хорошо. Только у меня несколько условий тут в договоре, почитайте.

– А у вас, товарищ Бог, все договоры стандартные? Многовато тут читать, давайте подпишу, не читая, что время тратить...

И щелк – ты уже в утробе матери А в договоре – и будущая семья, и доход на душу населения, и твой характер, и болезни – все прописано, и все, что с тобой случится по жизни. И главное – мелкими буквами, в конце – что на период жизни на земле ты лишаешься памяти о своей вечной душе, чтобы сильно не тосковать по раю и Богу и писем жалобных не писать. И претензии не предъявишь, все сами выбрали. А главное – неважно, какая у тебя судьба, в раю будет намного лучше после земной жизни. Ведь основное, что мы берем от жизни, это опыт душевных переживаний. Мы не только узнаем, что хорошо, а что плохо, мы это проживаем, на своей коже испытываем. А если рай – самое лучшее место, то какой должна быть наша жизнь на земле? Вот это путевка так путевка! Рад буду тебя встретить, надеюсь, что в раю вспомним земные приключения.

Этимология слова «приключение»: корень слова – ключ, тот же корень в слове «уключина», по-старославянски – кривая палка. Поиск приключений – поиск кривых палок.

– Смешной вариант. Но ведь и вправду иногда ловишь себя на мысли – это не так, да то не то, а, в сущности, все в твоих руках, сколько можно жаловаться и критиковать. Тем более, если мы не в раю.

Да, есть нечто в нас, что все время недовольно, требует еще и еще, и самого лучшего, или, в крайнем случае, не такого, как сейчас. А звать это нечто – Эго. Еще одна из причин, не дающих быть нам счастливыми, – это неверное представление, кто мы, чем является наша сущность. Вот как ты ответишь на вопрос, кто ты?

– Человек. Мне кажется, это самый лучший ответ.

Хорошо. А что есть человек?

– Опять определение, хочется сразу сдать.



Камбоджа. Река Миконг. Фотография Головина Алексея

Кто мы?

Нас в институте как-то попросили описать, что есть человек. Интересно было обнаружить, как по-разному мы воспринимаем себя. Кто-то описывал себя по-медицински: скелет, кровеносная система, мышцы, органы, нервы. Кто-то считал, что суть человека – мыслительный процесс. Кто-то «раскладывал» человеческую сущность на физическое тело, чувства, мысли, ум, эго, душу и божественную искру, сложенные как матрешка друг в друга. Мне больше всего понравился подход, взявший за основу метод исключения: тело мы можем наблюдать со стороны, значит, это не есть наша сущность. Так же, как и мысли, чувства, желания, эго, совесть. С душой уже сложнее, но что есть душа? Нечто нематериальное, то, что лучше не терять. Интересно отслеживать понятие по часто употребляемым фразам: душа болит, очистить душу, камень на душе лежит, продал душу дьяволу, на душе кошки скребут, душа радуется. Получается, что с душой мы можем производить различные действия. Значит, душа – это не наша суть, а духовное тело. Кто же мы тогда?

– *Может, голос внутри нас?*

Какой из голосов?

– *Он же вроде один.*

А с кем тогда идет диалог внутри? Мы же не просто слышим голос, обычно мы наблюдаем разговор и, опять же, если мы это наблюдаем, то это не есть мы. Логично?

– *Логично.*

Ответ, который я не могу пока оспорить, я нашел опять же в религиях. Мы – это присутствие. Единственное, чем мы точно являемся, это присутствием, воплощением в теле материальном, духовном с чувствами, умом, разумом, совестью и эго. Некой частичкой целого, как клетка организма со своей уникальностью, но в то же время непрерывной связью с организмом – миром (Богом).

– *Как же мы связаны, ведь живем мы сами по себе?*

Это иллюзия. Ученые давно доказали, что на уровне атомов мы все связаны и наше движение похоже не перемещение молекулы. С одной стороны, она индивидуальна, но все время находится в тесной связи с другими молекулами, и по-другому «быть» не может.

– *Какое отношение это имеет к счастью?*

Самое прямое. Например, если не знать понятие Эго, но при этом считать себя этим самым Эго, человеку не стать счастливым.

– *Наоборот, сейчас все призывают думать о себе, определять цели и мечты и реализовывать их, то есть, чтобы стать счастливым, надо быть эгоистом. Я знаю много людей, которые думают только о себе и прекрасно живут. Идут по головам, но при этом многое имеют.*

Да, эгоизм стал популярен. Но если посмотреть внимательно на людей, думающих только о себе и своих желаниях, выводы будут не столь радужными. Для начала нужно рассмотреть, что же такое – Эго. Эго – это как раз голос внутри, который отвечает за любовь к себе, за наше мнение о себе, желания, гордость, самовыражение – за наше Я. Если Эго не контролировать, мы быстро приходим к мнению, что все вертится вокруг нас, все мысли начинают циркулировать вокруг нашего Я. Как Я выгляжу, что обо мне подумают, что Я хочу, справедлив ли мир (Бог) по отношению ко мне. Все, что связано с Я, относится к Эго. Когда любовь к себе доминирует (а Эго всегда стремится к этому), окружающий мир девальвируется, все, что не имеет отношения к нам, теряет ценность. Начинают возникать проблемы в общении с близкими, становится сложно уступать, человек все чаще испытывает ущемленность в чем-то, жизнь наполняется разочарованиями. Эго формирует ожидания, которые имеют четкое описание, в случае их несовпадения с реальностью мы страдаем. Отсутствие ценности в окружающем мире

приводит к одиночеству и унынию, человек постепенно впадает в депрессию. Вот небольшой пример, как непонимание природы составляющих нашей личности влияет на счастье. Если человек «идет по головам», ворует, думает только о себе, он быстро становится несчастным. Ощущение, что у него все отлично, мимолетно и со временем становится ложным, так как Эго не дает признать себя неудачником. Посмотри в глаза этого человека, обрати внимание на его мимику. Чаще всего глаза пустые, лицо недовольное и показное выпячивание своего успеха плохо скрывает это состояние. Начав описывать, какой он молодец, такой человек (если он счел, что Вам можно довериться) скатывается к жалобам, какой он несчастный. Эгоизм – это в том числе желание, чтобы и другие жили, как мы хотим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.