

Содержание

01	Почему «чиллософия»?	9
02	Музыка в отражении	12
03	Как найти себя?.....	17
04	Прагматическая иллюзия.....	22
05	Секс. Возраст. Мудрость	25
06	Любовь: я и они	29
07	Любовь и секс	33
08	Любовь — главная ценность	36
09	Время.....	39
10	Дисциплина. Как стать вселенной своего счастья.....	44
11	Сны, интуиция и подсознание.....	48
12	Подсознание — наша сила	52
13	Мозг, психоэнергия и забота о теле	55
14	Наблюдение за собой и миром, борьба с болезнью Альцгеймера.....	58
15	Старые и новые боги. Образовательная пена	61
16	Кто вы — стервятник, травоядный или хищник?	65
17	Выход из депрессии. Четыре природные стихии.....	70
18	Как побороть депрессию.....	74
19	Накорми себя природой!	77

20	Энергия Африки.....	81
21	Быть на одной волне с природой	85
22	Удача	88
23	Хаос. Управление непредсказуемостью.....	91
24	Как жить в неопределенности	95
25	Как избавиться от переживаний в эту эпоху хаоса	99
26	Объективный мир	103
27	Как перестать ныть и негативить	106
28	Соблюдай границы, не нарушай атмосферу других	111
29	Как развернуть караван, чтобы стать первым ..	114
30	Жизнь как река	117
31	Общение с людьми: перебирать рис	119
32	Движение как чередование противоположностей	121
33	Искусственный интеллект уже победил	125
34	Быть человеком.....	130
35	Персональная эволюция.....	132
36	Иллюзия счастья	134
37	Не нужно делиться своим счастьем	136
38	Узоры жизни	139
39	Рисуйте свой узор жизни вне времени	142
40	Любить себя правильно	144
41	Как подружиться с настоящим и получать энергию.....	147

42	Мимикрия как способ получать удовольствие.....	150
43	Как сохранить ментальное здоровье.....	154
44	Рождение каждый день	157
45	Человек и его тень	159
46	Инстинкт самосохранения	162
47	Развитие через противоречия	164
48	Берегите свои хобби.....	167
49	Искусство побеждает	170
50	Закон бутерброда, или Как перевернуть реальность	173
51	Социальная гомеопатия	176
52	Убойный монтаж	179
53	Как не бояться смерти	182
54	Что делать здесь и сейчас	186
55	Как достигнуть своей цели	188
56	Одиночество как осознанный выбор	191
57	Думайте только одну мысль	195
58	Почему мы не цыплята. Новогодние желания и сила человека	198
59	Любовь к людям.....	202
60	Великий переход	204

01

Почему «чиллософия»?

Хотела бы объяснить, что я понимаю под «чиллософией». Действительно, «чилл» звучит приятно, но в соединении с «философией» настораживает — хотя, кстати, очень живо напоминает реальность. Мы любим в кругу близких высоколобых ботанов расслабленно порассуждать о том о сем, о вечности и быстротечности.

«Философия» в переводе с греческого — это любовь к мудрости, а «софия» — как раз мудрость. А под мудростью древние греки подразумевали процесс познания себя и окружающего мира в действии и в приложении к конкретной ситуации. Философы пытались познать мир в целом, а потом это свое знание применяли к возникшим обстоятельствам. Итак, философия есть учение о самых общих закономерностях, а мудрость — это познание мира и себя в применении к жизненной ситуации. «Чилл» — это расслабленный. Чиллить — это значит проводить время расслабленно.

Поэтому чиллософия для меня — это то, что доступно в применении каждому. Это когда в меру того, что знаем о большом мире и о самих себе, мы начинаем применять эти знания к конкретной кризисной ситуации — но делаем это расслабленно. На то мы и не профессионалы, а любители обобщений. Спокойно, не суетясь, не пытаюсь решить все с ходу и быстро, мы начинаем чиллософить. Мы не следуем примеру представителей разных философских школ, до хрипоты отстаивая собственное понимание истины. Я просто размышляю и показываю, как полезно иногда идти не от частного к общему, а, наоборот, от общего к частному. К себе. Как полезно быть чиллософом, а точнее — наблюдателем звезд на небе, травинки на земле, света и темноты в своей душе.

Кстати, я заметила, что мужчины, особенно в возрасте от сорока, чаще предприниматели, менеджеры и специалисты, посылают философию на фиг. Если начинаешь обобщать их кейс, чтобы найти решение, реакция у них простая: «Боже мой! Только не философия». То есть, как правильно сказал мой партнер, она ассоциируется скорее с демагогией.

Ну, во-первых, Демагог — это великий греческий философ древности. Он, кстати, очень хорошо обучал молодежь ораторскому искусству.

Во-вторых, философия — это познание мудрости. Оно происходит за счет того, что вы не смотрите на себя как на пуп земли, у которого все оригинально, очень необычно, а если катастрофично, то, значит, весь мир отвернулся от вас. Наоборот, чиллософ рассматривает себя как часть чего-то большого. И, понимая это, ищет

причинно-следственные связи, которые увязывают большое с маленьким. Если человек связан с большим миром, а в этом мире идут огромные изменения, то они отразятся и на микроуровне. И наоборот, если с человеком происходит что-то необычное на микроуровне, оно повлияет в виде микротренда на формирование большого тренда.

Философ — это человек, который вышел из камеры-обскуры собственного замкнутого «я», открыл свое сознание всему миру и пытается понять себя и этот мир в единстве. И, кстати, отрицать познание мудрости, процесс мышления, восхождения от микро- к макро-системам и обратно — значит отрицать способность расширять границы сознания. Последнее, наверное, единственный способ не паниковать от суеты обыденной жизни и предвидеть будущее. Вместо тревоги находить более общие взаимосвязи, понять, что можно изменить, а что нельзя. Паника пропадает. Появляется способность реализоваться в других условиях, на первый взгляд абсолютно невыносимых. Видя большой мир, вы находите другие сферы приложения своих способностей.

Философия — это не просто мудрость, это лекарство от трусости. Это источник храбрости. А уж чиллософия, когда вы способны широко мыслить, не будучи профессионалом, — просто кайф. Не отказывайтесь от способности познать мудрость, а то даже не заметите, как ваше человеческое будет потеряно, а счастье упадет до удовлетворения только материальных потребностей с последующим сползанием на дно. Так что вперед, философия! Точнее, чиллософия.

02

Музыка в отражении

Чиллософствовать — это же порассуждать о большом, а потом перейти к конкретному. Что можно сказать о большом? Возьмем, например, такой вид искусства, как музыка. Один из великих музыкантов сказал: «Музыка — это самый великолепный вид искусства, так как вообще не затрагивает интеллект». Это слова мэтра классической музыки.

Меня поразила его мысль. Я считала, чтобы слушать Арнольда Шенберга, необходимо все-таки разбираться в классической музыке. Позже, услышав его, поняла, что нет, не надо тут ничего понимать головой, интеллект подобную высоту не одолеешь. Просто или сливаешься со звуками, или не сливаешься.

Есть два понятия: «музыка для тебя» и «музыка в тебе». Есть два типа отношений с музыкой: ты себя показываешь музыке или ты уходишь в музыку.

Недавно состоялся интересный разговор с одним писателем, мы обсуждали, как влияет музыка на общество и как общество исторически влияет на музыку. Например, вот рок шестидесятых и семидесятых. Студенческие протесты на волне борьбы с буржуазными ценностями и ханжеским пуританством в европейских странах и США. Борьба молодежи за любовь и против войны во Вьетнаме, появление движения хиппи. Рок-музыка, будучи провокационной, ломала все запреты, наполнялась яростью и романтическим порывом все разрушить и построить новое сообщество любви. Она несла свободу, вытаскивая людей из истеблишмента в андеграунд. Молодежь боролась за свое достоинство и социальную справедливость, и музыка отражала эти настроения.

В современном мире последние лет десять начинает побеждать психоделическая электронная музыка. Человек погружается в ее вибрации и начинает медитативное путешествие в себя, где проводник — частоты, извлекаемые диджеем. Между довольно несложной музыкой и человеком происходит синергия, и последний растворяется в звуках, обнуляя замученный суетой разум. Интеллект в очередной раз перестает работать. Мы опустошаемся, отдыхаем и обмениваемся энергиями. Подобные концерты становятся все более популярными. Наверное, это связано с тем, что XXI век с его информационными технологиями переполнил голову, и она устала. Она устала от мира, который постоянно преподносит сюрпризы, события и обстоятельства, а преодолеть их слишком трудно.

Мы не смогли победить ковид. Мы смогли только внушить себе, что будем сопротивляться и вирус поможет нам стать сильнее и т. д. Мы не смогли справиться с огромными ограничительными мерами во всех странах мира, перекрывших кислород жизни: мы с трудом путешествуем из-за спецоперации и санкций, которые навсегда или точно очень надолго.

Мы хотим открытого честного общения, мы хотим живой энергии. Но люди настолько устали от всего социального, что, даже собираясь вместе, они желают оставаться наедине с собой, при этом обмениваясь энергией с другими. Почему? Потому что хочется вытолкнуть из себя социум и заполнить его чем-то не таким сложным, как, может быть, классическая музыка, но тем, что совпадает с пульсом и вибрацией тела, когда подсознание наконец чуть-чуть приоткрывается и начинается путь туда, в неведомое, под руку с электронной музыкой. Она, как и люди вокруг, помогает вернуться к себе. Типа движения хиппи на более индивидуалистический лад.

Один из моих любимых диджеев Дима Ижевский как-то хорошо заметил: «Ты знаешь, Ир, я выступаю очень много и на разных площадках. И выступал всегда. И это были не только вот эти электронные качалки. Были и другие залы, и другая публика. И скажу честно, что направление дип-хауса, даунтемпо, чилл-рейва в электронной музыке начинает менять качество тусовки в очень хорошую сторону». — «А что ты имеешь в виду?» — «Ну, вспомни, как было раньше. На вечеринки, где играет что-то такое в стиле диско, даже рэп или хип-хоп, многие приезжают на дорогих машинах.

И публика в таких местах тут же разделяется: кто беднее, кто богаче, все демонстрируют на себе свои деньги, свой статус и свое положение. Многие приходят с охраной. Одни презрительно смотрят на других. Никакой солидарности, никакого единения, никакой атмосферы погружения в себя вместе с диджеем не возникает. А вот электронная тусовка другая. Понтов нет. Одеты все немножко альтернативно, вплоть до обыкновенных джинсов, майки — и всё. Девушки не на шпильках — потому что прокачивать себя и музыку по восемь часов так невозможно: ноги просто отвалятся». То есть возникает атмосфера, в которой, наконец, материальность мира начинает тихо испаряться. И появляется содружество индивидуальностей — то, о чем на самом деле и мечтает сегодня уставший от социума человек.

Почему молодежь любит фестиваль Burning Man? (Будучи там в 2019 году, я наблюдала за зрителями.) Не только потому что там предложена электронная музыка высочайшего качества. Но потому что в пустыне Невада попытались на неделю выстроить иное общество, где каждый помогает другому, где нет денег, где каждый лагерь должен открыть двери и пустить всех на свои маленькие праздники, где все вместе, двигаясь на велосипедах по пустыне, собираются, рассыпаются и опять собираются, где кому интересно. Где нет дорог, где нет светофоров, где нет полицейских, где происходит самоуправление по принципу «ты для всех и все для тебя». Где любой протянет тебе руку помощи, поможет в темноте найти туалет в пустыне, поделится водичкой, если она у тебя кончилась, даст тебе поесть, если ты голодный, а в твоём лагере еды

уже нет. Именно поэтому Burning Man живет и разрастается во всех странах уже более тридцати лет.

Люди безумно устали от того, что наворотили ради бесконечного потребления. Им хочется душевной простоты. Многие ушли во внутреннее прибежище, и электронная музыка начала им помогать. Именно поэтому она сейчас так популярна. Именно поэтому диджеи уже сравниваются с музыкантами. Они популярны и представляют отдельную профессию в искусстве — кстати, очень скромную. Почему? Потому что, слушая все эти треки и сеты, мы чаще всего даже не знаем автора композиции. Мы просто получаем удовольствие. В этом есть что-то даже не демократическое, а абсолютно утопически-позитивное. Декаданс начала XXI века.

03

Как найти себя?

Ребенок в момент перехода из утробы матери во внешний мир очень короткое время остается абсолютным представителем живой природы всего лишь с потенциальным присутствием человеческого сознания. Инстинктивно дитя начинает кричать, потому что ему страшно, а потом принимается сосать молоко. Но уже через некоторое время у него возникает условный, то есть выученный инстинкт. Он начинает кричать не только при голоде, но и при любом неудобстве, требуя помощи: когда у него заложен нос, когда болит живот, когда пеленки мокрые и т. д. Потом ребенок начинает расти, и возникает все больше условных инстинктов, одновременно просыпается сознание — и начинается что? Самообучение. Он учится ползать; он начинает сам соображать — чтобы начать ходить, нужно за что-то держаться; он понимает обратную связь: вот сюда палец сунул — неприятно, больше туда совать палец не будет. Он пытается общаться с родителями, возникает речь, потом идет в детский

сад, потом идет в школу, потом или работает, или учится — и пошла социальная жизнь; заводит свою семью... И все это время его сознание незримо заполняет социум: семейные, национальные и религиозные традиции страны, в которой он вырос. Даже если его родители атеисты, все равно его менталитет будет очень сильно зависеть от того, живет он, к примеру, в христианской или мусульманской стране.

«Кто я есть?» — наконец задает себе человек вопрос в переломный период — около 30 лет. И ответить тут очень сложно, потому что ему кажется, что всё, что в его голове, — это и есть он. Но если проанализировать, оказывается, что его там очень мало, кроме генетической наследственности характера и здоровья. А остальное — это социум, который проникает в мозг каждую секунду, наращивая темпы с помощью информации и приложений в смартфоне. И когда человек понимает, что немножко устал, растерялся, потерял опору, выгорел, то у него возникает желание уйти в себя и найти себя. Это типичный вопрос, который мне задают тысячи раз: «Как найти себя?» Под ним фактически подразумевается: «Как найти себя в обществе?»

Ключ к ответу — в том, как найти себя вне общества, потому что это главная точка опоры. Как себя найти, отделив то, что ты выпитал с молоком матери? Социум, который диктует законы, стандарты поведения, что можно, а чего нельзя, что прилично, а что неприлично, который заставляет тебя стремиться к стабильности и быть похожим на других, самых богатых и лучших, и завидовать им, не понимая,

что такое твоя собственная жизнь. Родители, как это ни странно, очень часто помогают социуму, потому что они тоже часть его. «Ты смотри, сын у соседей уже вон где, а ты все занимаешься непонятно чем, какой-то музыкант или какой-то поэт» и т. д. Ну что со всем этим делать?

Действительно, обычный человек на 70% состоит из социума и только 30% его сущности копошится как ребенок где-то глубоко в подсознании, и до нее надо добраться, что очень сложно. Нам не до этих усилий в повседневной суете. Но мы боремся, практикуем медитации. Медитация закончилась, вы отдохнули от общества, но ответ не поступил. Кто вы есть? Что вы собой представляете?

Мой ответ следующий. Может быть, он очень субъективный, но на самом деле человек огромен по сравнению с общественным багажом в голове. И если поработать над собой, то окажется, что можно слегка освободиться и хотя бы 50:50 состоять из социума и из своего «я». Что же такое свое «я»? Многие буддисты-философы называют это высшим проявлением «я», и каждый интерпретирует это понятие по-своему.

Я считаю, что высшее проявление «я» — это высшая нравственность и мораль человечности. В социуме есть судебная система, есть уголовные, административные и другие кодексы. Даже в самом либеральном обществе существуют правила поведения. Если вы их выполняете, то вы законопослушный гражданин. Больше социум вас не тревожит. Но если вы, например, на работе специально подставили конкурента, его уволили, а вы заняли его место — никто

не посчитает это криминальным поступком и за это вы не будете наказаны. Наоборот, бизнес-сообщество вам заплодирует: вы настоящий волк, умеете делать карьеру. В этом случае ваше высшее «я» не работает. Вы поступаете, как требует рынок в борьбе за конкурентоспособность и достижение своей цели. Но как только вы понимаете, что у вас есть личный критерий человечности, за рамки которого вы никогда не выйдете, иначе потеряете себя истинного, — вы обрели опору в самом себе. Вот тогда возникает ощущение собственной личности.

Это очень тонкая материя. Обрисовать и формализовать ее невозможно, научиться этому тоже невозможно, это потребность в самоидентификации себя человеком в действиях в каждый момент. И тут социум отступает, мозг начинает работать с вами более аккуратно, а подсознание начинает подталкивать вас и помогать находить самые неординарные решения в самых сложных ситуациях без вреда для других. Почему? Потому что им руководит ваше высшее «я», а высшее «я» — это не только вы сами, это вся история ваших предков, всех ошибок и всех их достижений. Та мораль, которая вам дана, с одной стороны, как обыкновенному человеку, а с другой — как человеку, который докопался, наконец, до своей внутренней нравственности.

Может быть, звучит очень поучительно, очень занудливо, и так не хочется этим заниматься. Но я так живу — и получается быть в счастье с собой, что круто в современном мире. Иногда даже отказываясь от карьеры и денег, я сохраняю свое «я», а оно уже наполняет меня энергией. Коллективное живет своей

жизнью. В этой жизни индивидуальность человека трансформируется и проходит свой путь. Укрепляйте ее, и тогда ваша жизнь не рассыплется на тысячи осколков. Поиск высшего «я» сделает вас устойчивым при любых обстоятельствах. Вы встанете над хаосом.

04

Прагматическая ИЛЛЮЗИЯ

Все более популярно мнение, что внешний мир — это иллюзия. Мы видим его настолько субъективно, что если нам поменять глаза, устройство ушей и т. д., то мир окажется совсем другим. Многие любители ментальных путешествий пытаются заглянуть в подсознание — в мир, который они считают реальным. Человек стремится отделаться от иллюзий и заглянуть хотя бы одним глазком в иллюзию намного круче — это первый тип людей. Эта группа, уходя в более тонкие слои подсознания, начинает верить в знаки, считая, что с ними говорит объективная Вселенная. На самом деле они говорят с собой. Вот такой перевертыш.

А есть второй тип людей, которые могут даже много путешествовать, но для них мир — вид из маленького или большого окошка в избе. И они не задумываются, что внешний мир — иллюзия, не пытаются найти что-то другое. Они считают: то, что они знают, и то,

что является их опытом, и является реальным миром. Чаще они очень скучные.

Сейчас на меня все набросятся: «Как так вообще? То есть практичный, прагматичный человек — он весь в проблемах, потому что видит мир таким, какой он есть?» Я говорю лишь о том, как он видит мир — через окошко своего домика. Знания, полученные опытным путем, он превращает в истину.

Вот пример из недавнего прошлого. Я знаю одного человека; например, его спрашивали: «А нужно сдавать ПЦР для посещения такой-то страны?» — и он категорично отвечал: «Нет!» «А вот все-таки какое количество антител требуется, чтобы не нужно было делать прививку?» — «Антитела не работают! Никакие!» — «Ты уверен?» — «Да, я знаю!» На самом деле, когда начинаешь копать, оказывается, что такой человек ничего не знает, он просто где-то что-то случайно поймал в Сети.

Ребята! Когда свой субъективный опыт выдаешь за объективную реальность, можно вляпаться по полной программе. Ты должен сто раз себя спросить: «Ты уверен в этом?» — потому что интернета недостаточно, надо проверить по другим каналам, и тогда ты себя и других обезопасишь. Просто на всякий случай. То есть в чем проблема? Не надо так надеяться на внешний мир, потому что все, что он выдает, — это не руководство к вашей жизни. К нему нужно относиться более или менее критично: спокойно пытаться самостоятельно анализировать факты, стараясь увидеть больше, чем подсовывает иллюзия.

Третий тип человека стремится расширить пространство для принятия решений и, кстати, в практической жизни очень аккуратен, в ловушку авторитетов и сплетен не попадает. Всякие мелочи он сто раз проверит, прежде чем категорично сказать «да» или «нет», в то время как вторая группа полностью доверяет инфоиллюзии, считая ее объективным фактом.

Именно поэтому главный вывод следующий: чем шире ты смотришь на мир и пытаешься разобраться, насколько он субъективен или объективен (то есть начинаешь философствовать), тем более объективное отношение сформируется к своим знаниям. Ты не доверяешь информации полностью, понимаешь, что она не всегда корректна, и поэтому лучше провести сравнительный анализ, прежде чем категорично принимать решения или давать кому-то советы. Чем шире и критичнее смотрим на иллюзию — тем тверже стоим на земле.