



УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б43

Белов, Олег Николаевич.

Б43 Открытый код сансары : управление несчастьем или как подсознание манипулирует разумом / Олег Белов. — Москва : 2025. — 192 с.

ISBN 978-5-6055242-0-5

Эта книга — ваш надежный инструмент против эмоционального выгорания, стресса и ощущения пустоты. Она поможет восстановить связь с собой и научиться использовать самый ценный ресурс — собственную энергию — так, чтобы жить осознанно и полноценно.

Автор книги Олег Белов — математик-программист, предприниматель, карма-мастер йоги с опытом более 30 лет. Он объединяет мудрость буддийской философии и современные психологические подходы, иллюстрируя их личными историями и простыми практическими упражнениями. Вы узнаете, как справляться с внутренними перегрузками, превращать стресс в источник силы и шаг за шагом возвращать в жизнь радость, вдохновение и ясность.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-6055242-0-5 © Белов О., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение.....	7
---------------	---

ЧАСТЬ 1

Глава 1. СЧАСТЬЕ	9
Глава 2. КРОКОДИЛ СЪЕДАЕТ СОЛНЦЕ	17
Глава 3. УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ	26
Глава 4. БОЙТЕСЬ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ.....	31
Глава 5. Я ДАЖЕ ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ НЕ ХОЧУ. ГЛУБОКИЙ СТРЕСС	34
Глава 6. СИСТЕМА ВОСПРИЯТИЙ И МЕХАНИЗМ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ	42
Глава 7. ВЫБОР. А ЧТО ЛЮДИ СКАЖУТ.....	52
Глава 8. ТРОЕЦАРСТВИЕ	59
Глава 9. МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО	68
Глава 10. ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ	81
Глава 11. КРЕСТОВЫЙ ПОХОД	89
Глава 12. ЭМОЦИИ	95
Глава 13. АЙСБЕРГ ОБЛАДАНИЯ	104
Глава 14. МЕНТАЛЬНЫЕ РОДСТВЕННИКИ	110

ЧАСТЬ 2

Глава 1. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ БИОРОБОТА	117
Глава 2. 8 УРОВНЕЙ ДЕНЕГ. ПРАВИЛА ИГРЫ	124
Глава 3. ИГРА СО СМЕРТЬЮ	130

Глава 4. НОТНАЯ ГРАМОТНОСТЬ. ДИНАМИКИ	136
Глава 5. ПОЛЕ ЧУДЕС	145
Глава 6. ИДЕАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ	153
Глава 7. БОГИ	160
Глава 8. ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ	167
Глава 9. СИНЯЯ ПТИЦА, ИЛИ ЛОВУШКА САНСАРЫ . . .	174
Глава 10. ПОПУЛЯРНЫЙ САНСКРИТ	182
Заключение	188

Введение

В стремлении обрести счастье человечество создало удивительный мир форм и удовольствий — от материальных благ до интеллектуальных достижений. Но зачастую радость оказывается мимолетной, оставляя нас вновь на пороге вопросов: «Где же настоящее счастье?», «Почему удовольствие уходит так быстро?»

Современная жизнь стала игрой с множеством уровней сложности, в которой каждому предстоит разгадать тайны своего существования. Эта книга станет вашим проводником в мире смыслов, раскрывая правила игры под названием «Жизнь».

Мы вместе пройдем путь понимания глубинных аспектов бытия: счастья, любви, стресса, кармы, медитации и других ключевых концепций. Вы получите практические упражнения и инструменты для управления эмоциями и обретете контроль над собственным состоянием.

Эта книга написана специально для тех, кто устал блуждать в лабиринтах повседневности и готов начать осознанное путешествие внутри себя. Мы исследуем возможности духовного роста и улучшим ваше мен-

тальное благополучие простыми и доступными методами.

Приготовьтесь к увлекательному путешествию, которое позволит вам обрести гармонию и глубокое понимание своей природы. Пора двигаться вперед!

Часть 1

Глава 1

Счастье

*Счастье начинается тогда,
когда кончается несчастье.*

Определение счастья

Человек с начала веков стремился к тому, чтобы ему было хорошо. Другими словами, он хотел быть счастливым — и это стремление породило желание жить. Но была одна проблема: никто до сих пор не смог однозначно ответить, что такое счастье.

Когда я спросил себя, то вот что понял.

Причина загадки счастья кроется в его многоликости и разнообразии. Трудно сравнить безумный восторг победы и тихий, спокойный отдых на диване перед телевизором, хотя и то, и другое можно назвать счастьем. Одни и те же ситуации могут быть счастьем для одних людей и несчастьем для других.

Причем, какое бы удовольствие человек ни получал, удержать его не удастся и скитания в поисках вечного счастья продолжатся. Они идут и по сей день.

Поняв это, я провел расследование, которое состоит из нескольких вопросов. Рассмотрим их в виде упражнения.

Задайте себе вопрос: «Что такое счастье для вас?»

Подумайте и желательно запомните ответ, а лучше запишите. Это пригодится для того, чтобы оценить ваш тип поведения и вашу точку зрения на жизнь.

Когда я задавал этот вопрос людям, то не услышал однозначных ответов. Зато смог выделить три направления: кто-то определял, что счастье — это какая-то форма, кто-то говорил, что это действие, а кто-то находил его в ощущениях.

Те люди, которые говорили о форме, имели в виду конкретные вещи, которые делают их счастливыми — автомобиль, дом, путевку, кошку, любимого человека и многое другое. Можете сами пофантазировать на эту тему.

Когда люди говорили о движении — это звучало примерно так:

- ❖ Я танцую, и я счастлив.
- ❖ Я катаюсь на лыжах, и я счастлив.
- ❖ Я прыгаю с парашюта, и я счастлив, ну и все в этом роде.

Об ощущениях говорили следующее:

- ❖ Бабочки в животе.
- ❖ Мурашки по коже.
- ❖ Нега по всему телу и др.

Однако, когда я ограничивал выбор и задавал им более конкретный вопрос: «Счастье — это действие, форма или состояние?», все были едины в том, что это состояние.

И счастье на самом деле — это состояние. Все остальное: действия, формы, ощущения — только приводит к нему, будто переключает внутренний тумблер и позволяет почувствовать его.

Итак, направление задано, теперь присмотримся к следующему очевидному вопросу нашего расследования и попробуем ответить на него: «Если счастье — это состояние, то состояние чего?»

На этот вопрос все отвечали быстро и одинаково: «Это состояние души».

И вы, скорее всего, ответили так же или почти так же.

Далее следующий вопрос: «Если это состояние души, то какое это состояние?»

На этот вопрос много ответов. И в этом разнообразии можно разглядеть причину того, почему так трудно и почти невозможно однозначно определить, что же все-таки такое счастье.

Люди говорили исключительно положительными прилагательными: гармоничное, классное, хорошее, возбуждающее, побуждающее, трепещущее, замечательное, гармоничное, мечтательное и многие другие, можете добавить сюда свои. Все эти эмоции тяжело сравнивать, а тем более приравнять друг к другу. Потому что спокойствие и наслаждение не то же самое, что и восторг — очень разные энергетические состояния.

Однако если проанализировать ответы, то можно сделать вывод: все они говорят о хорошем настроении.

Хорошее настроение несет в себе удобство и комфорт, поэтому дальше я иногда буду использовать синоним счастья – комфортное состояние.

Вот так мы пришли к заключительному определению счастья:

счастье – это комфортное состояние души.

Другими словами, когда у нас хорошее настроение или нам комфортно: ничего не болит, ничего не беспокоит.

Как говорил Остап Бендер: «Кто скажет, что это девочка, пусть первый бросит в меня камень!».

По ходу этого исследования становится очевидной глубокая взаимосвязь: наше настроение во многом зависит от того, насколько успешно мы справляемся с жизненными задачами, а это, в свою очередь, напрямую связано с уровнем нашей внутренней энергии. Таким образом, здоровье тела оказывается не просто желательным условием, а **фундаментом** для подлинного благополучия.

Недаром еще античные мудрецы провозгласили: «*В здоровом теле – здоровый дух*». Однако жизнь вносит свои коррективы в это, казалось бы, незыблемое правило. Каждый из нас на собственном опыте знает, что даже при крепком теле дух порой слабеет, теряет устойчивость, «*болеет*».

И здесь возникает вопрос, требующий глубокого осмысления:

- ❖ Почему дух, этот незримый стержень нашей личности, подчас утрачивает гармонию?
- ❖ Как вернуть ему ясность и силу?

Прежде чем искать ответы, стоит разобраться в самой природе духа. Что это — неуловимая субстанция или вполне конкретное проявление нашей психики? Как он формируется и от чего зависит его равновесие?

Эти размышления открывают дверь в еще более увлекательное исследование — постижение внутреннего мира человека.

Как вы догадались, далее речь пойдет о том, как устроен механизм духа, как следить за его состоянием и, самое главное, как его чинить.

Здесь нам на помощь придет Сансара. Этот термин в последнее время стал очень популярным, но менее загадочным от этого он не стал.

Поэтому, чтобы продолжить наше расследование, проясним, что это такое.

Сансара в дословном переводе с санскрита означает «блуждание». Вот как коротко можно описать эти хождения.

Если жизнь физического тела — это жизнь человека, то Сансара — это цикл рождения и перерождения души. По-другому — это жизнь бессмертного духа, который блуждает в поисках свободы от привязки к материальному миру, сменяя одно за другим физические тела. Ухудшая или улучшая карму, получает опыт, через кото-

рый обретает понимание смысла бытия для нахождения выхода из Сансары.

В заключение получаем:

Определение

Сансара — это блуждание духа по материальному миру в поисках выхода из него. Ключом к выходу является полная отвязка от материального мира!!!

Осваиваем счастье

У нас есть определение счастья. Может ли оно сделать нас счастливее?

Ответ:

— Да!

Оно поможет нам провести границу между счастьем и несчастьем. Пользуясь полученным определением, мы можем в любой момент спросить себя, счастливы мы в данный момент или нет, и осознать причину своего текущего состояния. Если прямо сейчас все хорошо, то мы счастливы, а если ощущаем дискомфорт, то несчастливы. Определив его причину, мы сможем понять с чем нам бороться. О том, что крадет наше счастье или делает нас несчастными, мы поговорим позже.

Для следующего шага применим немного науки.

Один умный человек сказал: «Наука начинается с измерения, а измерения со шкалы измерения».

А как мы можем измерить счастье? Возьмем простую шкалу из повседневной жизни: малое — среднее — большое или удовлетворительно — хорошо — отлично.

Представим, как это может выглядеть, и сделаем упражнение.

Упражнение. Грань Друга, или Батарейка счастья

О том, где взять счастье, или Что дают нам друзья

Для начала уточним шкалу и соотнесем значения:

1. Удовлетворительно или нормально: лежать и смотреть хороший фильм, наслаждаться природой на берегу океана, пить коктейль на пляже, просто сидеть и мечтать.
2. Средне или хорошо: массаж, вкусная еда, вознаграждение, игра.
3. Отлично или много: получили права на вождение автомобиля, победили в сложной игре, состоялась долгожданная встреча.

Чтобы сделать упражнение, продолжите эти списки. Чем они длиннее, тем эффективнее действие.

Тренинг называется «Грань Друга, или Батарейка счастья», потому что при встрече с друзьями мы вспоминаем радостные моменты, а они дополняют события своими приятными картинками, которые заряжают нас положительной энергией. Подобные действия подтверждают, что пережитая вместе жизнь была наполнена хорошей энергией — той, что включает в нас состояние счастья. Так энергия из картинок счастья активизируется при дружеских встречах и воспоминаниях. И это является причиной желания устроить вечеринку или обычную встречу с друзьями.

Конечно, настоящего полноценного дружеского общения практика вспоминания не заменит, но каж-