

Человек 2.0 (Human 2.0), или человек осознанный

**Один из интереснейших учителей–лекторов в Эстонии,
Ингвар Виллидо, обучил тысячи людей тому, как научиться
чувствовать свой внутренний мир и менять его.**

(Статья в газете "Eesti Ekspress", автор Грета Каупмеес, 18.02.2015)

Люди, прошедшие курсы Ингвара Виллидо, приобретают, с точки зрения постороннего человека, уникальную способность или очень надежный способ достигать всего, чего желаешь в жизни. Этой способностью является осознанность.

У каждого человека есть привычные манеры поведения, которые не всегда способствуют достижению желаемых результатов. Хочешь одного, а на деле выходит совсем по-другому. Прочитаешь какой-нибудь учебник самопомощи и даже поймешь, что должно быть по-другому в твоей жизни, но через некоторое время опять повторяешь старую ошибочную манеру поведения. А что же сделать, чтобы всё действительно стало иначе?

Из всех имеющихся будничных проблем людей больше всего раздражают проблемы в отношениях, а также проблемы со здоровьем, неудавшаяся борьба с вредными привычками, денежные проблемы, низкая эффективность на работе, длинные рабочие дни с малой результативностью малым результатом. Если кто-то и успешен в бизнесе, то на семейном плане дела у него обстоят хуже. Если две области в порядке, то хромает здоровье. Если тело в порядке, то отношения с родителями не очень и т.д.

Знания и сотрудничество

Недалеко от Таллинна в округе Арувалла находится учебный центр Лиллеору, который известен также как экологическая община. Этот центр регулярно посещают ученики Инграва Виллидо для получения знаний и их практикования в активной совместной работе. Учение Ингвара Виллидо основывается на постоянном использовании состояния осознанности или разумности (в т. ч. озарения, распознавания, интуиции и вдохновения) в каждодневной деятельности. Эти люди прошли цикл курсов I-V «Искусство сознательного изменения» (сейчас называется: *Practical Consciousness*). Именно полученные на курсе знания служат связующим звеном для этих совершенно разных людей.

Модельер Реет Аус (Ph.D) утверждает, что влияние курсов Инграва Виллидо весьма разностороннее – возрастающая способность осознания распространяется также и на твоё тело, и возможность заботиться о своем здоровье намного улучшается. «Ты больше замечаешь, и благодаря этому у тебя появляется способность предотвратить болезни. Это, в свою очередь, делает тебя спокойнее и счастливее, так как ты можешь управлять своим благополучием».

Влияние курсов Ингвара Виллидо проявляется через некоторое время, т.е. с задержкой. Период задержки зависит от того, насколько активно вы будете использовать полученные на курсах простые и эффективные техники в каждодневной жизни. Они ведь для этого и предназначены – для использования. Для их применения вам не потребуется ничего, кроме, естественно, осознанности.

Кто из нас не слышал высказывания: куда направлено твое внимание, туда и идёт твоя жизненная сила. Внимание и есть осознанность. А посмотрите на себя – даже при чтении этого текста ваше внимание прыгает от текста на доносящиеся звуки, исходящие из соседней комнаты запахи или на возникшие в голове мысли. Ваша энергия уже перерасходована из-за неконтролируемого использования, а вы, зачастую, удивляетесь, почему не хватает сил для выполнения нужных дел. Причина в том, что вы тратите силы на все эти якобы «само собой происходящие» скачки внимания.

Мысли и чувства

Председатель совета Эстонского фонда развития, предприниматель Вилле Йехе сравнивает обучение владению осознанности с чудодейственным лекарством: «Представьте себе, что существует волшебное средство, которое лечит от всех болезней, как от нам известных, так и от тех, о которых мы еще не догадываемся. Кроме того, у этого чудо-лекарства есть еще и побочные эффекты, при этом чрезвычайно позитивные: улучшается концентрация и сообразительность, возникает более реалистичный контакт с окружающим миром. И это лекарство совершенно натуральное, природное. После получения рецепта оно доступно бесплатно и в неограниченном количестве, к тому же оно самовозникающее. Вы бы хотели получить такое лекарство? Оно существует. Это – осознанность, которая есть у всех. А как научиться осознанно и постоянно её использовать?»

В нынешнем обществе ценятся размышления и эмоциональность. Думай много и станешь умным. Чувствуй много и будешь хорошим. Давайте взглянем на процесс мышления, помог ли он вам когда-то разрешить проблемную ситуацию таким образом, чтобы в результате возникли постоянные изменения? К сожалению, невозможно привести изменения в ситуацию или деятельность, только думая об этом с привлечением прошлых знаний.

Нам кажется, что бесконтрольное ощущение всех «нисходящих» на нас эмоций имеет ценность. А принесло ли вам какую-то пользу постоянно изменяющееся эмоциональное состояние? Выбираете ли вы сами свои мысли и эмоции, или они выбирают вас, и вы просто идёте у них на поводу – думаете, чувствуете? А что может быть альтернативой? Конечно же, не бесчувственность и холодность, как многие опасаются.

Ингвар Виллидо утверждает, что мы придаём ценность мыслями и эмоциям только потому, что забыли настоящие способности человека – способности, которыми обладает каждый человек, но которыми, зачастую, осознанно пользуются немногие.

Как в Эстонии, так и за рубежом Ингвар обучает открытию у себя этих способностей и умелому их использованию с помощью уникальной методики, разработанной в Эстонии.

Данное учение отвечает требованиям нового времени, поскольку не за горами то время, когда работодатели захотят принимать на работу людей, которые осознанно применяют осознанность, у которых есть находчивость, способность анализировать, быстро соображать и принимать решения. «Применяя на практике полученные на курсах знания, исходя из возникающих в жизни потребностей и новых возможностей или для преодоления препятствий, человек достигает совершенно иного уровня, который я называю Human 2.0», – поясняет Ингвар Виллидо.

