

我从生活中学到了什么

2000多年的印度哲学新制定

开始编写本文:1987年

本文第一版日期:2003年5月

发布日期:2023年4月

霍尔格·布尔巴赫

第1章

介绍

当你还是个孩子的时候,你会想知道如何度过这一生。你问自己生活中的核心问题。我担心有惊人数量的人没有回答这些问题,并在他们的余生中迷失方向。本书旨在帮助读者自己找到人生核心问题的答案。

文本并不声称是完整的或正确的。它应该只是根据我们的知识和信念从个人角度创建的摘要。

立即发出一点警告:这并不是要掉以轻心的文本。如果你还不了解他,你可能需要消化一些东西。文本应该准确和直接。

玩得开心!

本文无意重复许多其他文本中已经详细讨论过的内容。这只是一种看待事物的可能方式,希望这对读者有所帮助。

最重要的发现总结如下。然后报告如何得出这些发现。

一个人的核心问题是:

1. 生命是为了什么?
2. 我在生活中做什么?

我为自己找到的这些问题的答案是:

1. 你有一个任务要完成。你的任务是过上幸福的生活。弄清楚如何做到这一点是工作的一部分。
2. 做让你开心的事。

这立即引出下一个问题:

我如何找到让我快乐的事情?

不幸的是,这个问题的答案不能用一句话概括,这句话也有帮助。我是如何得到上述问题及其答案的,这就是为什么它应该在

转到此文本。

此文本的原始版本为德语。其他语言的版本直接来自作者,通常使用 [deepl.com](https://www.deepl.com) 从德语翻译过来,并在有空的情况下由母语人士进行校对。

请只用德语或英语与作者交流

第2章

赢在心里

运动员经常报告他们的表现如何:

胜负在心。

在我看来,这句话可以适用于整个生活。如果我想取得任何成就,即使只是为了快乐,那么这就是我头脑中发生的事情的问题。

在这一点上,我如何知道如何把握每一刻是至关重要的。所以这是关于我如何处理现在。这立即导致了问题

现在是什么情况,我该如何处理?

正是在这一点上,我绞尽脑汁想了很久,即使找到了答案,也很长时间都无法形成答案。我漏掉了一个我必须先发明的词。话是现在。

后来我发现我不是第一个想到这个词的人。幸福与当下的关系可以概括为:

寻找幸福是关于处理现在的点。

为了理解这个陈述,我需要解释现在的观点是什么。如果你看时间轴,它通常只有一维。时间只朝一个方向运行:永远向前。如果我现在想进入这个时间线,我必须考虑如何去做。我现在凭直觉将它输入为这个时间轴上的一个点。我称这个点为现在点。现在点有一些特殊的属性。因为时间总是在向前走,时间轴上的点也在不断地移动。我也发现我很难谈论这一点,我们一直都在经历这一点。因为当我制定一个词时,当我说完这个词时,这个词的开头已经过去了。因此,我只能以较长文本的形式谈论我们都在经历的现在,就像在本文中一样。由于所有事物的个人体验都发生在我们每个人的头脑中,而且我们通常可能无法读懂思想,因此最后一步,即识别和处理我们自己的现在点,必须由每个人完成我们在没有帮助的情况下独立发生。这是唯一可能的

用这样的文字提供帮助。我们有意识或无意识地处理头脑中的现在的方式决定了我们发展的性格以及我们如何处理我们的生活。这是 Marius Müller 的引述 Westernhagen 在与 Lena Meyer Landrut 的对话中：

不要做任何你不想做的事。你一生所要做做的就是死去并纳税。

我想将此报价转换为：

不要做任何你不想做的事。生命中你所要做做的就是死去，并意识到你现在的意义所在。

在我看来，一个人如何意识到自己的现在点，对于一个人的整个生命如何展开是一个非常决定性的点。事实证明，这种觉悟显然很难。即使你已经做到了这一点，你仍然必须学会很好地应对你在自己内心发现的当下点。这通常是一个长达一年的过程。我只能说：鼓起勇气！越早开始，你所承受的痛苦就越少，你就能更好地应对生活中的坎坷，你就会获得更大的幸福。人们可以在以下几点中总结出一种方式。在本文的以下段落中，我想更详细地解释这些要点：

1. 意识到现在的点。

2. 学会保护自己的当下点免受外部影响，从而找到内心的平静和安宁，抵制操纵的企图，并保护自己免受生活不可避免地带来的各种攻击。

3. 学会体验和处理好日常生活中的当下。

一旦你这样做了，你就会感受到一种深深的幸福感和满足感。有句话很贴切地描述了这种策略：

幸福会降临在那些能等待的人身上。

你应该对这里的自然有一些信仰。上面描述的 3 点充满了很多偏见。当然，很多人都想成为好人，尤其是在私人领域，想与伴侣和朋友分享一切。在当前点周围最内层的私人区域建立抵御外部影响的保护措施通常被认为是不恰当的和应受谴责的自私行为。在我看来，这种对人的思想的保护是系统性的要求。

对亲近的人无条件开放，或

应该接近会让你生病,并不会真正带来幸福,而是会让你的生活充满幻想和谎言。这并不意味着你们不能谈论和讨论一切,也不能彼此分享一切。只要我们不能读心术,不幸的是就没有办法解决每个人都可以在最后一步处理自己的现在点的事实。您可以而且应该在这里获得帮助,例如B.通过这篇课文,但是最后一步大家自己做。这被称为生存孤独。

存在的孤独是每个人生活中不可避免的一部分。

对我来说,这是一个基本真理。以下内容尤其适用于此上下文:

没有人能回避真相。

第3章 我如何

意识到我现在的观点?

这是整个事情中最难也是最关键的一点。它适用于此:

如果有人说他自己知道他现在的时刻,或者他真的很开心,那么在我们可以读心之前,我们永远不会知道这是真的还是假的,因为这种说法总是源于这样一个事实,即你还没有却明白这个事实,或者说这句话只是一个谎言。

...但...

如果你意识到你现在的点,或者如果你真的很快乐,你自己就会知道。

这就是信任和信念的概念发挥作用的地方。如果我不知道某事并且可能永远不会知道,例如B. 上述陈述的真实性,但我可以相信并相信它是这样的。IE.然后我就简单地假设情况就是这样,因为我知道我无法知道。通常,在这种意义上建立信任和信念需要很长时间。人们可能永远无法完全确定这种信任和信念不会再次动摇。在这些方面,一个人永远不能停止关注自己。我想这就是生活。

但现在更具体地说,我是如何意识到我现在的观点的。关于这一点,我进行了很多讨论,人们试图换句话说。不幸的是,这是胡说八道,并没有达到目的。当我不再想文字和图片时,如果你不习惯,这可能会很困难,那么你对自己的感知就是现在点。现在点是文字、图像和感觉开始的地方。当你完全放松,不再有意识地思考文字、图片和感受时,

然后你可以在你当时对自己的看法中发现现在的点。不幸的是,我现在想不出一方法来更详细地描述它。如果您在这一点上遇到困难,我建议进行冥想。你可以例如B. 也可以选择一位印度禅师来学习打坐。在这里我想强调一下,我不支持这些大师的所有言论。这仅用作示例和起点。另一个起点可以B. 还要处理那些让你感觉它们对你有帮助的宗教。这并不是要呼吁虔诚。此外,并非所有宗教的声明都应该在这里得到支持,这应该只是一个例子和一个参考点。也有可能你在没有这些帮助的情况下也能过得去,有一天,当你出乎意料的时候,你突然意识到:等等,这一定是我的时刻。

如果你片刻意识到你的现在点,你已经完成了最困难的事情。但紧接着下一个问题出现了:我如何保持对我现在的观点的觉知?这是一个较长的过程,需要经历一段时间的学习和实践。一开始,尤其是在日常生活中,往往很难意识到这一点并保持这种意识。但我的经验是,你像骑自行车一样学习这个。这段话挑战它发展成见。你可以反对:那是编程和洗脑。我想回答:人生就是这样编程洗脑。这只是您选择哪种编程的问题。既然这篇文章是关于如何变得快乐的,那么这里也应该描述如何获得快乐。

这里当然没有法律,也没有义务。你不是被迫那样做的。你可以用任何其他方式度过你的一生。或许还有其他解决方案可以解决本文中提到的问题。这是一个可能的变体。

第 4 章 我如

何保护我的现在点不受外界影响?

当你已经到了可以很容易地意识到你现在的点并随时保持意识的地步时,你可能会发现由于外部影响,你也很难保持这种状态。此时的一个危险是你变得特别容易被操纵,因为你可以清楚地感受到现在的点,但你不清楚它的反应是如何产生的。其他人可能会很快注意到这一点,然后有机会通过他们的言行影响现在的时间点来产生计划好的反应。随着这种情况的增加,可能会发生这样的情况,一个人开始意识到这些影响,每个人都知道这里正在发生操纵,但操纵只是继续侵略性地继续下去,很难抵消它,成为其他人的奴隶是。这可能会非常累人和不舒服。然后你就进入了必须在这里学习做你自己的阶段

划定。同样,您必须学习和实践这种划分。

最终,每个人都有一种围绕个性的花园围栏,包括当下。这个花园围栏在日常生活中经常被忽视和翻越。

学习保卫篱笆可能很困难。与其他孩子打交道时,最好从小就理所当然地学习它。很可能,出于各种原因,并非所有原因都是您可以控制的,您可能难以保卫围栏,并且在没有帮助的情况下永远无法完全学会。在这种情况下寻求专业帮助并不可耻。寻求这样的帮助比人们想象的要普遍得多。不幸的是,公开谈论它在我们的社会仍然是禁忌。根据我的经验,学习这种防御是一个长达数年的过程,即使你已经清楚地发现了问题。这首先是一个实践问题。如果你练习的时间足够长,你会做得更好。我也体验到大自然开始自救,头脑中的一切都达到平衡,一个人总能更好地休息。

通过这种方式,您可以激发自己心灵的自我修复能力。

简而言之,捍卫围栏就是不接受或容忍任何让你心烦意乱的事情,正如他们通俗地说的那样,让你兴奋。我的意思是那些违背自己的意愿从外部影响现在点并从内部抵消现在点的影响的事物。当然,说起来容易做起来难,尤其是当你发现自己所处的情况非常棘手,以至于你无法避免那些让你兴奋的事情时。我能想到的唯一方法就是始终如一地解决这些问题,即使这需要更长的时间和复杂的时间,并将它们从你的生活中移除或改变你的态度,这样它们就不会再让你兴奋了。在这里你可能会更多地看到,设置不能简单地随意更改,唯一剩下的就是整理它。我并不是要引起普遍的骚动。如果有人对此有好的、实用的想法:永远坚持下去!

最后,当你达到能够捍卫当下的地步时,余生就是体验和享受当下。

第 5 章 提出

当下点 “认识当下点”和“捍卫当下点”还没有结束。也许你不只是想被动地坐着让自己与众不同,还想积极地塑造你的生活。

一旦你学会捍卫现在的观点,你就会发现它有了自己的生命。可能很难总是解释哪些冲动来自现在。

这里需要创造力。归结为简单点,我得出以下观点:

一个人想要爱众生,并被他们所爱。一个人想要热爱事物和活动。你想建立而不是破坏。

现在这听起来非常天真地软化了。在这种清晰度中,这种说法有时难以维持,并且是激烈辩论的主题。这是关于过上幸福的生活。你可能会体验到什么让你快乐,什么不快乐。追求以上几点可能会让你快乐。

这些简单的点具体是怎么设计的,大家自己去摸索吧。现在点告诉你该做什么。在这里你可能会感到阻力,必须学会找到正确的平衡来克服这种阻力。当你绕着自己的现在点移动围栏时,你会发现自己的极限在别人的围栏上。在这里,重要的是要在平等的基础上协商如何设置围栏。此次谈判很可能导致冗长的讨论。玩得开心!例如,涉及破坏的游戏呢?要是真的要毁掉重要的东西,那乐趣肯定会立刻结束。因为这只是一个游戏,所以有时您可以放纵您的攻击性,尽管对于某些人来说这是一种相当可疑的乐趣。

第 6 章 一般可

理解的建议 对于某些人来说,现在点的概念可能有点难以理解和实施。所以这里有一些简单的、常识性的建议,我随着时间的推移从 NowPoint 理论中得出。有些已经出现在文中。

1. 没有人能逃避真相。
2. 上帝的磨坊磨得很慢但很好。
3. 永远不要对自己撒谎。
4. 生命中你所要做的就是死去并意识到你现在的意义。
5. 你活着是因为你有工作要做。你的工作是过上幸福的生活。弄清楚如何做到这一点是工作的一部分。
6. 印度谚语:孩子小,给他们坚实的根。孩子长大了,给他们插上翅膀。
7. 生活往往就是让彼此心烦意乱。你绝不能让自己被打扰,而必须在你的余生中放松地休息。这是生活的核心。你绝不能不惜一切代价强迫任何事情。这就是你打破的地方。你必须接受生活,并尽你的一份力量来塑造生活。你会遇到故意让你不高兴的人。你不可以这样对你

放手吧尽管付出了所有的努力,尽管进行了所有的训练,但在你的生活中还是会有让你感到不安的时刻。如果你意识到这一点,你必须立即尝试再次变得平静。这个非常重要!这个非常重要!

你不能在五分钟内强行冷静下来或脱口而出。你必须练习那个。这是关于处理当前的时刻,现在。你身边有支持你的人。但最后一步,要接受你的想法,你必须在没有帮助的情况下自己做。在最后一步,每个人都彻底孤独终生。这被称为生存孤独。冷静可以在一定程度上影响自己的感受,不是随意的,也不能强求什么,但是影响是有限的。你必须和你一起跳蛋舞。你必须接受并允许自己难过,因为你无法将它推开。你必须希望并专注于变得平静,而不是试图强迫它。如果你保持这个紧张场的时间足够长,你自然会随着时间的推移而平静下来。不幸的是,我不知道如何更详细地描述它。你必须练习它并找到你自己的方法.....

8. 爱是忍耐,爱是仁慈。她不咆哮,她不吹嘘,她不自吹自擂。她不寻求自己的优势,不允许自己被激怒。她不为不公正而高兴,而是为真相而高兴。她忍受一切,相信一切,希望一切,忍受一切。爱无止境。(根据圣经,给哥林多前书的第 1 封信,第 13 章;略有修改;与圣经的版本进行比较并从中得出结论并不公正;这张爱的图画与图画略有不同圣经;以我的经验,这里呈现的画面更真实;修改不应该是邀请做不当的事情或添加邪恶;爱在我看来不应该被压进太紧的紧身胸衣,但应该有余地呼吸,因为如果你为了爱而自暴自弃,或者如果你把爱放在一个无人能及的高台上,这对任何人都没有帮助。)

9. 爱也意味着该爱的时候该放手。

第 7 章常见错

误 在本章中,我收集了我发现的 nowpoints 错误的例子。为了使核心陈述尽可能清晰,示例可能已经过简化。在日常生活中,这些例子以许多变化和层次出现。

- 有针对性的说谎被用来系统地获得生活优势。结果:变得不可能快乐

成为,然后很容易被另一个谎言所补偿:你只是决定你快乐。

- 某些行为是合理的,因为其他人都在做同样的事情。结果:你变得不可能快乐,因为你一直在努力满足外在的要求。(这并不是说总是做一些不同的事情会自然而然地变得更好。你必须能够诚实地向自己证明它是正确的。)

- 我的孩子应该能够在生活中表现自己。所以我必须让它变得坚强,并从一开始就习惯坚强。结果:这个孩子在人性上已经精疲力竭,以至于无法承受,无法过上幸福、自主的生活。

- 父母积极干预孩子的恋爱关系,因为出于各种原因,他们认为不同的事情更重要。结果:孩子们在精神上不再能够发展浪漫关系,并且在他们的余生中一直没有伴侣。

- 父母有系统地跨越孩子现在点周围的围栏作为一种养育方式。结果:孩子们没有学会保卫边界围栏,因此没有机会过上幸福的生活,因为他们不断遭受人类同胞的折磨。

- 不断收集更多示例……

第 8 章

日常生活中的当下哲学在哪里

为了更好地理解本文,这里有两个例子,说明本文中描述的 Nowpoint 哲学可以在日常生活中找到,但可能很难发现:

星球大战电影中的原力无非是电影独立执行的当下哲学的外推。所以你可以把那些意识到他们现在的观点并会有意识地处理它的人称为野地骑士。

现在点哲学是一种独立重新发现的印度哲学,已有 2000 多年的历史,在韦丹塔经典中得到阐述,除其他外,今天的瑜伽就是从中发展而来的。

第 9 章数学上

的现在点 本章和所有后续章节对于基本理解本文并不重要,可以跳过而不会造成重大损失。

事物的任何状态都可以看作是现在点的序列,因此也可以看作是向量空间中的一条线。

该向量空间的维数来自用于描述最小部分状态的维数（例如

B. 人脑中的原子或细胞)都可以使用。

第 10 章现在点和

政治对我来说,政治总是关于寻求和处理真相。这对任何人来说都不容易。俾斯麦说:

政治无非是研究马蹄。

赫尔穆特施密特说:

任何有异象的人都应该去看医生。

我的回答是:你放弃得太快了。愿景是推动我们前进的动力。愿景让我们活着,给我们目标。我在这里写的关于现在的一切,也是这个意义上的政治。我的愿景是,有一天所有人在长大后,都会学会会有意识地感知他们的当下,并以此来塑造他们的生活。

第 11 章当下点和

宗教 如果本章有任何自命不凡的地方,请原谅。这不是故意的。按照我的理解,宗教就是要接受一般的生活。我开始意识到上帝确实存在,即使你经常受到诱惑去发展对他的看法并且遇到困难。

上帝也为那些不相信他的人而存在。每个人在任何时候都有机会认识上帝。如果你想定义上帝是什么,我的回答是上帝是你通过排列所有曾经或将成为现在点的点得到的线。这意味着一切的现在点（一切,一切,一切,不仅仅是这个宇宙.....）。

由此可直接得出结论:每个人都是上帝的一部分,可以帮助塑造上帝所走的道路。这样一来,人们就可以理解上帝之子的称号是如何为耶稣而来的。我们都是上帝的儿女。

第 12 章智力 在日

常生活中存在什么

构成智力的问题。根据我的经验,计算速度、灵敏度和记忆力非常出色,这似乎在很大程度上是遗传的,但也可以部分学习。对于计算机,人们会谈到时钟频率和存储空间。

然而,仅有这些特性是不够的。

在工作和生活的其他方面取得杰出的智力成就也需要合适的人格结构。有了电脑,一个人会在这里

讲好节目。

成功与他人打交道的一个关键点是正确的社交技巧。

如果你对与人打交道感到不知所措,那么计算速度、敏感度、记忆力和合适的人格结构在与打交道时就没有用了。因此,正确的基本技能和正确的人格结构还包括正确的社交技能,没有这些技能,其他技能就无法发挥其全部潜力。

第 13 章现在点和

死亡 只有当你变老,一些你身边的人,你一生

都非常了解的人已经去世时,你才会开始思考自己的死亡。对于每一个读到这些诗句的人来说,这一生终将走到尽头。你可能想知道:它会是什么样子?一个人不知道,但我得出了以下想法:我们作为我所经历的,我们所感知的一切,例如

B.色彩和色调,纯属抽象。它是由我们的大脑构建的。也就是说,我所感知的我可以被视为一个层次优越的抽象结构的一部分 没有任何魔法 为了更好地理解它,人们可以简单地将它视为一个非物理存在的想法。从这个意义上说,每个自我都是这个结构的一部分。新生儿的自我又是抽象的,是这个结构的一部分。关于它的迷人之处在于,一方面它是并且仍然是抽象的,但我们认为它真实存在于我们的生活中。所以我死后,我的自我不再有大脑形式的物理表现,但它永远是那个抽象结构的一部分,就像每个新人类的自我一样。这样看来,我的自我将在新的人身上继续存在。

所以我死的时候,我不能把任何东西带进这个抽象的结构中,但我会通过每一个新出生的人活着,通过更多的人,通过一些更少的人。所以我此生的目标必须是让所有未来出生的人都过上美好的生活。当我死后,我的存在会通过从那时起出生的人无缝地延续下去,有的多,有的少。

我将如何体验死亡?没有人知道。但我有坚定的希望,在我死后的下一世,作为一个没有记忆的婴儿,在我下一个母亲的子宫里,我会苏醒过来,并在我面前有一个新的生命。

...只要我还活着,这个文本的下一个版本就已经可用
进行中...

.....对我来说重要的是传递这篇文章;因此我的要求是:如果您已经读到这里,请将文本放在安全的地方并传递给其他人,这很重要;我认为如果每个人都知道这段文字,人类会过得更好.....

...本文的许可证是 CC-BY-SA-NC 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> ...我呼吁将此文本翻译成尽可能多的不同语言... ...我会很高兴,如果我可以从该文本的翻译或使用中获悉...

...您可以在选择的搜索引擎中以我的名字找到我,但要小心,有几个人的名字叫 Holger Burbach,他们学习计算机科学,尤其是在德国...