

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ АЛЕКСАНДРА ПИНТА

Александр Пинт

АЗБУКА САМОИССЛЕДОВАНИЯ

2009

www.pint.ru

Эта книга об основах работы по осознанию себя. Из нее вы узнаете:

- Чем отличается холистическая психология от обычной.
- Что такое наблюдение за собой и почему оно вам необходимо для духовного роста.
- Как устроена психика человека и каковы основные ее составляющие.
- Что такое ложная личность и зачем надо ее отслеживать.
- Чем отличается спящий человек от пробуждающегося.
- Каковы основные этапы и сложности Пути к собственной Целостности.
- Почему осознание себя есть основной Путь к самопознанию.

Содержание

Кто и зачем изучает психологию	3
Имеет ли карбюратор свободу воли.....	10
Тело-ум — это машина вашей Души.....	12
Что надо знать об устройстве ума.....	17
Как осуществляется управление вашим телом-умом	22
Понимание Пути определяется качеством вашего Сознания.....	27
Количественные и качественные изменения.....	30
Этапы вашего пробуждения	34
Осознание — один из самых мощных методов трансформации.....	40
О качестве работы ваших психических центров	45
Что значит владеть своим вниманием?.....	51
Как правильно реорганизовать свой внутренний мир	55
Выслеживание частей ложной личности.....	57

Кто и зачем изучает психологию

— Что такое Холистическая психология и что такое Школа Холистической психологии? Вообще, **слово «психология» переводится как «психо» и «логия», то есть наука о Душе.** Самое интересное то, что классическая психология как наука о Душе, в принципе не существует. Традиционная психология материалистична. В ней человек исследуется с точки зрения личности или каких-то отдельных элементов психических функций, например, мышления, памяти и так далее. Существует разделение на детскую психологию, юридическую психологию, психологию труда и другие прикладные аспекты. Имеется большое количество фрагментов так называемой психологии, которая исследует и рассматривает некоторые представления, связанные с этими фрагментами. Сказать, что в ней есть какая-то целостность и общее представление о Человеке, я, например, не могу.

Тем не менее, настоящая психология — это наука о Душе. И мое представление о психологии — именно как науке о Душе и Духе. **Почему я назвал психологию, которой занимаюсь, холистической? Потому что человек рассматривается в данном случае как целостность.** Но можно ли рассматривать человека как целостность, если мы рассматриваем его просто как личность? Исчерпывается ли Человек личностью?

Это очень интересный вопрос, который, в принципе, в обычной психологии вообще не ставится, там человек действительно исчерпывается только личностью. Но что собой представляет человек? Я спрашиваю человека: «Кто ты?» Вы отвечаете: «Я человек». Так что же такое человек?

— *Совокупность.*

— Совокупность чего?

— *Тело... душа...*

— Какой-то человек скажет: «Я человек, потому что я личность». Другой скажет, что, кроме личности, есть Душа. Но кто-то говорит о том, что у него есть Душа, а кто-то осознаёт себя как душу. Не правда ли, есть разница?

— *Душа относится к личности, как большее к меньшему. Поэтому можно выйти из личности и посмотреть на нее.*

— А можно ли изучать Душу? Если психология — это наука о Душе, то она должна изучать ее. Известны ли вам какие-либо учения, где исследуется человеческая Душа? Где Душа рассматривается как необходимое, как то, что является сутью человека?

— *Есть путь от противного. Мы знаем, что такое тело. Но Душа не есть тело. Вот это что-то и есть Душа. Мне известны попытки дать определение Души от противного.*

— **Достаточно ли просто дать определение или свою Душу можно переживать?**

Есть нечто, и мы назвали это Душой. Но когда мы пытаемся определить, что же это такое, возникает вопрос: «Можно ли ее постигнуть телом или умом?»

— *Эти определения дает ум. И изучать ее можно только через ум.*

— Если мы говорим, что психология — наука о Душе, то перед нами возникает вопрос: «Как нам ее изучать?»

— *Все науки мы постигаем умом.*

— А можно ли обычным умом, находящимся под влиянием обусловленной личности, изучать Душу? Допустим, мы придем в церковь, и нам будут там рассказывать про Душу. Нам расскажут концептуально о том, что это такое. Но достаточно ли такого описания для того, чтобы понимать и ощущать себя как Душу? Возможно ли понять себя с помощью чьих-то представлений?

— *Невозможно.*

— Как традиционно изучается психология? Студенту рассказывают некие концепции, теории, определения. Чем больше он их узнает, тем более квалифицированным психологом будет. Ему дается диплом и предполагается, что теперь он может разбираться в психологии людей. Но можно ли изучать психологию, просто получая извне определенную сумму знаний?

Многие так называемые психологи не хотят изучать самих себя. Они хотят советовать другим людям, как жить, на основании тех представлений и концепций, которые они получили, обучаясь так называемой психологии. Но **возможно ли вообще обучение психологии без изучения самого себя?** Очень важный вопрос.

— *Мне кажется, что можно изучать Душу, изучая психологию. Например, изучить всю психологию личности. А затем отделить личность от Души. Так можно увидеть Душу.*

— Можно ли увидеть Душу, если всё, что описывается в психологии, является просто фрагментами каких-то представлений о личности? Можно ли, например, понять, что такое карбюратор в автомобиле, если мы не знаем, что такое автомобиль? Мы можем взять эту штуку, которая называется карбюратором, и тщательно исследовать ее, но, если мы не имеем представления о том, частью чего она является, то не сможем изучать ее правильно. То есть наши представления о карбюраторе, когда мы его берем отдельно, не зная того, зачем он вообще сделан и

чему служит, не будут соответствовать тому, что собой на самом деле представляет карбюратор. В лучшем случае мы получим некоторые факты о том, что делает карбюратор, но понимания карбюратора как механизма, который включен в автомобиль с определенной целью, у нас не будет, если мы не знаем, что такое автомобиль.

Так вот, изучение личности без правильного представления о том, что такое человек как целое, не имеет никакого смысла. Если мы будем изучать личность, считая ее Человеком, то зайдем в тупик. Зачем вы вообще хотите изучать психологию? Зачем она вам нужна? На мой взгляд, единственный смысл, с которым можно изучать психологию, — это рассматривать ее как науку о пути эволюции человеческого сознания.

Является ли человек каков он сейчас есть, законченным существом или некой возможностью чего-то значительно большего? Например, гусеница является возможностью для бабочки, желудь — для дуба, яйцо — для птицы. А человек является возможностью для Человека.

Человек, какой он есть сейчас, еще не является человеком. Это очень важный момент. Но это достаточно необычный взгляд для обычной психологии. Рассматривается ли ею человек как возможность или как нечто законченное, что нужно просто лучше изучить? Если человек такой, какой он есть сейчас, не является законченным, то каков же путь к тому, чтобы он стал тем, кем он может стать. А кем, собственно, он может стать? Вот в чём вопрос.

— *Бог знает.*

— Кем может стать человек? Мы не можем просто ссылаться на Бога. Иначе о науке вообще речь не может идти. Если мы просто ссылаемся на Бога и говорим, что только от него всё и зависит, то, значит, от нас самих ничего не зависит. Но тогда мы не можем развиваться сами. То есть мы просто зависим от чьей-то воли. Именно так чаще всего и рассматривается этот вопрос.

— *В любом случае должен быть какой-то идеальный проект, к которому человек стремится, чтобы раскрыться. На что-то ориентируется, иначе нет точки отсчета.*

— Этот вопрос очень важный, потому что если человек считает, что у него и так всё в порядке, то зачем ему знание о самом себе, зачем ему такого рода школа?

— *Мне кажется, что у большинства людей узкий спектр взгляда. А ведь жизнь можно видеть в разных ракурсах, в разных реальностях, открывать другие пути и возможности. С раскрытием Души совершенно изменяется взгляд на себя и окружающий мир.*

— Значит, первое, с чем мы согласны, — это то, что пока человек является только возможностью Человека. Теперь второе. От кого зависит, чтобы человек из возможности стал Человеком? Если мы будем считать, что это зависит от Бога, то нам надо ждать пришествия Спасителя или еще чего-то, что конкретно от нас не зависит. Согласно такому взгляду мы не можем эволюционировать сами. То есть мы должны ждать чего-то или кого-то.

— *И если это касается религии, то соблюдать заповеди.*

— Вы хотите сказать, что мы должны верить каким-то вещам типа заповедей или еще чему-то в этом роде? То есть мы должны слепо следовать им? Кто-то что-то сказал, а мы должны слепо выполнять? Почему их надо выполнять?

— *В моем представлении надо знать это умом, а почувствовать Душой. Исследовать можно умом, Душой, наверное, исследовать нельзя.*

— Это важные вопросы, и мне не хотелось бы превращать их обсуждение в лекцию. Для того чтобы ваш ум настраивался на их восприятие, он должен тоже начать работать. Сейчас я задаю такие вопросы, на которые у вас нет готового ответа. Более того, сами ответы и подходы к ним являются предметом того, на что я собираюсь сегодня обратить ваше внимание. Это необходимые условия для успешного познания себя.

— *Допустим, сейчас мы не знаем ничего, кроме личности, и с этой точки зрения пытаемся смотреть. Значит, мы должны допустить, что есть какое-то сокровенное знание, которое было утеряно, и теперь его надо восстановить. Либо человек никогда не был Человеком, но представление о нём существует. Есть люди, которые это знают. Когда вы говорите, что есть что-то вне личности, вы нас выводите из личности, чтобы показать, что есть нечто большее. Но должны быть те, кто имеет знание о Человеке.*

— Совершенно верно. Такое знание может приходить только из внеличной области, то есть от тех, кто достиг осознания своей Души и Духа. Только оттуда может идти подобное знание. Любое другое знание, исходящее не из такого источника, не является целостным.

— *Когда мы с Ларисой пытались начать самоисследование, она говорила: «Не делай этого умом», а я говорю: «А чем же еще ты мне предлагаешь это делать? Собрать горох со связанными руками?» Тогда она принесла мне вашу книгу и сказала: «Эта книга — непривычный инструмент, это другое».*

— Когда ты берешь какую-то книжку, какое-то учение, надо стараться понять, откуда идет знание, которое там излагается. Если оно из личностной сферы, то это обычная психология, ограниченная представлениями тех, кто ее написал. Итак, получается, что настоящая психология — это наука об эволюции

человека, то есть того, кого мы сейчас называем человеком. Такой психологией можно заниматься только через самого себя.

Невозможно исследовать себя, если не пытаться понимать всё через самого себя. Следовательно, в любом случае тебе никак не удастся обойти самого себя. Изучение самого себя является основным в Холистической психологии. Кроме того, проверка всех знаний, которые ты получаешь, возможна только через самого себя. И третий момент — знания о методах самопознания должны идти из сферы осознания, которая находится вне обусловленной личности. Вот пожалуй три самых главных момента, которые являются основным в том, что я называю холистической психологией.

Как вы считаете, с чего начинается возможность изучать такую психологию? Чем отличается человек, который начинает и продолжает изучать эту психологию, от человека, который не хочет ею заниматься?

— *Наверное, такой человек понимает, что, кроме него самого, никто не будет решать его задачи, вопросы, проблемы. Мне кажется, что это основной момент, который приводит к самому себе.*

— А что еще?

— *Наверное, человек должен начать задумываться о том, что недостаточно того, что он знает в рамках личностных представлений. Ведь главные проблемы на этом уровне не решаются. Есть потребность, которая в этих терминах и такими методами не решается, тогда он начинает думать о том, в чём его главная проблема.*

— Как вы считаете, что характерно для большинства людей, которые не готовы к изучению психологии через самого себя, а хотят получить знания в готовом виде извне?

— *Закрытость.*

— *Отрицание и закрытость.*

— Так. Еще что?

— *Желание получить новые знания как накопление.*

— *Сохранить старое.*

— *Они уверены, что в том инструментарии, который у них сейчас есть, не хватает только нескольких инструментов. И вы им их дадите. Тогда у них будет полный набор. Примерно так.*

— Они считают, что основные вещи они уже знают. То есть, знание, которое у них уже есть, представление о себе и мире, о тех вопросах, с которыми они

пришли, в общем-то, правильное. Не хватает только некоторых деталей. Они считают себя знающими людьми и настаивают на этом. Они не хотят расставаться со своими старыми убеждениями и верованиями. И что мы наблюдаем, когда такие люди сталкиваются с новым для них представлением о психологии?

— *Мне кажется, что человеку нужно пережить банкротство. Но не всякий на это способен.*

— А что он делает, если не способен?

— *Он говорит, что это не то место. Я найду свои инструменты в другом месте.*

— *Они уходят, не понимая того, что здесь происходило, отрицая это. С чем пришли, с тем и уходят.*

— *Мне кажется, что они ищут инструменты для влияния на внешний мир, но видят, что тут идет работа с внутренним миром. И если эта работа их не увлекает, то они уходят.*

— И всё-таки, какова же основная причина их ухода?

— *Не к чему применить. Нет усиления личности. Нет приемов для воздействия на других.*

— Все их знания и представления сводятся к тому, что главным является внешний мир. Их внимание направлено на внешний мир, там есть нечто, что они хотят получать, и то, чего они хотят избегать. Более или менее представляя, что это такое, они хотят иметь больше того, что их привлекает во внешнем окружении, и меньше сталкиваться с тем, что им не нравится. Добиваются этого они с помощью манипулирования внешними объектами.

Здесь же им говорят, что на самом деле нужно изучать и изменять не внешний мир, а самого себя. И если вы хотите что-то менять вовне, то прежде следует менять то, что у вас внутри. Они сталкиваются с тем, что менять надо, прежде всего, их убеждения, верования, знания, всё то, что они считают самым собой и очень важным. Не так ли?

— *Да. Многие отождествляются с этим.*

— Их представление о том, что они хотят во внешнем мире, связано с их убеждениями, верованиями, то есть с их личностной структурой. Здесь они сталкиваются с тем, что им предлагают трансформировать личностную структуру. Как вы считаете, действительно ли это является узловым моментом?

— *Да.*

— Главное — это увидеть. Вы можете это увидеть, наблюдая за теми людьми, которые сюда приходят.

— *Когда отпускаешь ложную личность, возникает вакуум. Его надо чем-то заполнить. Когда открываешься, становишься беззащитным. А это не совсем то, чего многие хотят получить.*

— Я бы даже сказал, что это совсем не то. То, что здесь предлагается, является работой. Очень непривычной работой. Человеку, который хочет изучать холистическую психологию, предлагается работа по изучению самого себя. Не почетные грамоты и дипломы, не возможности большего манипулирования, не готовые рецепты, а работа по самоисследованию.

Эта работа будет различной для каждого человека. Хотя общее направление едино для всех ее участников и группы в целом. Нет и не может быть универсальных методов, пригодных для каждого конкретного человека на все случаи жизни. Ведь в каждый момент времени он находится в уникальном состоянии, определяемом характером его движения по спирали эволюции Сознания. И только понимая состояние, в котором он в данный момент находится, можно правильно направлять его работу.

— *Я не совсем согласна. Многие люди за работу с личностью готовы очень многое отдать. Их не пугает слово работа. Я думаю, что ключевой момент в том, что они привыкли воспринимать эту работу именно как господство над внешним миром, а здесь предлагается принять то, что внешний мир господствует над тобой, что ты фактически должен проходить путь смирения. Это очень трудно.*

— Человек воздействует на внешний мир или внешний мир воздействует на человека? Я бы сказал, что происходит и то, и другое. Личность является маленьким механизмом в большом механизме, который называется обществом. И, по сути, у личности нет никакой свободы воли, о которой так много говорится. У нее нет ничего из того, чем человек себя награждает в своем воображении.

Популярна идея о том, что человек — свободное существо, имеет право выбора, является творцом своей жизни и тому подобное. Это очень привлекательно. И многим кажется, что они уже являются такими людьми. При этом хотят получить больше знаний для того, чтобы реализовать свои материальные желания. Например, получить машину, много денег. Но это представление иллюзорно.

На самом деле личность ограничена представлениями общества. Поэтому всё, что с ней происходит, является делом случая. Просто делом случая. Личность живет по закону случайности. Если с ней что-то произошло, хорошее или плохое,

то это просто дело случая. Но ложная личность не хочет согласиться с таким взглядом на нее. Потому что она рассматривает себя как некоего заместителя Бога и никогда не согласится с тем, что у нее нет свободы воли. Ложная личность не имеет никакой свободы воли, кроме иллюзорной. Она действует просто как механизм, находящийся в дуальном мире.

Имеет ли карбюратор свободу воли

— *Но ведь у личности есть представления о том, что хорошо и что плохо. Исходя из них, она и действует.*

— Человек такой, какой он есть сейчас, не понимает, что есть хорошее, а что есть плохое. Он создает себе некие концепции и представления, которые подкрепляют его в иллюзорной идее о том, что он способен делать. Отсюда и возникают разнообразные иллюзорные представления о морали, добре и зле и так далее. На самом деле обусловленная личность является просто малым механизмом, который действует так, как должен действовать механизм в структуре большого механизма, который ее породил. Поэтому она не может совершить ни добра, ни зла в том понимании, которое себе приписывает. Она вообще не может действовать осознанно, то есть полностью видя и понимая, что делает.

— *Действовать где?*

— Она не имеет свободы действия, она не имеет свободы воли. Она является частью большого механизма. Скажите, пожалуйста, имеет ли карбюратор свободу воли или имеет ли, например, рулевое колесо свободу воли? Оно может делать то, что хочет? Если рулевое колесо по какой-то причине захочет стать карбюратором, то сможет ли оно это сделать?

— *Нет.*

— Но если бы оно было таким, как обусловленная личность человека, то, возможно, создало себе массу идей по поводу того, что оно это может. На самом деле оно этого не может.

— *Или теорию по поводу того, кто у них важнее.*

— Да. Например, теорию о том, что рулевое колесо важнее, чем карбюратор. Если бы они занимались такими идиотскими вещами, которыми занимаются люди, то, наверное, создавали бы подобные теории и долго бы выясняли отношения между собой по поводу того, кто из них главнее. А ведь именно этим ложная

личность и занимается. Но на самом деле она является частью большого механизма — общества — и не имеет свободы воли.

— *Вернее, имеет свободу воли в рамках этого механизма.*

— Невозможно говорить о свободе воли у механизма. Механизм не имеет никакой свободы воли.

— *Получается, что действия человека-робота подчиняются закону случайных чисел. То есть все его действия неосознанные.*

— Для него они случайные, но неслучайные с точки зрения тех законов, под влиянием которых он находится как механизм. Человек-робот не понимает и не осознаёт, что он машина. Такой, какой он есть сейчас, он только машина. Эго-личность — это машина, механизм, робот, аппарат. Но эго не осознаёт и не признаёт, что оно робот, аппарат, механизм. Поэтому создаёт множество теорий, представлений и концепций по поводу разных иллюзий, связанных с тем, что у него есть воля и так далее. Он не понимает самого основного. **Человек — это возможность стать Человеком. Так вот, нам надо увидеть, что же на самом деле сейчас собой представляет человек и каким он себя считает.**

Сейчас человек считает себя личностью. Он называет эго-личность человеком. Теперь мы видим, что именно эго-личность и есть тот самый аппарат. Но этот аппарат имеет очень интересное свойство. Если автомобиль не может осознать себя машиной, то **человек как машина может осознать себя аппаратом. Таким образом, он становится бдльшим, чем просто аппарат, чем эго.** Именно такое осознание необходимо для того, чтобы прочувствовать себя как Душу.

Свойство осознавать свою эго-программу, претендующую на роль его хозяина, и есть свойство Человека с большой буквы. Он может осознать себя аппаратом. Он может осознать себя машиной. Именно с этого и начинается изучение холистической психологии. С того момента, когда человек начинает, по крайней мере, допускать, что он является просто машиной. И что его возможность эволюции заключается именно в том, что он начинает изучать себя как машину. Это очень важный момент.

Из него есть ряд следствий. Одно из них то, что человек имеет о себе неверные представления, то есть не знает себя. Традиционная психология, претендующая на знание о человеке, представляет собой набор фрагментарных концепций, теорий и описаний эго-личности. Той самой эго-личности, которая является машиной, но совершенно не понимает и не осознаёт того, что она просто аппарат, просто машина. Поэтому все знания, которые получены, исходя из такого

подхода, являются иллюзорными знаниями и практически ничего не дают для эволюции человека с маленькой буквы в Человека с большой буквы.

Итак, человек ничего о себе не знает. Вы, может быть, меньше, чем я, сталкивались с этими вещами. Я общался со многими из тех, кто занимался традиционной психологией. Все их разговоры сводились к тому, что они начинали отстаивать свои знания и убеждения, полученные ими в этой области. Ничего из того, что находится, с их точки зрения, в противоречии с их представлениями о психологии, ими не воспринимается. А так как практически всё, что мы сейчас говорим, противоречит имеющимся у них знаниям, то они просто вставляли на дыбы от возмущения. Это было основное их состояние.

Постарайтесь понять, что те знания, которые получены из источников эго-личностного характера, мало что дают для эволюции себя в Человека. Это очень важно. Хотя бы допустите, что эго-человек является машиной, просто аппаратом, и это будет отправной точкой для нашего дальнейшего самоисследования. Тело-ум и эго-программа — просто механизм. И этот механизм нужно изучить. Но если бы человек исчерпывался этим механизмом, был просто машиной, то он бы не мог изучать себя. Но **именно возможность человека изучать себя как машину и заключает в себе потенциал настоящего понимания себя.** Информация, которая сейчас дается, очень концентрирована. Проживать ее осознанно, трансформируя в понимание, мы будем на специальных выездных тренингах.

Тело-ум — это машина вашей Души

— Теперь я перейду к описанию того, что собой представляет Человек. Есть представление о человеке как о триединстве. Например, в христианстве есть представление о Святой Троице: Отце, Сыне и Святом Духе. Применительно к нашему рассмотрению можно выделить триединство в Человеке: Тело, Душа, Дух. Что собой представляет тело? Механизм, машину, которая одухотворяется Духом, вносящим в нее энергию жизни. Когда энергия жизни уходит из тела, то остается просто труп. Чем отличается труп от человека? Тем, что в человеке есть эта энергия, а в трупе ее уже нет. Когда энергия жизни уходит, тело разлагается и превращается в прах. Тело-ум как машина является очень сложным механизмом. Наличие физического тела дает нам возможность действовать в физическом мире. Для этого мы имеем пять органов физического восприятия информации.

Но как управляется тело? Через психические функции. Можно выделить, по крайней мере, пять психических функций. Это **интеллектуальная** функция, которая работает с материей мысли. **Эмоциональная**, которая работает с материей чувства. **Инстинктивная** работает с внутренними процессами. Внутренние процессы — это все процессы, связанные с физиологией тела. **Двигательная** функция — это поведенческие действия во внешней среде. **Сексуальная** функция связана со всем, что относится к взаимоотношениям полов: мужчине и женщине. Вот пять функций, посредством которых управляется этот механизм.

Знание об этих вещах необходимо, потому что оно лежит в основе правильного самоисследования. **Мы должны понимать, что и как нам исследовать. Представления о психических функциях необходимы нам для того, чтобы мы могли наблюдать их работу.** Например, интеллектуальная функция. Что к ней относится, как вы считаете? Является ли она выдумкой или действительно существует? Мы уже говорили, что в традиционной психологии предлагаются различные концептуальные представления, которые просто берутся на веру. Но тогда они являются фантазией, продуктом воображения и не имеют никакого отношения к реальности.

Мы здесь должны заниматься тем, что на самом деле существует, поэтому каждому следует самолично проверить то, о чём я говорю. Я задаю вам вопрос: «Действительно ли наш аппарат тело-ум имеет интеллектуальный центр? Если да, то, какие функции он выполняет? Из чего состоит? Как работает?» Например, мы планируем время, оцениваем важность происходящих событий и так далее. Каким образом интеллектуальная функция принимает в этом участие?

— *Дает разрешение к действию.*

— *Оценка, высказывание каких-то суждений: это правильно, это неправильно.*

— *Инстинкт к самосохранению.*

— *Инстинкт к самосохранению относится к инстинктивной функции.*

— Существует большая путаница. Возьмите книжки по традиционной психологии, и вы увидите, что там выделено множество различных психических функций, и все они смешаны в одну кучу. Нам надо выработать единое представление, соответствующее реальности, поэтому такие вопросы существенны. Что делает интеллектуальный центр? Он выносит суждение, оценивает.

— *Систематизирует.*

— *Прогнозирует.*

— Воображение — это функция интеллекта?

— *И не только. Она пограничная. Есть люди достаточно умные, но совершенно лишенные воображения.*

— Что такое умный человек?

— *То, что мы называли, может не иметь отношения к настоящему творчеству, а воображение — это уже ближе к сфере творчества.*

— Хорошо. Я вас прошу сейчас представить бутылочку пива.

— *Представил.*

— Это функция воображения?

— *Да.*

— Умные люди, у которых, как вы говорите, нет воображения, могут представить бутылочку пива?

— *Бутылочку пива могут.*

— Значит, у них есть воображение?

— *Важна степень развитости воображения. Есть представимые и непредставимые вещи. Непредставимые вещи — из области неизвестного.*

— Пока мы только прикасаемся к самоисследованию и самонаблюдению. Важен сам подход. Если подход правилен, то результаты будут верными. Мы уже сказали о том, что самонаблюдение относится, прежде всего, к тому, что мы начинаем изучать себя как механизм. Сейчас мы постепенно начинаем разбираться в том, что же мы представляем собой как механизм. Но если я буду просто рассказывать вам о том, что представляет собой человек как машина, то для вас это будет работа по запоминанию. Я же хочу, чтобы вы почувствовали вкус самоисследования, самонаблюдения.

А самонаблюдение надо проводить правильно. Мы сейчас только прикоснулись к этому и видим, какая большая путаница происходит в уме каждого в отношении того, что представляют собой психические функции. Но если мы с этим не разберемся, то не сможем правильно изучать себя. Если мы имеем неправильные представления об уме и его функциях, в частности интеллектуальной, то не сможем правильно наблюдать за собой. Это понятно?

Вот почему неправильные знания являются помехой, очень большой помехой. **Если я изначально имею искаженные представления об устройстве своего тела-ума, то буду получать иллюзорные факты при проведении самонаблюдения. И это будут бесполезные наблюдения, они не принесут ничего нужного.** Поэтому в этом вопросе нужно разбираться.

Мы не можем сразу всё это рассмотреть, мы будем делать это постепенно. Мы будем постепенно расширять свои представления. Пока мы только начали рассмотрение психических функций, одной из которых является интеллектуальная. Теперь возьмем следующую психическую функцию — эмоциональную. Что к ней относится?

— *Переживания.*

— Какие? Это чувства. Какие чувства бывают у нас?

— *Злость, радость, страх, апатия, ревность, депрессия, зависть, сострадание, интерес.*

— Их очень много. И мы их испытываем. Но вот вопрос: «Наблюдаем ли мы за ними?» Сейчас мы поставили задачу наблюдать за ними. **Чтобы правильно наблюдать за чувствами, надо уметь различать мысли и чувства. Многие путают то и другое.** Что вы сейчас чувствуете?

— *Некоторую усталость.*

— *У меня мысли перебивают чувства. У меня инстинкт перебивает чувства. Я хочу есть.*

— *Я вот не знаю, чувство ли это — ощущение того, что подо мной что-то есть, то, на чем я сижу?*

— *А чувства находятся в голове?*

— *А вот меня сомнения берут: чувства это или мысли?*

— «Я сомневаюсь» — это мысль. Если я испытываю переживание, то это чувства. Когда мы говорим о чувствах, то мы их выражаем в словах. Слово «сомнение» — это мысль. Переживание сомнения — это уже чувство. Человек может сказать, что он сомневается. Но при этом не переживать состояние сомнения.

Чувства даны нам в переживании. В эмоциональном центре они присутствуют как переживание. В интеллектуальном центре они присутствуют как определения чувств. Большинство людей, когда их спрашивают о чувствах, говорит об определениях, которые выдает их интеллектуальный центр, а не о самом переживании. Есть ли переживание у данного человека или его нет — может знать только сам человек. Я не могу вам этого сказать, и никто вам это не сможет сказать. Вы можете увидеть его в себе путем самонаблюдения.

Хорошо. Кто из вас переживал состояние сомнения? Я сейчас говорю о том, что происходит в вашем эмоциональном центре. Я сейчас не говорю о том, что вы думали о том, что сомневаетесь, хотя вы могли переживать и одновременно

думать. Но можно просто переживать и ничего не думать при этом, и это переживание будет просто переживанием сомнения.

Я сейчас пытаюсь сказать только одно: между мыслями и чувствами как переживаниями есть большая разница. Многие люди путают мысли и чувства. Это очень существенный момент.

Теперь третья функция — инстинктивная. Это всевозможного рода ощущения в теле. Они связаны с внутренней работой физических органов. Наблюдать их можно как различные ощущения в области сердца, головы, ног и в других местах человеческого тела. Если, например, много ходил, то зудит в ногах. Если головой об стенку ударился, то будет больно, если комар укусил, то чешется. Это уровень ощущений. Какие ощущения вы можете назвать?

— *Диван упирается в тело.*

— Диван упирается в тело — это описание некой ситуации, которая, по идее, должна вызывать ощущения, но сами ощущения не были описаны.

— *Ощущение пушистости.*

— *Ощущение твердости.*

— *Угла стула.*

— Давления угла стула. Ощущения описываются в терминах: холодно, горячо, сжатие, расширение и так далее. В связи с тем, что я говорю об ощущениях словами, мне приходится прибегать к определениям. Если вы просто наблюдаете за своими ощущениями, то их определения вам не нужны. Они требуются, когда вы о них рассказываете. Вы можете просто наблюдать за своими ощущениями в теле. Необязательно выносить определения, если вы о них не рассказываете.

— *А если развивать в себе способность наблюдения за своим телом, лучше всё-таки давать определения своим ощущениям или не надо?*

— Не надо. Давать определения надо на начальной стадии, чтобы мы могли правильно заниматься работой самонаблюдения, четко различать все психические функции и не путать их. И если вы можете делать это правильно, то определять уже не надо. Слова необходимы для речевого способа передачи знаний. Мне приходится прибегать к этому способу передачи. Но в самонаблюдении, когда вы его будете проводить, определения не требуются.

— *Они всплывают.*

— Тогда, значит, вы будете наблюдать и отмечать работу интеллектуального центра, потому что это он продуцирует мысли.

Теперь следующий центр — двигательный. Он отвечает за различные внешние действия. Если инстинктивным функциям не надо обучаться, они заданы нам, то двигательные мы осваиваем сами. Любые двигательные навыки являются результатом обучения. То, как мы ходим, водим машину, здороваемся, обнимаемся и так далее, всё это есть результат обучения.

Понаблюдайте за своими действиями. Например, я поднял ногу, но даже не заметил этого, или механистически взял коробок спичек, но когда меня спрашивают о том, что я взял, то я отвечаю, что ничего не брал. Значит, я не осознавал, не наблюдал за своими внешними действиями. Большую часть действий мы выполняем автоматически, не осознавая.

Сексуальная функция — это функция достаточно сложная. На нее наслаиваются очень многие вещи, связанные с предыдущими четырьмя функциями. Поэтому нам надо сначала разобраться и научиться наблюдать за ними, и только потом переходить к изучению сексуальной функции.

Мы сейчас рассматриваем устройство человеческого тела-ума как машины. Мы рассмотрели психические функции. Это всего лишь предварительное рассмотрение. Дальше мы будем это делать более подробно. Как мы уже говорили, их изучение проводится путем самоисследования.

Полученная вами сейчас информация необходима для того, чтобы правильно наблюдать работу психических центров в самом себе. Начинайте делать это с сегодняшнего дня. Потом мы будем более детально рассматривать работу каждого центра, их взаимосвязь и так далее.

Что надо знать об устройстве ума

Итак, существует пять психических функций. Каждую из них можно назвать частью ума. Смотрите, мы уже расширяем представление об уме. Ум выполняет все эти психические функции в машине, которая называется тело-ум. Каждая из этих функций имеет как бы свой ум.

Интеллектуальная функция обеспечивается умом, который можно называть интеллектуальным центром. Мы можем назвать часть ума, отвечающую за определенную функцию, центром. Таким образом, мы можем представить Ум, состоящий из нескольких умов или центров: интеллектуальный центр, эмоциональный центр, двигательный центр, инстинктивный центр и сексуальный центр. Все центры-умы находятся в аппарате машины тело-ум. Эти центры

созданы таким образом, что могут выполнять работу друг друга. В определенном смысле это может быть полезно, но может также сильно исказить работу тела-ума. Что чаще всего и происходит.

Например, интеллектуальный центр может брать на себя работу двигательного центра. Представьте себе, что когда вы едете на машине в транспортном потоке со скоростью 80–100 км/час, то начинаете интеллектуальным центром раздумывать над тем, что вам надо делать, над каждым своим движением. Далеко ли вы уедете? Интеллектуальный центр работает значительно медленнее, чем двигательный. Поэтому двигательный центр должен заниматься двигательными вещами, интеллектуальный — интеллектуальными.

В начале обучения, например, вождению автомобиля использование интеллектуального центра обосновано, потому что ученик должен понять, что делать. Задача инструктора по вождению — правильно объяснить и показать, что и зачем надо делать, чтобы, например, разогнаться на автомобиле. Если навыки правильно выработаны, то они закрепляются в привычку, и дальнейшее управление автомобилем как двигательную задачу берет на себя двигательный центр. Поэтому мы можем, например, ехать в автомобиле и при этом разговаривать о чем-то. Двигательный центр полностью берет на себя управление автомобилем.

Мы взяли один из примеров, показывающий, как происходит передача выполняемой задачи из одного центра в другой, и что может быть, если задачу выполняет несоответствующий центр. Допустим, ученице пятого класса надо решить арифметическую задачу, при этом она начинает очень волноваться, плакать, переживать, то есть пытается решать эту задачу эмоциональным центром. Не интеллектуальным центром, для которого эта задача создана, а эмоциональным. Тогда возникает путаница. Мы часто такое наблюдаем, и не только у школьников.

Есть проблема и ее надо решать, вместо этого участники начинают кричать, волноваться, выяснять отношения и так далее. При этом проблема не решается, а только запутывается, потому что данную задачу надо решать интеллектуально. Допустим, это вопрос о распределении зарплаты. Люди кричат по этому поводу, но ничего не решается. Они действуют из центра, который не является основным в ее решении. Или речь идет о чувствах, об эмоциональных взаимоотношениях людей, а они пытаются говорить об этом чисто интеллектуально. Тоже ничего не решается.

— *Вот интересный пример. Я всегда удивлялся, что люди тянут руку, а потом встают и говорят: «Я забыл, что хотел сказать». Он обдумал ответ, и вдруг, когда его вызвали, его заполняют эмоции, и он забывает, что хотел сказать.*

— Внезапные переходы внимания из одного центра в другой у человека могут происходить произвольно. А может быть так, что у него выработана неправильная связь, и происходит подмена одного центра другим, поэтому он не может правильно выполнять многие возникающие перед ним задачи.

— *Мне рассказывали про девочку, которая начинала отвечать, только если учитель говорил: «Так. Ты ничего не знаешь, поэтому я тебе ставлю два». Тогда она включалась. Ей надо было создать стрессовую ситуацию, только тогда она начинала говорить.*

— То, что мы сейчас рассматриваем, не является абстрактным. Это относится ко всем видам деятельности, которыми мы занимаемся. Это имеет прямое отношение к любому деланию чего-либо в жизни. Управление автомобилем, организацией, взаимоотношения с другими людьми — везде необходимо правильное понимание и использование работы своих психических центров. Если мы умеем правильно наблюдать и понимать работу своих психических функций, если мы увидим искажения, которые ухудшают их правильную деятельность и сможем их исправить, то значительно увеличим эффективность своей деятельности в различных сферах нашей жизни.

Итак, у нас есть Ум, который состоит из нескольких центров, каждый из которых, как мы видим, может действовать независимо друг от друга. При этом важно, чтобы каждый центр выполнял свою работу, а не подменял работу другого центра. Можно привести еще один показательный пример, когда интеллектуальный центр начинает подменять сексуальный. Порнография является результатом такого рода подмены.

— *Почему так происходит?*

— Например, мужчина имеет проблемы во взаимоотношениях с женщинами. Допустим, он хотел бы иметь близкие отношения с женщиной, но по каким-то причинам это не получается. Возбуждение, которое получено сексуальным центром в результате взаимодействия с женщиной, переходит в интеллектуальный центр, и он начинает воображать по этому поводу ментальными образами.

Это лишь некоторые примеры искажения в работе машины тело-ум. Кроме того, каждый центр работает на определенной энергии, то есть интеллектуальная энергия — это одно, сексуальная — другое. Они разные. Использовать несоответствующую данному центру энергию всё равно, что заливать в двигатель автомобиля бензин с несоответствующим октановым числом.

Каждый центр работает с энергией определенного качества. При этом каждый центр, в свою очередь, также состоит из нескольких частей. Как видите, машина Ума очень сложная. Мы выделили пять центров, каждый из которых также

состоит из трех частей: интеллектуальной, эмоциональной и двигательной. Кроме того, в человеческой машине обычно один из центров является превалирующим. Объединим для простоты инстинктивный, двигательный и сексуальный центры в один, назвав его двигательным. Таким образом, **представим человеческую машину в виде трех центров.**

Тогда мы можем наблюдать, что у разных людей превалирует один из этих трех центров. Если это интеллектуальный, то эти люди говорят об интеллектуальных вещах. Всё, что они наблюдают, обсуждается ими с интеллектуальной позиции. Если мы возьмем людей с превалирующим эмоциональным центром, то увидим, что их интересы, взгляды и места времяпрепровождения отличаются от первых. Они ходят в театр, обсуждают новые премьеры, музыку и так далее. Их интересуют переживания. Людей, у которых превалирует двигательный центр, интересует всё то, что касается тела и действия.

— *Бывает, что эти центры сочетаются?*

— Обычно один является превалирующим. **Какой центр превалирует у вас?** Если человек с превалирующим интеллектуальным центром пытается общаться с человеком с превалирующим эмоциональным центром, то им трудно достичь понимания. Вообще на уровне человека-машины полное понимание в принципе невозможно. Полное понимание основано на осознании.

Понаблюдайте за людьми с различными превалирующими центрами и увидите, что их образ жизни и внутренний мир значительно отличаются. А можете ли вы сейчас сказать, какой центр превалирует у вас?

— *Мне кажется, что на разных этапах жизни это разные центры.*

— Превалирует — это значит, он является основным в вашем восприятии себя и внешнего мира. При этом, например, уровень развития интеллекта у человека с превалирующим интеллектуальным центром может быть меньше, чем у человека с превалирующим эмоциональным центром. То есть, уровни развития каждого центра и их превалирование — разные вещи.

Центры связаны с телом-умом человека и с его Душой. Именно Душа человека задает уровень развития его центров. К этому относятся его способности, таланты и так далее. Вот почему один человек имеет склонность, например, к математике и проявляет в ней очень большие способности, а другой — к футболу, третий — к музыке... Почему рождаются люди, имеющие очень большой потенциал в какой-то из областей? Это определяется именно характером развития психических центров. Каждый из центров получает определенную информацию и опыт, который закрепляется в памяти Души и в дальнейшем передается ей в каждом последующем ее воплощении.

Центры можно сравнить с компьютерами. Если мы посмотрим на историю компьютеров, то увидим, как они развивались от первых, примитивных моделей до современных, имеющих значительно большие возможности. Эту аналогию можно применить для описания развития центров ума.

Следует различать характеристики центра как, скажем, компьютера и ту информацию, которая в него закладывается. Информацию можно стереть или изменить. Сам же компьютер остается как устройство, имеющее определенные характеристики и параметры. Каждый из центров получает информацию в процессе жизни в физическом мире. Качество компьютеров-центров определяется от рождения и связано с Сущностью, то есть с Душой, но также оно принадлежит и аппарату, в который эта Душа вошла, то есть телу-уму.

Мы говорили о том, что у каждого есть превалирующий центр, при этом уровень его развития может быть весьма разным. Какой центр превалирует у вас? Вот Павел сейчас начал об этом размышлять и, как я понимаю, находится в некотором сомнении. Давайте поможем ему. Какой у него превалирующий центр, на ваш взгляд?

— *Мне кажется, что эмоциональный.*

— *Мне кажется, двигательный.*

— *Мне тоже кажется, что двигательный.*

— Вообще, здесь собрались люди с достаточно высоким уровнем развития всех центров. Это несколько усложняет определение превалирующего центра, но, тем не менее, он есть у каждого. На мой взгляд, превалирующий центр у Павла — двигательный, а превалирующая часть этого центра — эмоциональная.

Как видите, **знания о себе можно получить только путем самонаблюдения. Из учебников его не получишь.** Вы можете получить представления о том, как начать самоисследование, например, от меня, но получать знания о самом себе можно только через самого себя, имея правильное представление о том, как проводить работу по самонаблюдению. Этим мы здесь и занимаемся.

Только изучая самого себя, вы можете узнать самого себя. Самоизучение себя как человека-машины включает, во-первых, изучение психических функций, о которых мы сейчас говорим; во-вторых, отслеживание ложной личности или эго-программ. Ложная личность — это некое образование психического характера, которое претендует на управление аппаратом тело-ум.

Как осуществляется управление вашим телом-умом

— Тогда получается, что личность — это цель.

— Личность — это не цель.

— А что тогда?

— Смотрите. Допустим, появляется некий аппарат тело-ум, то есть рождается ребенок. Задача воплощения, поставленная его Душой, определяет потенциал психических центров данного тела-ума, и поэтому он проявляет себя характерным именно для него образом: интеллектуально, эмоционально и двигателью. Один из этих центров у него превалирует. Это тоже задано его Душой.

В процессе воспитания и обучения в психические центры данного человека-машины вводится определенная информация, связанная с мировосприятием. Исходя из нее, а также из характерных индивидуальных особенностей, он начинает получать свой личный опыт удовольствия, боли и так далее. Всё это и есть та информация, которая загружается в его психические центры. Ему рассказывают, что такое личность, кто он такой, что ему нужно делать, что от него ждут и так далее.

— Его обучают языку.

— Обучение языку — очень важная вещь, потому что именно с помощью слов в компьютеры-центры вводится настройка восприятия, определяющая то, что человек-машина будет считать для себя реальностью, то, как он будет воспринимать себя, других людей и мир в целом. Ложная личность формируется на базе эго-программы. Эго-программа основана на ложном, искаженном, узком, фрагментарном восприятии Космоса и его Законов. Информация, которая поступает в центры человека-машины из внешней среды, определенным образом преломляется внутри аппарата тело-ум в соответствие с индивидуальными особенностями данного конкретного человека.

— Но ведь можно сопротивляться входящей информации?

— Здесь никуда не убежишь. Здесь нет свободы воли. Эго-личность не формируется как свободная, поэтому она не является свободной. Какой вообще может быть разговор о свободе, если все влияния, о которых мы говорим как о формирующих эго-личность, приходят извне без какого-либо осознания самим человеком. Если человек не осознаёт самого себя, то он является просто аппаратом, способным подобно компьютеру загружаться определенными программами и выполнять их.

Он не может внести ничего своего, а может только адаптировать то, что ему вводится извне. Это очень важный момент. Всё, формирующее ложную личность, идет извне.

— Но ведь у человека может быть свое отношение к этому?

— Его отношения могут быть просто вариациями формирования эго-программы. Допустим, мы берем большое поле, которое должно быть засеяно, например, кукурузой. Представьте себе, как это делается. Есть сеятель, который ходит и сеет семена кукурузы. Одно семя упало в почву неподготовленную и не выросло, другое попало в очень подготовленную почву и быстро проросло... Но всё равно ничего, кроме кукурузы, там не может вырасти, потому что сеяли только кукурузу.

То, что одно растение кукурузы выросло лучше другого, определяется почвой, на которую упали его семена. Если в среде, где воспитывается ребенок, распространяются только эго-программы, то они и являются теми единственными семенами, которыми засеивается «психологическое поле» человека.

Ложная личность представляет собой психические образования, выросшие из таких семян и претендующие на безраздельное управление телом-умом человека. Если мы беспристрастно посмотрим на то, что собой представляем мы как личности, то увидим, что у нас нет даже единой личности. При этом люди считают себя едиными, целостными. «Я Иван. Веселый рубаха-парень», — говорит о себе какой-то человек. Мы знаем, что он бывает таким, но также бывает другим: злобным, мрачным, жадным...

Мы видим, что личность человека представляет собой не одну, а множество личностей. То, что мы называем личностью, в действительности представляет собой множественность. Множество таких субличностей, живущих в теле-уме человека, могут объединяться, разъединяться, могут вообще не знать друг друга, но все они хотят себя проявить.

Если субличность образовалась, то она обязательно хочет себя проявить. Как она может это сделать? Только через аппарат тело-ум. Если, например, активизируется субличность Ивана как злобного человека, то она проявляет себя через тело-ум в злобных, грубых поступках, мыслях и переживаниях. Если там вдруг появляется субличность Ивана, которая является жалостливой, то мы увидим у Ивана переживания жалости, а также мысли и поступки, связанные с таким переживанием.

Самое главное, что я хочу всем этим показать, что нет Ивана одного, есть множество Иванов, каждый из которых пытается овладеть данным телом и действовать в нем. В одном теле Ивана находится целая армия Иванов, которые

борются за власть и пытаются проявить себя, вылезая наверх как Царь горы и объявляя себя главным. Посмотрите, что происходит в политике, когда лидеры и группировки борются за власть. То же творится и внутри человека, где множество субличностей борются за власть.

Сейчас мы подошли ко второму очень важному аспекту нашей работы, связанной с самонаблюдением по отслеживанию ложной личности. Первое, о чём мы говорили, — это самонаблюдение с целью изучения функционирования аппарата тело-ум. Мы начали рассматривать свои психические функции и центры. Затем мы остановились на психическом образовании, которое существует в теле-уме, — ложной личности, которая не является единой, как считает большинство эго-личностей, а представляет собой множественность.

Поэтому вторая и очень важная задача, которая стоит перед теми, кто хочет изучать самого себя, — **это отслеживание частей личности в самом себе**. Люди спрашивают: «А кто я?» Им очень хочется услышать о себе нечто приятное, хочется, чтобы им сказали, например: «Маша, ты очень милая женщина, очень добрая и привлекательная во всех отношениях». Они хотят слышать то, что считают для себя хорошим. Всё остальное они не хотят видеть, и оно гасится в проявлениях. Но всё присутствует в его внутреннем мире. И если человек не хочет видеть свою множественность, не изучает ее, то никогда себя не узнает, пребывая в заблуждении, иллюзорном восприятии самого себя.

Поэтому изучение частей собственной личности является очень важным направлением работы по самоисследованию. В частности выявление группы субличностей, объединившихся в ложную личность, особенно важно, так как именно она (ложная личность) осуществляет управление телом-умом до тех пор, пока ее не сменит Истинное «Я».

Представьте себе, что в крупной организации руководителем стал самозванец. Ему плевать на эту организацию, он преследует только свои корыстные интересы. Куда он заведет организацию? Он непрофессионал, он не знает всех работников и знать их не хочет. Его не интересуют их взаимоотношения и желания. Занимается он, главным образом интригами, чтобы получить только то, что он хочет для себя.

Та же самая картина происходит и в человеке. Ложная личность преследует только свои корыстные интересы, ей совершенно наплевать на всех остальных. Иначе как вы объясните случаи самоубийства и преступления? Причина в ложной личности человека. Именно она привела его к болезни, самоубийству, несчастному случаю, преследуя только свои эгоистичные интересы. Они настолько для нее важны, что она готова пожертвовать даже телом, в котором находится, для того, чтобы доказать свою важность. Иначе никак это не объяснишь. Ведь тело могло

еще жить, но эгоистичный хозяин привел к его смерти. Вот такая непростая задача — изучение частей собственной личности, но без нее ничего не поймешь.

— *А по какому принципу взаимодействуют части личности?*

— У каждой из частей личности есть свои цели. Поэтому мы называем их маленькими личностями или субличностями. У каждой субличности есть все атрибуты личности, то есть она имеет определенные мысли, чувства, совершает действия. Каждая субличность живет в определенных частях психических центров. Она подобна маленькому служащему большой организации, который, например, стоит у станка и делает свои детали, которые потом идут в другой цех, дополняются и выходят, допустим, в виде автомобиля.

А если маленький служащий, делающий, например, болт для карбюратора, вдруг становится самым главным и начинает всем диктовать свои условия? Он хорош на своем месте, если умеет делать свою работу, но это не значит, что он может быть главным управляющим завода. Во внутреннем же мире может возникнуть ситуация, когда вылезает вот такой маленький работяга и претендует на роль главного управляющего.

Но много ли настоящих управляющих в вашем внутреннем мире? Настоящим управляющим может быть только та часть, которая понимает, что такое Человек и каков смысл его жизни здесь — на Земле, то есть понимает идеи, связанные с нашей работой.

Еще раз повторяю основную идею. Личность множественна. Множество различных ее частей располагаются в каких-то небольших частях машины тело-ум и занимаются своими делами, некоторые из них вообще не умеют делать свои дела правильно, некоторые делают дела хорошо. Существуют также части, которые претендуют на то, чтобы управлять всей организацией, но при этом могут совершенно не понимать главных целей этой организации либо понимать их очень искаженно, то есть только с точки зрения своих эгоистических интересов. Это образное описание психического образования, называемого личностью.

Управленческую верхушку, если мы берем аналогию с организацией, то есть части личности, которые претендуют и чаще всего управляют телом-умом, но при этом преследуют только свои индивидуальные интересы, мы называем фиктивной или ложной личностью. На самом деле это слуги, претендующие на роль Хозяина.

Если будем внимательно наблюдать за самим собой и другими людьми, то увидим, что на роль Хозяина обычно претендует группа частей личности, которые объединяются вокруг одного или нескольких убеждений, верований, представлений. Например, в личности, которая называет себя коммунистом, есть части, которые имеют коммунистические убеждения. Они отстаивают самих себя,

то есть убеждения, на которых они базируются. Они могут выделиться в мощную внутреннюю группировку и преследовать свои цели в ущерб всем другим частям той же личности.

Какой-то другой человек считает себя, например, бизнесменом, и это определяет ту группировку его внутренних частей, которые удерживают власть в его внутреннем мире. Кто-то говорит, что она домохозяйка, и большую часть времени ведет себя соответственно домохозяйке, как она это понимает.

Так кто же такие домохозяйка, бизнесмен, коммунист? Это некие части личности, имеющие в данном теле-уме наибольшую власть. Именно они и определяют, что является главным в жизни и деятельности данного человека. Но все их цели носят ограниченный и обусловленный характер, потому что ничего, кроме своего, они не знают и знать не хотят.

Мы говорили, что истинная психология — психология эволюции. Психология, которая занимается эволюционированием человека с маленькой буквы в Человека с большой буквы. А это возможно только через пробуждение Души и Духа Человека, то есть того внеличностного, что на самом деле является Сутью и Первопричиной человека-машины. То, чем мы здесь занимаемся, является возможностью пробуждения вашего Сознания и осознания себя как Души и Духа. Наша работа — это работа нашей Души и Духа.

— *Вы говорили о ложной личности. А истинная личность есть?*

— Наличие развитой личности для нашей работы необходимо. Почему это так, я скажу позже. Но, как мы видим, личность, если она специально не трансформируется, не формируется в связи с целями работы, остается набором эго-частей и их группировок, претендующих на управление телом-умом и фактически осуществляющих его. Но те цели, которые преследуют ложные хозяева тела-ума, не ведут человека к пробуждению его Сознания от сна.

Чтобы стать настоящим человеком в их понимании, то есть настоящей личностью, нужно усиливать и развивать свои способности как коммуниста, бизнесмена и так далее. Они предлагают такое понимание развития. Но в нашем представлении это не является эволюцией. Это просто механистическое усиление и увеличение одних и тех же эго-программ. Качество Сознания остается тем же. Увеличивается количество и жесткость уже имеющихся представлений. Количество коммунистических убеждений, их силы и так далее, если мы берем коммуниста. Вообще, разговор о правильной личности возникает только тогда, когда мы начинаем понимать идею работы, как возможность стать Человеком.

— А само представление о Душе? Не является ли оно тоже хитрой уловкой личности? Когда я над этим думал, то понял, что действительно это очень трудная работа и невелик шаг до схождения с ума.

Понимание Пути определяется качеством вашего Сознания

— На этот вопрос можно ответить так. Какими частями центров вы думаете об этом? Второе, какие части вашей личности думали об этом? Если об этом думают части личности, которые воспринимают влияние Души и используют при этом те части центров, которые соответствуют усвоению этого влияния, то всё происходит правильно. Идеи этой работы невозможно воспринимать на уровне механистических частей центров.

— Значит, должны быть другие части, более глубокие.

— Совершенно верно. Мы говорили, что каждый из трех психических центров делится еще на три уровня. Нижняя часть каждого центра механистична, она способна к усвоению только механистичных знаний: стереотипов, лозунгов, то есть того, над чем не нужно размышлять. Идеи работы, о которых мы говорим, могут усваиваться только высшими частями центров.

Человек, у которого закрыты высшие части центров, вообще не способен воспринимать влияния идей работы по осознанию себя. Для него это просто блеф, полная ерунда. Поэтому, разговаривая об этих вещах, мы пробуждаем высшие части центров, именно ими должна быть воспринята работа. Мы уже говорили, что правильное выполнение какой-либо задачи требует включения определенного центра и определенного его уровня. Так вот, задача осознания себя, которая является главной в нашей работе, требует включения высших уровней всех центров.

Большинство людей всю свою жизнь проводят на уровне механистических частей своих центров, поэтому влияние идей о работе по осознанию себя их просто не касается, они не могут такие идеи уловить. Если же у них просыпается интерес к оккультизму, психологии, религии, то они будут искать те книги и идеи, которые могут быть усвоены на уровне нижних частей центров, которые у них работают.

Отсюда огромное количество механистичности в литературе, называемой оккультизмом, психологией, эзотерикой, магией и так далее. Просто проанализировав качество литературы и спрос на нее, мы можем увидеть

качественный уровень людей, покупающих ее, и то, какие уровни центров у них преимущественно работают. К сожалению, литература высокого уровня осознания не пользуется большим спросом.

— *Популярна литература, в которой рассказывается, как манипулировать внешним миром.*

— Да. Это так. Она удовлетворяет запрос эго-частей личности, желающих получать что-то только для себя. На самом деле изучать себя можно как внешне, так и внутренне. Но начинать надо с внутреннего. Человек является вселенной во Вселенной. Изучая Космические Законы и устройство Вселенной, мы будем изучать свой внутренний мир, а изучая свой внутренний мир, мы начнем лучше понимать устройство Космоса.

Например, Солнце. Вокруг него вращаются планеты, и в том числе Земля. Это нам расскажет любой астроном. Но в астрономии проводится чисто внешнее изучение Космоса. Они изучают внешние характеристики Космических Сущностей, не понимая, что Звезды и Планеты — это воплощенные Космические Духи. Мы же изучаем устройство Вселенной, Космоса через самого себя. Внутри нас есть Солнце.

Разум Солнца является тем уровнем Разума и Осознания, к которому мы стремимся. Человек с большой буквы — это тот Человек, которым мы можем стать, повышая качество своего Сознания. Мы можем обрести уровень Сознания Солнца. Это та ступень, на которую мы можем претендовать как Человеческие существа.

— *А есть предел росту человеческого сознания?*

— Предела нет. Космос построен по тем же Законам, что и внутренний мир Человека. Мы будем изучать и то, и другое. Иногда легче понять что-то в себе через изучение Космических Законов. Но в любом случае понимание приходит внутренне, а не внешне. Наша цель — не просто усвоение знаний, становящихся очередными верованиями и убеждениями, а глубокое понимание и осознание самих себя как Частей Единого Сознания Творца. Такое понимание требует проверки любого знания через самого себя.

Резюмирую сказанное нами о личности. Личность является множественным образованием. Личность претендует на управление телом-умом и осуществляет его, исходя из своих интересов и целей. В личности формируются определенные части, которые можно назвать управляющими. Они, как правило, преследуют свои корыстные цели. Мы назвали их ложной личностью. Человек, не принимающий идеи работы по осознанию самого себя, остается на уровне личности, которую мы сейчас описали. То есть, у него формируется ложная личность и управляет его

телом-умом. Качество управления, осуществляемого ложной личностью, приводит к подменам, искажениям в работе психических функций. При этом существование такого человека полностью механистично.

— *А как различаются личности, формирующиеся в странах с разной культурой?*

— Если мы посмотрим на культурные особенности различных стран и наций, то увидим, что они основаны на определенных убеждениях и верованиях, которые определяют данную культуру и образ жизни этих людей. Каковы убеждения и верования, таков и образ жизни людей, разделяющих их.

Личность человека — это и есть определенный набор убеждений, верований и порождаемых ими качеств характера. Жизнь механистического человека не требует ничего большего, чем следование своим убеждениям. Жизнь осознанная — это выход за пределы обычного существования. Но для того, чтобы стать Человеком Осознанным, нужна специальная работа. Именно о ней мы и говорим.

Для того чтобы прожить жизнь механистического человека, никакие специальные усилия, кроме тех, которые возникают в самой механистической жизни, не нужны. Для того чтобы стать Человеком с большой буквы, Осознанным Человеком, нужны специальные усилия. Если человек не прикладывает усилий в работе, которой мы занимаемся, то он не сможет стать осознающим.

Некоторые говорят, дескать, жизнь — это учитель, и она всё равно тебя научит рано или поздно. Не в этой, так в следующей жизни, не в следующей, так еще в какой-то. Ничего подобного не будет и быть не может. Это еще одна иллюзия, которую создает ложная личность для того, чтобы увести нас от настоящей работы. **Для настоящей работы требуются усилия.**

Более того, требуется Страсть. Что такое Страсть? Я часто говорю, что нужна Страсть к осознанию себя, без нее ничего не получится. Страсть — это непрекращающиеся усилия по самоисследованию и осознанию. Есть усилия механистические и есть усилия осознанные. Сейчас я говорил об усилиях осознанных.

Поговорите с людьми, которые преуспели в достижении личностных целей. Они согласятся с тем, что достижение их целей было связано с их личными усилиями. Но это механистические усилия. Это усилия личности по увеличению количества неких благ, которые она хочет приобрести. Это количественные усилия. Я же говорю о качестве.

Качество — атрибут Души и Духа. Ничего, кроме количественных изменений, в личности быть не может. Любая механика ограничивается лишь количественными изменениями. Механизм, каким бы он ни был, не может сам себя

изменить качественно. Возьмем автомобиль. Он может ехать быстрее или медленней. Это количественные изменения.

— *А что влияет на качество?*

Количественные и качественные изменения

— Качество задано изначально. Например, автомобиль сконструирован определенным образом, и качество этого автомобиля вложено в него конструктором. Сам автомобиль никак не может изменить свои качества. Он не может стать из «Запорожца» «Мерседесом» по собственному желанию. У него и желаний таких нет. Качество вложено в него его творцом. То есть кем-то, кто имеет совершенно другой качественный уровень по сравнению с этим аппаратом, который сам себя качественно изменить не может.

Компьютер не может себя перевести в другой класс компьютеров. Это невозможно. Поэтому всё, что касается личности и аппарата тела-ума, является количественным. Качество присуще Душе и Духу. Основными их качествами является осознание. Эго-личность не имеет этого и не может иметь. Поэтому с людьми, у которых сознание спит, говорить об осознании себя без толку. Они просто не поймут этого или будут пытаться понимать на количественном уровне, выхолащивая суть того, о чём говорится. Это очень важный момент.

Качество присуще другому миру — миру Души и Духа. Человек — необычное существо, живущее в двух мирах: в мире количественном, механистическом и в мире качественном, в мире Души и Духа. У толтеков это обозначается терминами «нагваль» и «тональ».

Итак, основным качеством Души является осознание. Это суть Духа. Дух есть чистое Осознание. Душа — это зерно Духа, которое является творческим посредником между Духом и телом-умом. Что такое Душа? Это Сознание. Это энергия, имеющая определенный диапазон вибрационных частот. Дух через Душу входит в тело и оживляет его. Так в аппарат тело-ум входит качество Духа. Он вдыхает в него жизнь определенного качества.

Обычно люди называют жизнью некоторые обстоятельства, в которых они находятся, то есть тот калейдоскоп ситуаций, который с ними случается в период между рождением и смертью. Но сами ситуации являются лишь выражением определенного качества. Поэтому качество жизни человека определяется именно его Духом и Душой.

Качество жизни характеризуется жизненной силой. Возьмем для примера электрический прибор. Он просто стоит, пока его не включат в розетку, и через него не пойдет ток. Как только ток пошел, прибор начинает действовать. То же самое тело-ум — аппарат, который не будет функционировать, если в нём нет жизненной силы.

По сути человек является электромагнитным существом, характеризующимся определенной частотой вибрации. Чем выше частота, тем более осознанным он является. Это достаточно непростой вопрос, который мы будем рассматривать позже. Пока ограничимся тем, что еще раз отметим, что именно благодаря Духу и Душе, аппарат тело-ум и сформированная в нём личность могут существовать.

Душа — это сознание или энергия. Что происходит со спящим сознанием? Спящая душа направляет всю свою энергию на тот аппарат тела-ума, в который она вошла, потому что полностью отождествляет себя с ним. В этом случае энергия Сознания используется на то, чтобы поддерживать функционирование тела-ума и личности. Как минимум, энергии должно хватать на обеспечение работы инстинктивной функции.

Вообще энергия Души расходуется на функционирование всех центров: интеллектуального, эмоционального, двигательного, интуитивного, полового и на поддержание личности. Личность представляет собой психическое образование, созданное из материи мыслей и чувств. Части этого психического образования находятся в соответствующих психических центрах тела-ума. Поэтому личность нельзя увидеть физическим зрением, как, например, физическое тело. Однако она тоже материальна, но материя, из которой она состоит, более тонкая, чем физическая. Поэтому на создание и поддержание личности требуется много энергии. Она берется из Души. Душа входит в тело-ум и обеспечивает функционирование его центров и формирование личности.

Личность определяет то, как тело-ум будет воспринимать окружающий его мир. Есть мысли, чувства, ощущения. А что такое восприятие? Как вы воспринимаете другого человека? Ментально, эмоционально и на уровне ощущений. Так? Значит, восприятие — это комплексная функция всех психических центров.

Личностное восприятие основано на тех убеждениях и представлениях, из которых состоит эта личность. Например, личность коммуниста будет рассматривать и воспринимать ситуацию не так, как личность капиталиста. Восприятие личности христианина отличается от восприятия личности мусульманина и так далее. Личности имеют определенные убеждения и верования, согласно которым они воспринимают то, что происходит вокруг них, и делают это, как мы видим, по-разному.

Сейчас я хочу вам показать, что именно личность определяет восприятие того, что происходит с данным человеком как механизмом. И еще. Восприятие личности направлено вовне. Это очень важно осознать. Личность направляет свое внимание вовне, полностью отождествляясь с тем, на что смотрит.

Теперь смотрите, что же происходит с Сознанием, которое спит? Оно отдает всю свою энергию на формирование личности и поддержание аппарата тела-ума, в котором находится личность. При этом спящее сознание полностью отождествляется с тем, на что смотрит личность, то есть со всеми ее вожелениями, привязками, желаниями и нежеланиями. Желание и нежелание — одно и то же. Они оба есть следствие отождествления. Еще раз кратко повторяю сказанное.

Душа отдает свою энергию на поддержание работы тела-ума как механизма и личности, которая в нём сформирована. Личность осуществляет управление телом-умом. Делает она это, исходя из своих интересов. У нее есть желания. Они связаны с ее убеждениями и верованиями. Например, ребенку говорят, что очень хорошо быть богатым. Он верит в это, и у него возникает цель — стать богатым. Девочке-ребенку говорят, что надо выйти замуж за красивого и умного человека. Она верит в это и пытается достичь такой цели.

Имеющиеся у личности цели определяют ее восприятие. Если у нее цель стать богатой, то она всё будет воспринимать с точки зрения того, как стать богатой. Если цель — получать больше удовольствия, то всё будет восприниматься с точки зрения того, чтобы получать как можно больше удовольствий. Эго-личность отождествляет себя с теми целями, в которые она поверила, и с теми физическими объектами, которые она хочет иметь. Таким образом, происходит ее полное отождествление с внешним миром.

Вот почему эго-личность ориентирована на внешнее и полностью с ним отождествляется. Ее не особо интересует внутренний мир. Она хочет манипулировать внешними ситуациями и объектами для достижения своих внешних целей.

— *Тогда получается, что она энергией Души расплачивается за свои цели.*

— Да. Именно так.

— *Значит, личность паразитирует на Душе?*

— Мы увидим дальше, почему необходимо, чтобы сначала было так. Мы это используем для нашей последующей работы. Из всего нужно извлекать прибыль осознания, но пока надо разобраться в том, как это происходит.

— Вот Борис сказал, что это один огромный паразит. А мне, наоборот, показалось, что это много маленьких паразитов, ведь каждая личность хочет своего.

— Да. Совершенно верно.

— Ведь личностей-то много. И получается просто разброс энергии в разные стороны.

— Совершенно верно.

— А составляющая таких разнонаправленных усилий вообще может быть равна нулю.

— Да. Существует множество частей личности, каждая из которых пытается потреблять жизненную энергию, управлять аппаратом тело-ум и достигать своих целей. Они могут объединиться и создать монстра, которого мы называем ложной личностью. Она будет подавлять остальные части, желая достичь только своих целей.

Во внутреннем мире личности происходит постоянная борьба между ее различными частями. На эту борьбу расходуется очень много энергии. При этом каждая из таких частей или их группы отождествлена со своими целями и с объектами вовне, которые являются воплощением ее целей. Таким образом, личность, управляющая своим телом-умом, отождествлена с внешним окружением, а ее Сознание продолжает спать.

Для человека со спящим Сознанием возможны только количественные, а не качественные изменения. Количественные изменения происходят в жизни человека как изменения в линейном времени. Что такое линейное время? Это количественное изменение. Если мы что-то оставим, например, на два года, а потом придем и посмотрим, то увидим, что оно, по крайней мере, изменило свою форму, а может быть, разрушилось или сломалось. Со временем всё материальное изнашивается и разрушается.

Качественные изменения — это уже не линейное, а многомерное время. Для того чтобы отличать их от количественных изменений, назовем их трансформацией. Трансформация происходит, когда Сознание начинает просыпаться.

— Хочу предложить свое образное представление того, о чём вы сказали. Представьте, что человек — это дом. Изначально в него было заложено всё, что нужно: отопление, чистота, порядок — всё, что тебе нужно. Но человек настолько редко бывает в своем доме, что он забыл о нём. И батареи, которые должны отапливать комнаты, стали отапливать улицу. И когда человек приходит домой, то там холодно и темно. Вот так уходит энергия.

— Важно, чтобы вы правильно понимали то, о чём мы говорим. Для этого вы должны использовать соответствующие психические центры. Уровни развития ваших центров пока могут быть недостаточно высокие для ясного понимания. При этом у вас возникают различные ассоциации, с помощью которых вы стараетесь уяснить то, что мы сейчас обсуждаем. Иногда они помогают вам, иногда уводят от понимания. Тем не менее, именно через эти аналогии происходит сейчас ваше восприятие идей работы, и я не могу их просто игнорировать, даже если они, как кажется, уводят разговор в сторону от основной темы.

Итак, мы говорили о том, как распределяется жизненная энергия. Трансформация и просыпание Сознания возможны только при возвращении Душе хотя бы части энергии личности, отождествленной с внешним миром. Каким образом это может происходить? Только через разотождествление.

Почему так часто я говорю об отпуске? Когда нечто привычное отпускается, энергия, которая шла на обслуживание и поддержание этого привычного, высвобождается. Дальше она может быть использована по-разному. И может быть опять направлена на очередное отождествление либо возвращена как осознание. Второе возможно только для человека, желающего пробуждения. Опять напоминаю, почему наша работа необходима. Потому что она направлена на пробуждение Сознания.

Этапы вашего пробуждения

Работу надо делать планомерно, с пониманием и правильно. Случайные пробуждения Сознания и разные состояния, связанные с этим, могут возникать у некоторых людей, не занимающихся работой и даже не знающих о ней, но они, как правило, являются просто эпизодом, который может оставить тот или иной след, но так ни к чему и не привести. Что-то было, наверное, очень важное, но потом забылось.

Чтобы пробуждение было постоянным, нужна работа. Сами переживания могут присутствовать у каких-то людей, но если нет правильного понимания работы, они не приведут к полному пробуждению их Сознания. Они могут произвести на них колоссальное впечатление, но это еще не работа. Можно остановиться на этом этапе. С ними что-то произошло, но дальше они не двигаются. Нужна работа. Правильная работа. Планомерная и со страстью.

Страсть — это непрекращающиеся усилия в работе. У кого-то усилия могут возникать эпизодически. Какое-то время их импульс действует, потом пропадает, и они опять «падают» в сон. В этом мире временные духовные наработки можно потерять. Здесь ничего не гарантировано. Можно довольно много работать и потерять это. Нужна страсть идти до конца, до самого конца, до полного просветления, до полной целостности.

Трансформация человека начинается с того, что он начинает отпускать привычные для него ложные представления. На наших тренингах мы именно с этим и работаем. Сейчас я даю вам базовые представления о том, что я делаю на тренингах: видя главные отождествления каждого участника тренинга, я создаю условия для их осознания. Не понимая сути такой работы, вы не сможете иметь правильного отношения к тому, что там происходит. Для непосвященного эта работа может казаться нелогичной. Но логика нашей работы исходит не из обусловленного ума, а из ясного видения Души и Духа.

На тренинге человек получает некий толчок осознания, сопровождаемый высвобождением определенного количества энергии, которая может быть направлена на осознание своих зацепок. Моя задача на тренингах заключается в том, чтобы всеми возможными и невозможными способами сделать так, чтобы каждый участник тренинга получил эту свободную энергию внимания и правильно ее использовал. Тогда будет рост. Тогда будет трансформация. Ее надо закреплять и увеличивать.

Наша работа идет параллельно по двум направлениям: на уровне знания о трансформации эго-личности и на уровне обеспечения необходимыми для ее реализации энергетическими ресурсами. Я помогаю вам трансформироваться. Но моя главная задача заключается в том, чтобы вы научились это делать самостоятельно, используя все возможности вашей жизни. Не только на тренингах, но и в каждый момент вашей жизни.

— *А что происходит, когда жизненная энергия возвращается к нам в результате разотождествления с внешним миром?*

— У обычного человека эго-личность активна, а Сущность, или Душа, пассивна. Так как Душа пассивна, ее энергия перетекает в более активную часть, то есть в личностную. Дальше она рассеивается по внешним объектам, с которыми отождествляет себя личность.

Когда начинается трансформация и Сознание пробуждается, Душа становится активной, а личность — пассивной, и ток энергии начинает идти в обратную сторону. Работа осознания меняет полярности, то есть эго-личность будет становиться всё более пассивной, Душа — всё более активной. И ток энергии

осознания будет увеличиваться. Начнут пробуждаться высшие центры. Высший эмоциональный центр можно назвать Высшей Совестью, а высший интеллектуальный центр — это Высший Разум. Высшая Совесть — это переживание взаимосвязи всего сущего.

Обычно эго-личность переживает лишь фрагменты целого. Для таких переживаний характерна двойственность: то любовь, то ненависть, то сомнения, то уверенность. Обусловленная личность не может одновременно пережить и то, и другое, то есть выйти за пределы собственного эго. При раскрытии высшего эмоционального центра возникает возможность переживать полярные чувства одновременно, тем самым выходя за пределы двойственности.

Эгоистичная или обусловленная любовь — это любовь, которая рано или поздно переходит в ненависть. Любое чувство ложной личности переходит в свою противоположность. Поэтому вы никогда не можете быть уверены, что тот, кто вас любит эгоистично, не станет вас ненавидеть. Это рано или поздно произойдет. Ростки того и другого содержатся в нём одновременно. Когда он вам говорит, что очень любит вас, он одновременно вас столь же и ненавидит. Просто в данный период сознательна только одна часть его переживания, а другая не осознаётся.

Есть еще очень важный аспект функционирования психических центров. Они не только делятся на три части, а еще и на положительную и отрицательную. Например, в интеллектуальном центре есть положительная часть, и есть отрицательная. Это необходимо для интеллектуального аппарата, потому что если он будет со всем соглашаться или всё отрицать, то не сможет правильно анализировать информацию.

Это как ножницы. Вы не сможете ими резать, если у вас только одна часть ножниц. Правильное использование положительной и отрицательной частей интеллектуального центра необходимо для интеллектуальных операций. Мы видим, что есть люди, которые преимущественно всё отрицают или всё принимают. У них неразвитый интеллект. Надо уметь пользоваться и тем, и другим.

В эмоциональном центре это несколько сложнее. На первый взгляд кажется, что есть отрицательные и положительные эмоции. Но на самом деле отрицательные эмоции не являются атрибутом этого центра. Они не исходят из сути данного центра. Они являются всего лишь результатом негативного обучения. Отрицательным эмоциям учат с детства, их воспитывают. Отрицательные эмоции являются просто результатом обучения.

Поэтому основное, с чем нам надо работать в отношении эмоционального центра — это с избавлением от отрицательных эмоций. Отрицательные эмоции

являются фикцией, иллюзией. Механизм их создания таков: что-то не сходится с тем, что вы считаете правильным. Почему мы злимся, расстраиваемся, пугаемся, ревнуем и так далее? Только потому, что у нас есть множество представлений о том, как всё должно происходить в нашей жизни, а происходит не так. Реагируя на такое несоответствие, мы выражаем отрицательную эмоцию.

Поэтому надо исправить наши ложные представления о том, что и как должно происходить в мире. Тем самым мы уберем свои отрицательные реакции. Ведь наличие отрицательных эмоций делает невозможной продуктивную работу, так как они забирают огромное количество энергии. Человек, склонный к частому проявлению отрицательных эмоций, просто не способен к ведению внутренней работы.

— *Я уже думал над этим. Нельзя делать планы, потому что всё то, что не идет по этому плану, по тому пути, который ты наметил, вызывает отрицательные эмоции.*

— Нельзя сказать, что не должно быть планов. В нашей работе должен быть план. И вообще, в жизни должен быть план. Но этот план должен опираться на правильные представления о том, что и как правильно делать. Мы уже говорили о том, что человек такой, какой он сейчас есть, не способен четко ставить и достигать цели. То, что с ним происходит, дело случая. Занимаясь работой осознания себя, мы выходим из закона случая, поэтому мы сможем ставить правильные цели и их достигать.

Обычный человек-машина ничего не доводит до конца, потому что его импульсы искажаются: во-первых, из-за неправильной работы центров, во-вторых, из-за множественности личностей, каждая из которых хочет разных вещей. Вы, наверное, знаете басню «Лебедь, рак и щука». Их результирующая сила равняется нулю. Поэтому «воз и ныне там». Так вот, у обычного человека именно так и происходит.

Утром собрался что-то сделать. Например, одна из его частей сказала: «Будем заниматься зарядкой». Потом кто-то ему позвонил и говорит: «Поехали выпьем». Он едет и пьет. Выпивая, он вдруг вспоминает, что утром хотел делать зарядку. О чем тут вообще можно говорить, о какой цели, о каком решении? То же самое мы наблюдаем в группе, когда договариваемся встретиться в определенное время. При этом всегда находятся те, кто забыл, опоздал, не услышал.

— *Мне кажется, что человек, в принципе, должен составлять план, но не исключать возможность того, что его придется изменять. Как вы считаете?*

— Я бы хотел, чтобы мы сейчас, говоря о работе, имели в виду именно работу по самоисследованию и осознанию себя. Потому что только эта работа

может дать нам правильное понимание того, как действовать. Полученное понимание мы перенесем на любые другие виды и формы работ. Но главной является эта. Всё будет становиться более ясно по ходу нашей работы здесь.

— *Я хочу добавить, что, когда я говорил о плане, то не имел в виду какие-то высокие цели. Я имел в виду план на день. Многие люди начинают злиться, если они уже составили план дня, но получается так, что он не выполняется. Я очень много тратил энергии на то, чтобы всё делать по жесткому плану.*

— Да, понятно. Но я опять всё перевожу в русло того, о чём до этого говорил. Хотя ваши вопросы и закономерны, но взгляд на них будет совершенно другим, когда вы будете всё больше и больше понимать суть нашей работы. То, о чём вы сейчас говорите, является эго-личностными задачами. А проблем, связанных с эго-личностными задачами, мы уже касались.

Во-первых, у каждого из нас множество субличностей. Во-вторых, искажена работа центров. Уже только это создает полную сумятицу во всём происходящем с нами. Можно, конечно, применить способы снижения напряженности деятельности, которую проводит личность. Скажем, не задавать жесткий график. Более гибко к нему относиться. Я вообще не занимаюсь рассказами о том, как сделать свою жизнь более успешной с точки зрения эго-личности. Я никогда не претендовал на это. То, что я рассказываю, имеет отношение к главному, тому, что является сутью нашей работы, то есть осознанию себя.

Сейчас пошел крен нашего обсуждения в личностную сторону. Мне всё время приходится держать линию того, что я хочу донести. Может быть, сейчас у вас возникла некоторая усталость в связи с тем, что вы получили много новой информации, которую надо переработать и понять. Я это хорошо понимаю.

— *Может быть, стоит определить этапы и уровни нашей работы. Я так понимаю, что мы включаем какой-то пласт, что-то учимся делать, потом добавляем следующий и так далее. Когда я нахожусь здесь, я чувствую, что понимаю работу. Но вы говорите, что в жизни это происходит каждую минуту, но там мы начинаем опять засыпать. На семинарах мы ото всего освобождены, собраны и только этим занимаемся, а в жизни на многое приходится отвлекаться. Но, тем не менее, бывают моменты, когда понимаешь происходящее так же, как на семинарах. Поэтому, может быть, нам выделить этапы того, чему придется учиться, хотя бы на какое-то время.*

— Я уже выделил эти этапы. У нас есть тренинги, у нас есть теоретические занятия. Построено всё правильно. Однако на усвоение того, что происходит здесь и там, требуются время и усилия.

— Тогда вы не могли бы мне объяснить с точки зрения движения энергии, что происходит, когда мы всё время проходим одну и ту же ситуацию. Человек возвращается к моменту, когда у него что-то закрылось, переживает это. Мне кажется, что с энергией что-то происходит, а я не понимаю что.

— То, что мы называем переживанием, является возвращением в некую ситуацию, в которой произошло ваше отождествление с чем-то или кем-то. Например, людьми, которые в ней участвовали. Вы забираете обратно ту энергию, которую в результате отождествления вы оставили в той ситуации. Она была заблокирована вами.

Если мы возьмем аналогию с банком, то ваш текущий счет заморожен. Деньги остались там, но они заморожены, и не действуют. Мы возвращаемся в ту ситуацию, «открываем счет», разотождествляемся с ситуацией, высвобождаем энергию через осознание и овладеваем ею.

Произошел стоп-кадр, если пользоваться аналогией из кинематографии. Если мы посмотрим на ум как на аппарат, который является записывающим устройством всего, что происходит с нами в жизни, то увидим, что создали множество стоп-кадров. В результате чего некоторые ситуации проигрываются много раз. Но мы этого не видим. Фильм «День сурка» как раз об этом.

— Значит, старую ситуацию я воспроизвожу в новых?

— Вы ее повторяете всё время. Если вы ее «зациклили», например, в пять лет, а теперь вам 40, то на протяжении 35-ти лет вы всё время ее проигрываете. Она находится внутри и притягивает внешние обстоятельства, схожие с теми, которые были, когда вы ее «зациклили».

— Когда мы эти ситуации переживаем заново, нужно ли, чтобы при проживании участвовали именно те центры, которые были тогда задействованы?

— Да, потому что замороженная энергия содержится в определенном центре. Каждый центр представляет собой записывающее устройство с памятью. И если произошло заикливание, то оно всё время проигрывается, до тех пор, пока мы не пройдем опять туда же и не уберем «фиксатор», или, другими словами, отождествление, которое у нас возникло в данной ситуации.

Высвободить зафиксированную энергию мы можем только через осознание. Тогда вы ситуацию проживали, не осознавая того, что происходит. Поэтому тогда вами было выбрано одностороннее, частичное решение, ведь вы не видели всю ситуацию в целом.

— А за счет чего мы можем увидеть целостно ту ситуацию сейчас?

— Моя задача — давать толчок к осознанию. Залогом вашего осознания являются наши с вами совместные усилия в осознании себя. Но надо сделать так, чтобы вы это могли делать самостоятельно, то есть без меня. А сейчас мне бы хотелось сделать небольшой срез вашего состояния. Каково ваше состояние на данный момент?

— *Мне хочется двигаться. Состояние спокойствия, и одновременно тело хочет двигаться.*

— Пожалуйста, сделайте то, что хочет тело.

— *Мое тело немножко зажалось. Ощущение внутренней способности к чему-то большому. Приподнятое состояние.*

— *У меня сейчас состояние перенасыщения, немного усталости. Мне хочется расширить, еще раз пройти все те моменты, которые мы рассматривали, прожить их и лучше осознать.*

— *У меня ощущение наполненности, которое переходит в переполненность.*

— В каких частях центров возникает перенапряжение? Старайтесь воспринимать всеми центрами. Если восприятие идет только через один центр, то он перенасыщается энергией, и возникает сильное перенапряжение.

— *Снялось напряжение, которое было вначале. Состояние бодрое. Мне кажется, что я поняла то, что вы говорили, и мне хотелось бы вас обнять.*

— Хорошо. Спасибо всем.

Осознание — один из самых мощных методов трансформации

— Напомню вам еще раз о том, что психология в понимании Школы холистической психологии — это наука о путях эволюции Души и Духа, воплощающихся для осознания себя в материальных мирах. Заниматься ею можно только через самого себя и с помощью самого себя. То, что мы получаем с помощью психологии, это то, что мы получаем из самого себя, и основной наш метод — самонаблюдение.

Человек такой, какой он есть сейчас, — неоконченный человек, механистический человек, человек-робот. Человек-робот, неосознающий, что он робот, ведет механистическую жизнь. В такой жизни нет осознания, а есть просто механистические изменения. Но это не трансформация.

Трансформация связана с осознанием. Осознание — это качество Души и Духа. Проявляется оно только тогда, когда самоосознание личности начинает просыпаться. Мы говорили о психических функциях, то есть начали рассматривать то, из чего состоит человек-машина. Собственно это и есть то основное, что включает в себя самонаблюдение: исследование самого себя как человека-машины.

Это очень сложная машина, которая у большинства людей работает с сильными искажениями: одни центры подменяют работу других, а управление машиной пытается удерживать ложная личность, находящаяся в колебаниях дуальных изменений. Основная задача Школы заключается в том, чтобы неуклонно и правильно вести работу, направленную на обретение целостности и пробуждения Сознания.

Сегодня мы продолжим рассмотрение вопросов, связанных с тем, о чём мы начали говорить в прошлый раз. Мне бы хотелось начать с вопроса: «Что такое Душа?» Это творческий импульс Духа. Это энергия, осознающая себя. Именно жизненная энергия Души одушевляет аппарат тело-ум и таким образом сама получает возможность действовать в физическом мире. Подобно электрическому прибору, который начинает работать только тогда, когда подключен к напряжению и через него идет ток, тело-ум функционирует, если энергия Души проходит через него.

Но наличие Сознания, которым обладает каждый человек, не гарантирует Осознание. Осознание — это определенное состояние Сознания. Обычный человек-машина находится в состоянии Сознания, которое можно назвать сном. Сам же он называет его бодрствованием, совершая в привычной для него реальности какие-то действия: работает, пишет книги, ходит в гости, участвует в политических действиях и так далее.

В его теле-уме содержится определенная энергия, которая позволяет ему действовать. Если эта энергия начинает уменьшаться, то его «действие» тоже начинает уменьшаться. Если энергии совсем мало, работают только те функции и системы, деятельность которых необходима только чтобы поддерживалась жизнь в физическом теле. Если и эта энергия уходит, то аппарат тело-ум умирает.

Обычно человек-машина действует механистически, то есть не осознаёт самого себя, хотя при этом может считать, что осознаёт. Осознание как состояние сознания возникает только при пробуждении личности. Оно возникает в результате того, что часть энергии, отождествленная с эго-целями, трансформируется в осознание. Другими словами, внимание начинает направляться не только вовне, но и внутрь себя для изучения механизмов работы человека-машины. Это и есть необходимое условие для самонаблюдения.

Самонаблюдение начинается с поворота внимания на 180 градусов и исследования своего внутреннего мира. Обычно внимание человека направлено вовне, и он полностью отождествляется с тем, на что смотрит. При самонаблюдении внимание поворачивается на 180 градусов, и сознание начинает переходить в состояние осознания.

Мне бы хотелось, чтобы вы поняли различие между сознанием и осознанием. Осознание — это четкое видение того, что на самом деле происходит в вашем внутреннем и внешнем мире. Находясь в обычных состояниях сознания, вы этого не видите, принимая различные иллюзии за реальность.

В человека-машину заложена возможность осознания. Он может осознавать то, о чём он думает, что чувствует, ощущает, делает. Именно этим и отличается человек-машина, который не понимает, что он машина, от человека-машины, который понимает, что он машина.

Самонаблюдение может стать самовспоминанием Себя как чего-то отличного от машины тело-ум и использующего эту машину для нахождения в физическом мире. Это осознание себя как Души и Духа. В обычном состоянии сознания человек совершает какие-то действия, у него идет поток мыслей, чувств, ощущений, но всё это просто отработка уже имеющихся у него старых программ. Он просто действует по определенным старым программам, которые заложены в него. И от каждого повтора привычного действия, мысли, чувства они только укрепляются. И больше ничего. В этом случае никакой трансформации не происходит, есть лишь некоторые количественные изменения.

Всё, что совершает человек-машина, он совершает только согласно тем программам, которые в него заложены. Мы говорили о том, что качество, структура, уровень развития психических центров связан с Сущностью или Душой человека. Вот почему люди различаются по уровню и характеру присущих им способностей: кто-то проявляет себя больше в интеллектуальной сфере, кто-то — в эмоциональной, кто-то — в двигательной.

Способности человека определяются свойствами и задачами его Души. Но всё содержимое психических центров определяется воспитанием, обучением, то есть тем, что получено извне. Подобно компьютерным программам они записаны на «дисках» психических центров.

Каждый из центров является самостоятельным и представляет собой отдельный функциональный механизм, работающий со своим видом энергии, преследующим свои цели и фактически отделенным от других. При этом часто происходит их взаимозамена, то есть они пытаются подменять работу друг друга, но, тем не менее, каждый из них является чем-то отдельным от другого.

Каждый центр содержит записанную в нём информацию и действует, исходя из нее. Человек-машина не может воспроизвести ничего из того, что не имеет записи в его центрах, то есть он не может ничего выдумать. Именно поэтому человеку-машине присущи только количественные изменения. Чем больше в него заложено какой-то информации, тем больше он ее может выдать, но ничего, кроме данной информации, он выдать не может. Он может каким-то образом компилировать эту информацию, то есть пытаться соединить ее различные фрагменты тем или иным способом, но опять же это будут только количественные преобразования. Качество информации останется прежним.

В обычных состояниях сознания человек просто отрабатывает материал, уже заложенный в его психические центры, и больше ничего. Но когда человек начинает пробуждаться, и возникают состояния осознания, то происходит переход сознания совершенно на другой качественный уровень.

Осознание — это квантовый скачок состояния сознания, в котором человек может видеть с той или иной глубиной и широтой то, что с ним происходит. Отметим, что состояние осознания и функционирование психических функций — совершенно разные вещи. Психические функции могут работать сами по себе, без присутствия осознания. Это важный момент. Вот почему мы говорили, что механистический человек может прожить от рождения до смерти, так и не узнав, что такое осознание себя.

Состояние осознания для работа — это роскошь. Психические функции могут существовать сами по себе, а осознание само по себе. Потому что осознание — это качество Души. Оно может вообще не проявиться в данном человеке-машине, что весьма часто и бывает. Именно осознание дает возможность ясно видеть работу психических функций.

Чем отличается обычное состояние сознания от состояния осознания? Тем, что в обычном состоянии сознания энергия Души отождествлена с физическим миром. Душа как жизненная энергия, входя в тело-ум, полностью расходуется на личностные цели и поддержание функционирования психических центров, то есть происходит ее полное отождествление с внешними объектами, с внешней обстановкой.

Осознание — это неотождествленное внимание. Повторяю, что осознание возникает как результат поворота внимания, то есть энергии, обратно внутрь самого себя. Для этого ее надо забрать из тех внешних объектов, с которыми оно было отождествлено. Ложная личность не может существовать без энергии, которую она получает от Души. Потому что ложная личность является энергетическим образованием, и оно откуда-то должно получать энергию. Личность получает энергию из Души.

Ложная личность не заинтересована в просветлении. Ведь осознание начинает ущемлять ложную личность с точки зрения энергетического питания. Поэтому все механистические части того, что мы называем фиктивной, ложной личностью, очень сильно сопротивляются этому процессу. Они не хотят быть видимыми, осознанными. Ложная личность узурпирует энергию Души и хочет направлять ее согласно тем эгоистическим целям, которые она преследует.

— *А где проходит грань между механистическими частями личности и теми, которые готовы к изменениям? Ведь они не все одинаковые. Ведь личность не состоит только из одних механистических частей.*

— Части личности можно сравнить с множеством менеджеров, клерков, которые находятся в разных частях психических центров. Мы говорили о том, что каждая из этих психических функций или центров состоит из нескольких частей, которые имеют различный уровень. Есть части низкого уровня, то есть механистические, низшие, есть и более высокие, то есть менее механистичные.

Так вот, части личности могут находиться на различных уровнях центров. Если части личности находятся на нижних уровнях центра, то они очень механистичны. Чем на более высоких уровнях центров они располагаются, тем они более осознанны и склонны к участию в нашей работе.

Возьмем для примера эмоциональный центр. Он состоит из трех уровней: механистического, эмоционального, интеллектуального. Каковы субличности, живущие в механистической части эмоционального центра? Они эмоциональны и стереотипны. Субличности, находящиеся в эмоциональной части и тем более в интеллектуальной, значительно более осознанные и творческие. Если мы возьмем кино, литературу, то увидим, к какому уровню центра принадлежит то или иное произведение: механистическому, эмоциональному или интеллектуальному уровню эмоционального центра. Интеллектуальная часть эмоционального центра — «дверь в Душу».

— *Скажем рок, массовая музыка — это что?*

— Чаще всего она принадлежит к механистической части. Это нижние части эмоционального центра. Когда совершаются одни и те же действия, выкрикивание одних и тех же лозунгов, всё массовое — это механистическое.

О качестве работы ваших психических центров

Если мы берем любой центр, то видим, что он состоит из ряда частей низкого и высокого уровня. В частности мы выделяем три, называя их как двигательный, эмоциональный и интеллектуальный. Они работают на энергии разных вибрационных частот. Качество энергии определяется уровнем ее вибрации. Чем больше уровень вибрации, тем выше качество энергии. Есть очень грубые, плотные энергии. Если мы берем грубо-материальные формы, те, что можем видеть физическим зрением, то все они обладают сознанием, но уровень их сознания очень низкий. Их сознание имеет низкую частоту вибраций.

Проявленная Вселенная состоит из различных форм, образованных материей различного вибрационного уровня. Физическая материя имеет самый низкий уровень сознания или вибрационный уровень. Эмоциональная или астральная материя имеет во много раз более высокий вибрационный уровень, а интеллектуальная материя — еще более высокий.

Каждый из выделенных нами психических центров работает со своим видом энергии. Причем, нижние уровни каждого центра работают с более низкими частотами, а высшие уровни — с высокочастотными энергиями данного вида. Чем более развит центр, тем с более высокой частотной энергией он может работать. Если человек не развивает свои центры, то они могут работать лишь на самых низких уровнях. В таком случае его уровень знания, стиль и образ жизни будут полностью механистичными.

Если мы будем внимательно наблюдать за людьми, то увидим, что они группируются по характерной для них частоте вибрации. Наблюдая за другими, вы сможете лучше понять себя. Но главное, что надо делать, так это развивать высшие уровни каждого психического центра. То, о чём здесь говорится, имеет очень высокий вибрационный уровень и поэтому может усваиваться только высшими уровнями центров.

Осознание себя позволяет перевести работу человека-машины на уровень более высоких вибраций центров. Механистические части не нуждаются в осознании, они и так могут работать. Но чтобы перейти на высшие уровни центров, нужна работа по самонаблюдению и самовспоминанию себя.

Итак, мы видим, что тело-ум как сложный механизм работает с энергиями различного качества и вибрационного уровня. Эти энергии поступают к нему из Души. Но помимо этого машина потребляет еще три рода пищи: это еда и питье, воздух, впечатления. Если мы лишаем человека еды или питья, то он проживет недолгое время. Если мы его лишаем воздуха, то он проживет еще меньше. Если

мы лишаем его впечатлений, то он сойдет с ума. Возникает вопрос: «Каково качество данной пищи?»

Говорят, что человек является тем, что он ест. И это правильно. Так же можно сказать, что человек является тем, чем он дышит и какие впечатления получает. Некоторые люди уделяют много внимания своему питанию. Они пробуют различные диеты и пищевые добавки. В определенной степени это важно для физического тела. Это делает его более чистым, улучшает работу органов. Но одного этого недостаточно для того, чтобы стать целостным и просветленным. Для этого необходимо осознанное потребление любой пищи.

Если человек ест, пьет, дышит и получает впечатления неосознанно, то энергия, которая возникает в нём в результате такого потребления, имеет низкие вибрации. Поэтому она может обеспечить работу только механистических частей психических центров. Более высокие уровни этих центров вообще не получают никакой пищи и не развиваются. Каким же образом повысить частотные характеристики своей пищи, в частности впечатлений? Что происходит, когда человек осознанно получает какие-либо впечатления? Как вы думаете?

— *А улучшает ли качество пищи молитва перед едой?*

— Да. Но многое зависит от того, какими частями центров вы творите молитву. Есть механистическая религия. Это механистическое повторение слов и ритуалов. Такая молитва мало что дает. Просто твердить слова, не понимая ни их сакрального значения, ни того эмоционального состояния, которое они несут, не имеет никакого смысла.

Настоящая молитва предполагает работу именно высших уровней центров, и в частности эмоционального. В христианстве много внимания уделяется развитию высших уровней эмоционального центра. Поэтому нужно знать, как правильно молиться, нужно понимать, что это значит. Истинная молитва — это способ получения высокочастотной энергии. Искренняя молитва создает энергию очень высокого уровня вибрации.

Если ваш эмоциональный центр действительно открыт на высших уровнях, то он соединяется с Душой, образуя постоянный канал связи. Исследуя работу своих психических центров путем самонаблюдения, вы способствуете раскрытию их высших уровней.

Наблюдение лучше всего начинать с тех центров, работу которых легче осознавать. Связано это с тем, что скорость процессов в интеллектуальном центре медленнее, чем в двигательном и эмоциональном. Двигательный центр работает в десятки раз быстрее, эмоциональный — еще быстрее.

Начните с наблюдения за интеллектуальным центром. Осознавайте мысли, которые у вас появляются. Вы увидите, что есть мысли, которые приходят к вам чаще других. Улавливая эти мысли, вы увидите то, что будет с ними происходить в результате вашего самонаблюдения: они будут терять энергию и, в конечном счете, перестанут надоедать вам постоянным вмешательством. Это и есть то успокоение ума или то, что можно назвать правильной медитацией. Вы можете наблюдать и за эмоциональным центром, то есть за своими чувствами. Обычно это делать сложнее, чем наблюдать за мыслями. Еще труднее отслеживать все изменения, происходящие в двигательном центре. Поэтому давайте начинать с интеллектуального центра и затем переходить к эмоциональному и двигательному.

Занимаясь самонаблюдением за интеллектуальным центром, вы узнаете характерные для вас мысли и ментальные стереотипы. Вы увидите свои старые программы убеждений и верований. Если вы будете наблюдать за собой в разных ситуациях, то увидите, что проигрываете одни и те же сценарии и программы.

Жесткие и примитивные убеждения и программы относятся к механической части интеллектуального центра. Более гибкие и творческие ментальные схемы находятся в эмоциональной части интеллектуального центра. Когда вы будете наблюдать, то увидите, какие части интеллектуального центра у вас преимущественно работают, какие мысли и программы в них возникают. Нам надо развивать высшие уровни центров, в частности интеллектуального, потому что правильное понимание идей работы Школы возможно только через них.

Посмотрите, как воспринимают идеи Школы приходящие к нам новые люди. Некоторые из них не понимают или сильно искажают то, что говорится о работе по самоисследованию. Происходит так потому, что они пытаются воспринимать идеи Школы на уровне механистических частей центров. Поэтому очень важно проводить самонаблюдение за интеллектуальным центром, тем самым «успокаивая» и нейтрализуя механистические программы мыслей, которые там находятся, и при этом, развивая более высокие уровни центра, что приводит к формированию правильного направления мыслей.

Правильная работа — это правильное направление мысли. Улавливаете? Есть неправильное и правильное направление мысли. Правильное с точки зрения чего? Если мы говорим о чем-то как о правильном или неправильном, то обязательно возникает вопрос: «С точки зрения чего мы делаем такую оценку?» В данном случае я имею в виду нашу работу. Хорошо что-то или плохо — мы оцениваем с позиции целей нашей работы.

Ведь любая оценка делается с точки зрения определенной цели. Если у нас, например, цель быстрее спуститься с третьего этажа вниз, чтобы встретиться с тем, кто нас там ждет, то будет хорошо, если мы будем спускаться вниз, а плохо — если

мы окажемся вместо второго на девятом этаже. Но если же наша цель залезть на крышу и посмотреть оттуда на город, то хорошо будет то, что мы поднимемся на верхний этаж, а не на второй. Всё определяется целью. В данном случае целью нашей работы является осознание самого себя. Именно с точки зрения нашей работы и ее целей мы рассматриваем всё, с чем сталкиваемся.

Механические мысли являются плохими для нашей работы, потому что они не дают возможности появлению правильных мыслей. Правильными мыслями я называю мысли о работе. Необходимо, чтобы в вашем интеллектуальном центре было больше правильных мыслей. Правильными являются те, которые соответствуют пониманию работы. Это очень важно. Потому что невозможно передать, подарить осознание. Никто не может этого сделать.

Я не могу подарить вам свое осознание. Но я могу передать образ мыслей, который возникает в состоянии осознания. Если человек начинает усваивать этот образ мыслей, который я называю в данном случае правильным, потому что он возникает в состоянии осознания, то он приближается к осознанию себя. Видите, какая тонкая работа. Приходится применять очень разные методы и способы, чтобы пробудить в человеке его собственное осознание.

Человек, находящийся в состоянии осознания, становится передатчиком и, в то же время, приемником высокочастотной энергии. А те люди, которые находятся с ним и настроены на восприятие такой энергии, тоже начинают ее получать. Это создает хорошую возможность для активизации и развития высших уровней их центров. Но дальше возникает вопрос: «А могут ли они самостоятельно удерживать энергию высокой частоты?» Если они попадут в обстановку, где преобладают низкочастотные энергии, то есть механистичность, то подпадут ли они под ее влияние или, наоборот, начнут трансформировать ее?

Если вы не прекращаете свою внутреннюю работу, то становитесь устойчивым к негативным влияниям. Тогда вы уже сами способны преобразовывать низкие энергии в более высокие. Постоянно находясь среди механистических людей, очень сложно поддерживать высокий уровень вибрации своего сознания. Но с этим сталкиваются все, и вам необходимо научиться сохранять осознание в любых обстоятельствах. Если высшие уровни ваших центров еще недостаточно раскрыты, то, попадая в атмосферу низкочастотных вибраций, вы начнете «засыпать». Ваши правильные мысли и устремления начнут тонуть в болоте механистичности.

— Вот почему людям иногда хочется сбежать из какого-то окружения или сообщества.

— Да. Это возникает и у некоторых людей, которые находятся только в механистических частях, им очень сложно находиться там, где преобладают вибрации более высокого уровня. И они пытаются оттуда сбежать. То же самое относится и к ищущим пробуждения, когда они попадают в атмосферу механистичности. Но вам надо уметь сохранять осознание везде, где бы вы ни находились. Наш путь проходит в обычной жизни, и мы не избегаем никаких ситуаций.

Некоторые думают, что приобрести больший уровень осознания можно, уйдя, например, в Гималаи, в келью, еще куда-то, чтобы закрыться, замкнуться, создать изолированную от всех обстановку. Но это не так, потому что, имея это состояние там, вы, возвращаясь в обычную жизнь, теряете его. Вот в чём дело. Состояние полного осознания должно стать для вас постоянным, независящим от того, где вы находитесь. Если человек действительно стал целостным, то он целостен везде, где бы он ни был. Так что наш путь проходит в гуще энергетических вибраций самого разного уровня.

Так что же происходит, когда мы потребляем пищу, воду, воздух и впечатления, осознавая это? Мы повышаем их уровень вибраций. Когда мы осознанно едим, или осознанно дышим, или осознанно смотрим на что-либо, то повышаем уровень вибрации того, что потребляем. Например, увеличиваем качество получаемых впечатлений.

Сами по себе впечатления — это просто некие энергии, которые мы потребляем. Мы можем повесить их уровень, если приложим специальные усилия — усилия по осознанию. Если вы осознанно едите продукт даже не очень высокого качества, то при этом он становится высококачественным продуктом. Или человек, находящийся в совершенно неосознанном состоянии, потребляющий продукт, в общем-то, хорошего качества, понижает его энергетический уровень.

Наше тело состоит из клеток, которые обладают определенным уровнем сознания. Каждая клетка имеет свое качество сознания и работает на определенной вибрационной частоте. Исходя из этого, как вы думаете, что происходит с человеком, который становится всё более и более осознающим? Клетки его тела становятся более сознательными, что приводит к трансформации и преобразованию физического организма. Тело становится другим. Оно становится легким и очень быстро реагирующим.

Настоящие мастера восточных единоборств — это люди, работающие не только с телом, но, главное, с сознанием. Именно поэтому их тело становится способным к мгновенной реакции. Итак, работа по осознанию себя приводит к изменениям на клеточном уровне. Такие изменения могут восприниматься вами

как необычные ощущения, возникающие в теле. Я думаю, что некоторые уже сталкивались с этим.

Ваши ощущения, отражающие такие изменения тела, могут быть весьма индивидуальны. Мои переживания могут отличаться от ваших. Поэтому я и не хочу задавать каких-либо представлений о том, как это должно происходить. Иначе ваш обусловленный ум схватится за них и будет говорить, что у него идут изменения на клеточном уровне.

— *Всё равно хочется, как обычно, попросить конкретных рекомендаций.*

— Очень хорошо. Извлекаем из всего прибыль осознания. Вот вы говорите: «Хочу рекомендаций». Именно так люди чаще всего и говорят. На это отвечу: «Я не дам никаких рекомендаций». И при этом спрошу у вас: «В какой части центра вы находитесь сейчас, говоря это?»

— *Наверное, действует механика.*

— Да. Для вас это привычный вопрос. Но мы здесь не работаем на уровне механики, мы ее выявляем. В этом и заключается суть нашей работы. Вот почему некоторые уходят, не получая ответа на свои механистические вопросы. Надо учиться задавать правильные вопросы. Для того чтобы получить хороший ответ, надо задать хороший вопрос. Если я начну давать ответы на механистические вопросы, мы вместе впадем в механистичность. Поэтому важно осознавать то, что ты спрашиваешь, какой вопрос ты задаешь. Иначе я вынужден просто вернуть вам ваш вопрос для того, чтобы вы его осознали. Вот вам моя рекомендация, которую вы просили.

Человек очень интересное существо, находящееся одновременно в двух мирах. С одной стороны — плотный физический мир, в котором находятся тело и личность. С другой стороны — тонкие миры Души и Духа. При этом большинство людей считает, что они находятся в одном единственном физическом мире, который является для них единственной реальностью. Но если вы начинаете пробуждаться, то толчки осознания приводят к видению и чувствованию другого мира — мира Души и Духа. Надо научиться жить одновременно в двух мирах: физическом и тонкоматериальном. Вот в чём особенность и сложность положения Человека.

— *И преимущества тоже.*

— Да, и вытекающие отсюда большие возможности. Душа, посланная Духом, входит в плотно-материальный мир, чтобы одухотворить его и решить задачи своего собственного эволюционного развития. Дух вечен, тело и ложная личность временны. Осознать это — значит умереть и родиться заново.

Когда человек умирает, Душа забирает энергию жизни из плотного тела, и Сознание уходит в тонкий мир. Для многих людей, которые всю физическую жизнь провели во сне, единственный способ разотождествления с тем, что временно, — это смерть физического тела. В этот период Душа просматривает жизнь данного воплощения. А это записи, содержащиеся в психических центрах.

Как мы уже говорили, каждый центр фиксирует всё, что происходило с человеком в течение всей его жизни. Такой пересмотр жизни происходит очень ускоренно. Его цель увидеть и понять прожитую жизнь с точки зрения ее эволюционного значения. Если человек не задавался этими вопросами, находясь в физическом теле, то после его смерти он всё равно должен будет ответить на них. Но если, осознавая себя при жизни в физическом теле, мы имели возможности исправить то, что сделали неосознанно, то после смерти это уже невозможно.

Это и есть то, что обычно называют «страшным судом». Но это не обычный суд, где есть присяжные, адвокаты и прокурор. Это суд осознания. Обычный суд можно подкупить, этот — невозможно. Пройдя через такой суд, вы узнаете истину о том, как прожили жизнь. Если вы были сильно отождествлены с чем-то материальным, то физический план будет сильно притягивать ваше Сознание, вызывая сильное страдание. Если же вы осознали свои уроки еще при жизни в физическом теле, ваше Сознание легко переходит в следующие более высокие планы тонкого мира.

Когда человек начинает просыпаться, его энергия возвращается к нему как осознание себя. Так происходит возвращение Домой Сознания, скованного ограничениями грубо-материального физического мира.

Просыпаясь, человек получает свободную, разотождествленную энергию. Куда ее направить? В сонном состоянии вся энергия тратится ложной личностью на отождествление с физическим окружением, и вопрос о распределении энергии не возникает. Вернее возникает на уровне отождествлений, то есть с чем материальным отождествиться: с этой или другой вещью.

Что значит владеть своим вниманием?

На уровне личности направление энергии полностью определено целями личности. Рост и развитие личности — необходимый этап эволюции человека, потому что без развитой личности заниматься нашей работой просто невозможно.

Но в нашей работе мы идем дальше, так сказать, за пределы личности. Наш путь направлен к Душе и Духу.

Личность большинства людей считает, что она целостна. И что та реальность, в которой она находится, единственная. При таком восприятии человеком себя вопрос о самоосознании не возникает. Он возникает только при наличии наблюдателя и наблюдаемого. Мы говорим, что основным методом нашей работы является самонаблюдение. Но самонаблюдение возможно лишь при наличии двойственности, то есть отделении наблюдаемого от наблюдателя. В отождествленном состоянии есть только наблюдаемое, а наблюдателя нет. Это и есть отождествление.

Разотождествление начинается тогда, когда вы осознаёте, что есть наблюдатель и есть то, что он наблюдает. Осознание начинается, когда есть наблюдатель и есть наблюдаемое, и наблюдатель осознаёт себя как наблюдателя. Это очень важный момент. Я могу сейчас смотреть на вазу, стоящую на столе, и полностью отождествиться с ней. Это и есть состояние сна. Либо я могу смотреть на нее, осознавая себя как того, кто смотрит на вазу. Есть разница? Есть и очень существенная с точки зрения работы, о которой мы говорим.

Сама работа и начинается с того, что каждый из нас начинает осознавать себя как Наблюдателя. Только тогда он начинает осознавать то, что наблюдает. При этом наблюдать можно за разными вещами. Это и есть контроль за своим вниманием. В ином случае контроля за вниманием нет. Так как ваше внимание просто привлекается к тому, с чем отождествляется личность.

Что значит управлять своим вниманием? Это значит быть способным по собственному желанию отождествлять и разотождествлять свое внимание с чем угодно. Если вы забираете внимание из того, с чем отождествились, то получаете свободное внимание и можете теперь направить его на что-то другое. При полном отождествлении вы не имеете этой возможности.

Если вы полностью заберете свое внимание из физической реальности, то фактически перейдете в другой мир. Вы, наверное, слышали о некоторых просветленных, которые по своему желанию могут покидать тело. В таких случаях происходит ненасильственное разотождествление со своим физическим телом, а полностью осознанный переход в тонкий мир. То, о чём мы сейчас говорим, можно назвать умением распределять внимание.

Распределение внимания может быть на горизонтальном уровне или на вертикальном. Что я имею в виду под распределением внимания на горизонтальном уровне? Допустим, мы проводим переговоры, и в них участвуют четыре человека. Вначале мы распределяем внимание между ними и пытаемся

выделить главного, с кем стоит разговаривать. Определив его, мы уделяем ему больше внимания, чем остальным. Это пример распределения внимания на горизонтальном уровне.

Распределение внимания, осуществляемое по вертикали, связано с пониманием того, что ты находишься в двух мирах: физическом — в виде тела-ума и тонкоматериальном — в виде полевой структуры — Души. Горизонтальное внимание можно назвать вниманием №1, а вертикальное — вниманием №2. У толтеков физический мир называется тональ, а тонкоматериальный — нагваль.

Овладение вниманием №1 — это личностная задача. Успешная личность умеет правильно распределять свое внимание в тонале. Овладение вниманием №2 возможно только на внеличностном уровне, то есть в нагвале. Человеку, находящемуся одновременно в двух мирах, требуется распределять внимание между нагвалем и тоналем. Это возможно, если, занимаясь какой-либо деятельностью в физическом мире, вы осознаёте себя и тем самым находитесь в тонком мире Души (нагвале).

Осознавать себя — значит быть наблюдателем. Вы с кем-то говорите, или управляете автомобилем, или кушаете, или едете в метро, при этом всё время **осознаёте себя как наблюдателя**. Тогда не возникает полного отождествления с внешним физическим окружением. Это и есть то основное, чем нужно заниматься.

— *А эффективность действия в физическом мире при этом не снижается?*

— Нет. Она становится во много раз больше. Вы сейчас не можете это понять, так как считаете, что забираете какую-то часть своего физического внимания и в связи с этим его становится меньше. Но это не так, потому что ваше внимание в результате самонаблюдения приобретает другое качество.

Наблюдая себя из тонкого мира, вы способны видеть целостно очень многое, что раньше вам казалось несвязанным. Поэтому эффективность ваших действий во много раз возрастает. Если сравнить внимание с деньгами, то сейчас вы считаете мелочь. Когда вы находитесь в состоянии осознания, то у вас появляется бесконечный источник денег. Это открытый кредит. Это совершенно другой уровень.

Вы начинаете ясно видеть всё, что с вами происходит. Вам не надо тратить лишних усилий. В обычной механистической жизни тратится огромное количество бессмысленных усилий. Совершая одно необходимое действие, вы одновременно делаете десять ненужных. КПД очень низок. Кстати, за этим вы тоже можете понаблюдать и убедиться в правильности того, что я говорю. В состоянии осознания ничто не тратится ненужным образом. Здесь вы мгновенно достигаете того, что вам надо.

Видение есть Действие. **Ясное видение в состоянии осознания порождает правильное действие.** Например, самурай, ведущий бой в состоянии осознания, мгновенно реагирует на любое действие противника, при этом, не совершая никаких лишних действий. Его действия красивы именно потому, что в них нет ничего лишнего. Сейчас мы говорили о физических действиях, но то же самое касается и эмоций, и мыслей. Человек, находящийся в состоянии осознания, подобен прекрасному танцору. Его жизнь становится восхитительным танцем.

Итак, мы говорим о распределении внимания. Так как мы находимся в физическом мире и «одежде» тела-ума, то на его обеспечение необходима определенная энергия. Но, двигаясь по пути самоосознания, мы не тратим всю энергию только на обеспечение механизма тела-ума. Часть энергии мы направляем на самоосознание. В силу этого у нас возникает необходимость распределения внимания. Для этого вам необходимо научиться контролировать и владеть своим вниманием.

В какие-то моменты вам потребуется большую часть внимания направлять на самоосознание. Возможно, вы уже переживали эти периоды или еще будете их переживать. Такие периоды могут быть более или менее продолжительными в зависимости от активности вашей Души. В это время личность становится более пассивной.

Вначале для многих это очень необычно. Ориентируясь на привычные для них состояния активности личности, они говорят, что хуже себя чувствуют, что не хотят много двигаться и заниматься привычными делами, которые у них накапливаются. Естественно, что при активизации работы Души возникают определенные проблемы личностного плана, потому что энергия перераспределяется. Вы должны понимать, что это закономерный процесс.

Могут быть периоды, когда ничего привычного делать не хочется. Например, когда они возникают у меня, то я просто освобождаю себя от делания чего-либо и еду на природу. Я временно не занимаюсь никакими делами личностного характера. Я уделяю основное внимание работе Души. Она требует энергии, времени и соответствующей обстановки. Такой работой нельзя заниматься в полсилы, между обычными делами. В какие-то моменты у вас будет возникать противоречие: Душа хочет одного, а ложная личность другого. Я описываю такие этапы, потому что все будут с ними сталкиваться, и нужно иметь правильное представление о том, что происходит.

Переход из обычного состояния сознания, которое является просто сном, в фазу осознания сначала происходит в виде «вспышек» осознания, кратких озарений. Состояние осознания еще не является устойчивым, оно может появиться вдруг и пропасть, и в течение некоторого времени его не будет. Если человек не

занимается работой, которой мы занимаемся, то он может вообще не обратить внимание на подобное состояние озарения, даже если оно у него почему-либо возникает. Для тех, кто занимается работой, понятно то, что происходит.

Совершая работу по самовспоминанию и осознанию себя как наблюдателя, вы усиливаете, увеличиваете состояние осознания, и оно становится более длительным. Нет никаких конкретных сроков по поводу того, как и когда это произойдет конкретно у вас. Всё очень индивидуально, но одно могу сказать — требуется работа, постоянная работа. Без работы продолжительное состояние осознания не возникает.

Механистические изменения возникают в результате механистических усилий. Когда мы говорим о работе самоосознания, надо понимать, что без определенных усилий она тоже не возможна. Но это усилия не механистические, а осознанные, исходящие из правильного понимания идей нашей работы. Если вы систематически не будете прилагать усилия по самоосознанию, то у вас могут быть какие-то случайные вспышки осознания и всё — этим дело и закончится.

Мы же должны перевести такие состояния в постоянное осознание. Это цель нашей работы. Поэтому мы должны стараться осознавать себя всё время. Я хорошо понимаю, что в каких-то условиях делать это сложно. Например, там, где вы сильно отождествлены с привычными механистическими взаимоотношениями. Например, с семьей или сотрудниками на вашей работе. Находясь в привычной для вас суете повседневности, вы забываете себя и погружаетесь в сон. Значит надо выделять себе какое-то время и, находясь в том месте, где нет столь большого количества механистических, отвлекающих факторов, целенаправленно заниматься самонаблюдением. Укрепив свое осознание в более благоприятных для этого обстоятельствах, можно переходить к практике самовспоминания в ситуациях, где это делать сложнее.

Как правильно реорганизовать свой внутренний мир

Всегда помните о том, что исследовать себя можно только путем самонаблюдения, другого способа нет. Все разговоры, которые мы сейчас ведем, есть лишь возможность для того, чтобы вы начали и продолжали самонаблюдение. Каждый сам должен выполнять эту работу, потому что изучать самого себя можно только с помощью самого себя. Всё, что вам нужно узнать о себе, вы можете узнать только через самого себя и только с помощью самонаблюдения.

Здесь же мы будем обсуждать результаты вашего самоисследования. Мы будем рассматривать, как вы это делаете, и все, связанные с этим вопросы. Это есть суть нашей работы, и поэтому мы будем к этому всё время возвращаться. Пока я просто ввожу вас в работу. Если у вас есть страсть — непрекращающиеся усилия, направленные на самонаблюдение, то они приведут вас к полному осознанию себя и раскрытию всех потенциальных способностей Души. Но я думаю, вы понимаете, что так просто этого не получишь.

Когда вы начнете заниматься самонаблюдением, видеть механистические части своей личности, которую мы называем ложной, то увидите, что именно они оказывают основное сопротивление работе по самоосознанию. Для них она самое нежелательное, что может быть. Ведь механистические части могут иметь власть и контролировать тело-ум только в том случае, если их не осознают. Когда вы их не видите, они имеют безраздельную власть. Как только вы начинаете их видеть и расшифровывать, они теряют свою власть.

Какие-то из таких частей исчезают, потому что они, сопротивляясь работе, становятся просто ненужными и вредными, а какие-то трансформируются в то, что можно назвать «хорошей» частью личности. Хорошей с точки зрения нашей работы. Такие части помогают выполнению работы. Их можно назвать главным управляющим телом-умом. Вам нужно сформировать такого главного управляющего.

Личность человека можно сравнить с большой организацией, состоящей из множества работников-субличностей. Чтобы организация хорошо выполняла свою работу, в нашем случае это работа по самоосознанию, необходим главный управляющий, который отвечает за нее. Над главным управляющим стоит Президент. Его слово последнее и основное, но он нанимает некоего управляющего, который делает работу в организации, Хозяином которой является Президент.

Нашим президентом является Душа и Дух. Главный управляющий является частью личности, он исполнитель и верный слуга Хозяина. В ходе работы по самоисследованию вами будут формироваться части личности, из которых и будет состоять главный управляющий. Он должен правильно понимать идеи работы, быть полностью согласным с ними и действовать в соответствии с ними. Таким образом, мы не исключаем свою личность. Мы ее преобразуем, трансформируем.

Правильная личность необходима нашей Душе и Духу для того, чтобы действовать в этом мире. Кроме того, сам процесс изучения и трансформации личности является одной из главных составляющих нашей работы, с помощью которой мы получаем прибыль осознания. Это важный момент.

Мы уже говорили, что осознание возможно только, когда есть наблюдатель и наблюдаемое. Как наблюдатель мы изучаем функционирование механизма тела-ума и выслеживаем ложную личность. Это и есть основная работа, в ходе которой мы получаем прибыль осознания. Если бы не было личности и аппарата тела-ума, который находится в физической реальности, то мы не могли бы развивать осознание. Вот зачем необходимо вхождение в физический мир и связанные с этим атрибуты: тело-ум и личность. Теперь мы это видим. Это необходимо для того, чтобы увеличить свое осознание.

Выслеживание частей ложной личности

— *Получается, мы начинаем как бы снизу. Сначала выявляем механические части, потом пытаемся от них отстраниться и перейти на какие-то другие уровни.*

— Да. Чтобы перейти на более высокий уровень сознания, надо переработать множество «механистической руды». Наибольшего успеха в нашей работе добиваются те, кто умеет действовать в этом физическом мире. Человек должен уметь принимать ответственность, уметь заботиться о других людях, быть способным делать хоть что-то хорошо. Именно с таким человеком имеет смысл говорить о нашей работе. Если же он ничего не умеет делать и думает только о своих эгоистических желаниях, то он не готов к нашей работе.

Тот, кто умеет действовать в физическом мире, в определенный момент может почувствовать неполноту своей жизни и деятельности. Он начнет чувствовать и искать нечто большее, находящееся за пределами физического мира и того, что он привык считать самим собой. Так начинается процесс духовного поиска. Как правило, он сопровождается сложными состояниями и даже драматическими событиями.

Пробуждающаяся часть его личности ищет новых знаний, а механистические части противодействуют этому. Возникает сильный внутренний раскол личности, который может привести к тому, что обе эти силы будут находиться в постоянном противоборстве. Чтобы выйти из выматывающего и обессиливающего противоборства двух противоположно направленных сил, нужна третья сила.

В любых происходящих событиях всегда присутствуют три силы. Одна активная, другая пассивная и третья нейтральная. Названия этих сил — просто

технические термины. Обычно люди видят в происходящих событиях влияние только одной силы и считают, что действие происходит только в связи с ней. На самом деле их три. Для начала надо научиться видеть две противоположные силы. А затем постараться увидеть и третью.

В нашем примере с человеком, ищущим себя, третьей силой является осознание. Если третья сила не вводится, то положение такого человека может быть очень трагичным, так как две противоположные силы начинают разрушать его изнутри. Такую ситуацию можно сравнить с автомобилем, когда водитель одновременно нажимает на газ и тормоз. Действие и противодействие одинаковы, поэтому автомобиль не двигается, при этом возникает сильный износ деталей.

Процесс пробуждения драматичен, как и всякий качественный переход из одного состояния сознания в другое. Происходит он у каждого очень индивидуально, но есть и общие закономерности. Например, импульс к поиску себя может быть либо «негативного», либо «позитивного» характера. Либо та ситуация, в которой ты находишься, настолько ужасна и бессмысленна для тебя, что ты готов на всё, чтобы изменить то, в чём сейчас находишься. Это «негативный» импульс.

Либо ты чувствуешь, что есть нечто большее, чем то, что ты уже знаешь. И оно настолько велико, значимо и сильно, что очень влечет тебя. У разных людей могут быть разные мотивы для поиска себя, но их можно отнести к одной из этих двух категорий. В разные периоды каждая из них может усиливаться или уменьшаться. Когда несколько мотивов к поиску себя объединяются в человеке, то может появиться сильная страсть к пробуждению. Только она и может вывести его из сна, в котором он пребывает. Обычная неудовлетворенность собой и жизнью мало что стоит в нашем деле. Должна присутствовать сильная страсть узнать себя истинного. Именно она будет стимулировать третью, столь необходимую нам, силу осознания.

Если вы ставите для себя главную цель нашей работы — осознавать себя, то сразу проявляются различные механистические части вашей ложной личности, пытающиеся сопротивляться этому. Только так их можно выявить и осознать. Иначе они будут действовать в вас так, что вы их никогда не увидите. Поэтому нужна активная сила вашего желания работать. Она проявит пассивную силу механистических частей ложной личности, увидеть которые вы сможете с помощью третьей силы, то есть осознания.

Закон трех сил действует везде. Есть поговорка: «Не высовывайся — проблем не будет». Как только ты начинаешь действовать, сразу возникают силы, которые оказывают сопротивление предпринятому вами действию. Здесь мы это тоже наблюдаем. Как только вы начинаете действовать в смысле нашей работы, то

сразу же обозначат себя ваши механистические части. Какие-то из них «простоватые», если можно так сказать. Они вылезают сразу и начнут выражать свое недовольство. Они сами себя обнаруживают, раскрывают. Но есть и другие — значительно более хитрые и скрытые. Они подобны «крестным отцам» в мафии.

На поверхности видны только пешки, они подвергаются ударам, их убивают, они делают всю черную работу, а главные руководители находятся в тени, их мало кто знает в лицо. Секретность «крестных отцов» соблюдается очень четко. Только несколько приближенных знают, кто они есть на самом деле. Поэтому выйти на основные черты ложной личности бывает очень непросто. Вместо них подставляются «шестерки», то есть маленькие, механистические «я» ложной личности. Если их «раскручивать», то можно выйти на след больших и более влиятельных частей ложной личности.

А когда вы близко подходите к самым важным частям и начинаете их видеть, тогда рушатся и трансформируются главные черты ложной личности. Их может быть несколько. Работа осознания подобна расследованию детектива. Она крайне захватывающая. Ее не сравнишь ни с одним, даже самым крутым детективным романом. Мы отслеживаем собственную ложную личность. Это очень непросто, ведь она постоянно меняет свои облики и маски. Но почувствовать вкус и обрести навык такой работы можно только на собственном опыте.

Мне бы сейчас хотелось коснуться вопроса о том, что есть зло. С точки зрения нашей работы, зло или тьма — это неосознанность. Проявлением таких аспектов в человеке является механистическое эго или ложная личность. Ложная личность строится на таких чертах, как тщеславие, гордыня, сильные зависимости от чего-либо или кого-либо, склонность навязывать другим свое мнение, ненависть и презрение, различные формы насилия, чувство вины и стыда.

Нередко такие качества люди относят к некой дьявольской силе и начинают бороться с ней как с чем-то внешним. Это приводит только к усилению ложной личности. Всё, с чем вы будете бороться как с внешним, только укрепляется. Поэтому надо увидеть механистичность и пагубность главных составляющих ложной личности в самом себе и трансмутировать их силой света осознания.

Если вы ставите целью отслеживание своей ложной личности, то начинаете это делать, наблюдая, как она реагирует в тех или иных ситуациях. Вы начинаете видеть ее части, которые сопротивляются осознанию. Ваше осознание является третьей силой, которая как наблюдатель просто наблюдает за теми частями вашей личности, которые хотят, и за теми, которые не хотят изменяться. Вы наблюдаете их одновременно.

Вначале это может быть сложно. Сначала, может быть, вы увидите только активные силы, те, что согласны и хотят выполнять нашу работу. Вы видите и переживаете мысли и чувства этих частей, которые говорят, что надо работать. В противовес им возникают другие мысли и чувства вроде таких: «А почему бы нам не отдохнуть и заняться чем-нибудь другим? И вообще, зачем тратить время на то, что, в общем-то, не очень понятно и очевидно?» Если подобные мысли одержат верх, то вы опять впадете в сон.

Может быть кто-то хочет поделиться своими наблюдениями за собой в связи с тем, о чём я сейчас говорил?

— *У меня пока только сопротивление.*

— Но сопротивление может быть только по отношению к чему-то, оно не появляется тогда, когда нет каких-либо активных действий. Если есть сопротивление, то есть и активная сила. Каковы части вашей личности, желающие выполнять нашу работу? Их тоже надо изучать. Надо изучать и ту, и другую сторону.

То же самое относится и к наблюдению за функционированием тела-ума как машины. Вам надо увидеть правильную и неправильную работу ваших психических центров. Правильная работа центра — это выполнение им своей функции. Неправильная — это попытка подменить работу другого центра.

— *Я сейчас обнаружил в себе сопротивляющуюся часть. Мысли у нее примерно следующие: «Зачем тебе всё это. Ведь ты просто женщина...» У меня даже заболело тело с правой стороны.*

— Нужно разглядеть эту часть получше. Какие центры она использует? В каких частях центра она находится? И так же в каком месте вашего тела она проявляет себя?

— *Я хотела бы рассказать о том, что происходило со мной после последнего семинара. У меня такое ощущение возникло, что я сама себя не пустила на следующий семинар. Конечно, это только подозрение, но в какой-то момент у меня было ощущение, что это именно так.*

— Не «я сама себя», а какие-то части вашей ложной личности.

— *У меня было в течение нескольких часов состояние истерики с паникой вместе, и при всём этом мне еще работать надо было.*

— Значит, вылезла истерично-паническая часть.

— *Это было что-то страшное. Причем я понимала, что основы для этого нет никакой, но управлять этим состоянием я не могла. Было ужасно страшно, потому что я ничего не могла сделать с этим.*

— Кто это я? Это очень важный момент. Выслеживание ложной личности начинается с очень четкого понимания того, что каждый из нас на данный момент не является чем-то единым, способным сказать о себе «Я», а множеством различных «я». Каждое из этих «я» пытается преследовать свои цели. И когда вылезает истерически-паническая часть, а потом говорится, что я понимаю, что на самом деле никаких оснований к этому нет, то это то «я», которое говорит, что никаких оснований к этому нет, и оно не является той истерической частью. Не так ли?

— *Да. Естественно.*

— Поэтому, проговаривая то, что вы сейчас говорили, надо наблюдать за собой с точки зрения того, какие части вашей личности в данный момент проявляются, как они это делают и с какой целью.

— *Меня больше всего беспокоило то, почему я не могла задавить это состояние, если я понимала, что нет оснований для паники.*

— Кто это «я» понимала?

— *Вторая часть.*

— Значит та часть, которая это знала, в тот момент была слабей, чем первая.

— *Это было так: на заднем плане присутствовало понимание, а на переднем — сопротивление и страх.*

— В тот момент актуализировалась и вышла к управлению вашим телом-умом именно истеричная часть. И она устроила истерику. А другая находилась на заднем плане. В тот период она не получила доступа к управлению телом-умом, поэтому вы и не дошли до семинара. Правильно?

— *Возможно. Но это истеричное состояние прошло через несколько часов. Правда, я потеряла все силы и была полностью разбитая.*

— Такую ситуацию надо использовать для детального исследования своей истеричной части. Понимаете, мы не пытаемся ничего давить в себе. Нам не надо бороться с самим собой. Потому что, если вы будете это делать, то только усилите части своей ложной личности. Мы же занимаемся исследованием данных частей.

Если выскочила подобная часть, мы начинаем безоценочно наблюдать за ее мыслями, чувствами и поступками. Поэтому проявление любой из частей ложной личности должно сопровождаться усилением осознания. **Помните, что вы их исследуете, а не боретесь с ними.** Что это за истеричная часть у вас? Какая она? Какие у нее мысли и чувства? Какие ощущения в теле возникают при ее выходе к управлению телом-умом?

— *Состояние паники началось с денежного вопроса. Возникли мысли: «Зачем тебе такие траты? У тебя и так не хватает всё время денег, а тут неизвестно на что...» Начала саму себя ругать, вплоть до вспоминания о том, сколько было потрачено денег на мороженое, воду за это лето и так далее.*

— На основании данных мыслей можно сказать, что это очень прагматичная часть, которая обосновывает свое сопротивление нашей работе упреками денежного плана. Она действует очень убедительно. По всей видимости у вас это сильная, существенная часть. В каком центре она находится?

— *Скорее всего, в интеллектуальном.*

— Да. Потому что, если бы она находилась в эмоциональном центре, то было бы больше эмоций: «О, куда это я пошла! Да зачем это всё! Мне неприятно» и так далее. В данном же случае больше логики, чем чувства. Очень интересно выслеживать свою личность. Рекомендую вам завести тетрадь, куда вы будете записывать результаты всех своих наблюдений. Заведите «Дело №6» и собирайте в него все материалы на свою ложную личность. Это будет такая пухлая папочка, где всё будет записано по каждой вашей личностной части: когда она выходит, что она говорит, как и на что реагирует и так далее. А что говорит та ваша часть, которая всё-таки привела вас на наш семинар?

— *Понимаете, эта часть не может логически четко обосновать, зачем мне это надо. В этом, наверное, ее слабость. То есть, на интеллектуальном привычном уровне я не могу себе обосновать, зачем мне это надо.*

— Смотрите. Скорее всего эта часть находится в эмоциональном центре. Она чувствует, что это надо. Но для того, чтобы ей грамотно разговаривать с интеллектуальными частями, она должна иметь грамотное интеллектуальное обоснование. Именно этим мы здесь и занимаемся. Здесь дается полное, в том числе и интеллектуальное, обоснование нашей работы. Это знание укрепит вашу часть, желающую работать.

Мы работаем сейчас на те ваши части, которые готовы к самоисследованию, но им нужна дополнительная и правильная информация. И когда будут возникать сопротивляющиеся части со своими доводами, вам будет что им ответить. Вот зачем нам нужно ясное, четкое и правильное понимание целей нашей работы и способов их достижения. Только на одном неясном желании что-то изменить в себе нашу работу не сделать. Нужно, чтобы в работу включились высшие уровни интеллектуального и эмоционального центров. Только на интеллекте тоже не пройдете. Иначе будут абстрактные, выхолощенные знания без понимания и чувства. Топливом в нашей работе являются именно чувства, возникающие в эмоциональном центре, высшие уровни которого стремятся к преобразованию, к

Высшему «Я». А интеллектуальный аппарат должен помогать им в этом непростом деле. Кто еще хочет поделиться?

— *Мне пришла в голову мысль о своем тщеславии, опять подступила тошнота и головная боль.*

— Это возникло, когда я говорил о тщеславии как о черте ложной личности?

— *Я не помню этих ваших слов.*

— Одна из самых мощных главных черт ложной личности базируется на тщеславии.

— *Я пропустила это.*

— Смотрите, как ложная личность защищает себя. Она отключает внимание, и в данном случае слух, как только чувствует угрозу для себя.

— *Я не помню, что вы это сказали.*

— А что вы сейчас чувствуете?

— *Тошноту и головную боль.*

— Как только вы подумали о собственном тщеславии?

— *Да.*

— Смотрите. Ложная личность бьет кнутом боли, чтобы не допустить осознания ее частей. Она включает болевые ощущения и заставляет вас прекратить даже думать мысли, неудобные ей.

— *О чём думать? О тщеславии?*

— Да. Сейчас мы говорим именно о тщеславии. Тщеславие — очень важная часть ложной личности. Посмотрите, в каждом есть главные черты ложной личности. Когда о них даже просто начинают говорить, то многие не слышат, или уходят, или пытаются перевести разговор на что-то другое. Замечали такое в других или в себе?

Если затронуть основополагающие убеждения ложной личности, то она начинает сильно сопротивляться. У каждой ложной личности выработаны свои приемы защиты. Вам нужно научиться их выявлять и нивелировать. Кто-то может просто упасть в обморок, или устроить истерику, или начать драку...

Ложная личность очень изощренная. Ты выгоняешь ее в дверь, она лезет в окно. Вот почему нужно быть очень бдительным ко всем ее проявлениям. Иначе она вас погубит. В нашей работе как на войне — всегда надо быть очень бдительным. Иначе вы можете потерять даже то, что уже наработали. Одному человеку крайне сложно выбраться из собственного сна. Вот почему нужна Школа, нужно правильное знание о работе и поддержка.

— Значит надо просто наблюдать за своими частями, а не пытаться их победить?

— Не надо их давить. Надо просто за ними наблюдать, полностью изучая их повадки. Это как хороший исследователь животных. Наблюдая за ними, он изучает все нюансы их поведения. Или как охотник, отслеживающий добычу. Хороший охотник отлично знает повадки добычи. Чем отличается хороший охотник от плохого? Хороший охотник предвидит всё, что может сделать его добыча. Она становится для него предсказуемой.

— Как муж для жены. Муж для жены — это добыча. Это добыча, которую жена постоянно ловит. Мы этого просто не замечаем. Это функция женщины. Это практически невозможно заметить и признаться себе в этом тоже не хочется.

— Кстати, женщине легче обучаться отслеживанию, чем мужчине. Женщина чаще, чем мужчина, обращает внимание на свой внутренний мир. Мужчина больше ориентирован на внешнее окружение. Мужчина «охотится» за деньгами, карьерой, работой, а женщина «охотится» за мужчиной. По крайней мере, это довольно распространенный стереотип. Именно поэтому она старается лучше изучить мужчин. А мужчина изучает свою работу.

Психологической литературой больше интересуются женщины. Но многие изучают ее для того, чтобы научиться лучше манипулировать внешними обстоятельствами, и в частности мужчиной. Наша же работа заключается совершенно в другом. Мы проводим отслеживание собственной ложной личности для того, чтобы получить контроль над всеми частями самого себя. Мы не пытаемся манипулировать другими людьми. Мы хотим качественных изменений внутри себя, потому что хорошо понимаем — изменения во внешнем окружении могут быть вызваны только внутренним изменением.

— Я знаю женщин, которые для того, чтобы заставить мужчину сделать то, что они требуют от него, грозятся покончить жизнь самоубийством.

— Я бы никогда такого не сказала. Мне и в голову не придет кого-то шантажировать самоубийством. Но ведь она может реализовать свою угрозу?

— Всё зависит от того, насколько она включается в это. Сначала она пытается манипулировать, а потом сама поверит в то, что говорит. А если она эмоционально неустойчива, то может настолько вовлечься в эту игру, что в какой-то момент перейдет ее границы. Это уже сумасшествие. Но, тем не менее, такие люди встречаются. Причем, мужчина, которого она таким образом шантажирует, оказался именно с ней совершенно неслучайно.

Ведь мы притягиваем людей, похожих на нас. И поэтому, прежде всего, надо увидеть такую тенденцию в самом себе. Если вы устранили ее в себе, то подобные люди к вам уже не притянутся. Либо, даже если они и появятся, то ваше отношение к ним будет уже совершенно другим.

— *Кажется очень сложным отслеживать все свои части в себе, но когда видишь их в других, то делать это становится значительно легче.*

— Если к вам притянулся какой-то человек, то это какая-то часть вас. Исследуйте ее. Фактически мы все отражаем различные части друг друга. Таким образом, у нас есть возможность их исследовать. Это очень интересно. Поэтому изменения в близком для вас человеке — это и ваши изменения. Если вы это понимаете, то ваши желания изменения другого человека перестанут быть эгоистическими и манипулятивными. Если вы видите таким образом, то будете делать всё возможное, чтобы с близким человеком произошла истинная трансформация, потому что он есть часть вас.

— *Надо помочь ему осознавать себя?*

— Да. Как видите, я делаю эту работу для своих частей, потому что каждый из здесь присутствующих является частью меня. Если ты рассматриваешь другого человека как часть себя, то отношение к взаимоотношениям с ним становится совершенно другим.

Кто-то может спросить вас: «Зачем ты столько времени посвящаешь этой работе? Больших денег ты не получаешь, власти и славы — тоже». Ему не понятно. Но если он поймет то, о чём мы сейчас говорим, то не будет задавать подобных вопросов. Как вы видите, те люди, которым вы уделяете очень много внимания, являются не до конца еще понятыми частями вас. И если вам действительно очень важно стать целостным и соединить все свои части, то будете ли вы делать всё возможное, чтобы понять их?

В этом случае шанс получить прибыль осознания предоставляется и тому, и другому. Но кто реально ее получит — зависит от силы их намерения. Может получиться так, что один человек извлечет из этого прибыль, а второй нет. За другого человека вы не можете сделать эту работу. Оба получают шанс. Но кто из них им воспользуется — зависит от каждого из них.

Если один не понял своего шанса, то их общение может прекратиться. Кто-то спросит вас: «Почему данный человек перестал общаться с тобой? Значит, ты не смог присоединить ту часть в самом себе, которую он проявлял для тебя в себе?» Дело в том, что вы извлекли из предоставленного вам шанса прибыль осознания. Вы осознали свою внутреннюю часть, увиденную через него. А он не понял той

возможности, которая предоставлялась ему, и так и ушел, не открыв в себе ничего нового.

— *А может просто ушел и всё?*

— Возможно и так. Механистические встречи и расставания являются обычным явлением в мире сна. Я же сейчас говорю не о механистическом. Спящий очень уверен в своих заблуждениях. Он не любит сомневаться и подавляет в себе всё необычное. **Просветленный не имеет убеждений, он просто знает.**

Период перехода от сна к просветлению очень сложен, потому что вы начинаете испытывать очень много сомнений. Вы начинаете подвергать сомнению то привычное, что считали само собой разумеющимся. Вы неоднократно видели сами как в Школу приходят люди со своими верованиями и убеждениями, отстаивают их, кричат. Это их сон. Если они хотят начать нашу работу, то им необходимо хотя бы просто допустить, предположить, что то, что они считают своими убеждениями, является просто фикцией. Всё относительно.

Они пытаются найти точку опоры в тех частях личности, которые убеждены в чём-то однозначном, но это временная точка опоры, потому что данная часть уйдет, и не останется ничего, на что можно будет опереться. Опереться можно только на истинного себя, то есть на Душу и Дух. Точки опоры на какие-либо части личности являются столь же зыбкими как кочки на болоте.

— *Значит, стоит опираться только на свою Душу?*

— В результате той работы, которой мы занимаемся, Душа тоже развивается. Наша работа — работа Души. Она пришла в физический план, чтобы получить необходимые ей уроки и опыт. Но до тех пор, пока ваше Сознание полностью отождествлено с телом-умом и ложной личностью, она не реализует свою основную задачу. Всё, о чём мы говорим, работа по эволюционному развитию Души. Поэтому, если говорить о точке опоры, то это ваш Дух или, другими словами, ваше Высшее «Я».

Осознание является путем к Высшему «Я». Это и есть ваша точка опоры. Человек, находящийся в осознании, имеет опору в истинном себе. Что делают спящие? Они отстаивают свои убеждения и борются со всем, что противоположно им, пытаясь укрепить свои кочки на болоте ложной личности. Но это сизифов труд. Всё, что имеет временную природу, со временем уйдет. Вечным является только одно — бессмертный Дух, развивающийся через осознание своих собственных проявленных творений.

Рост вашего осознания — это рост вашего Бытия. Ваше Бытие определяется уровнем частоты вибраций вашего Сознания. Знания высокого уровня могут быть поняты только на соответствующем уровне Бытия. Переход на более высокие

уровни Бытия происходит с помощью работы по осознанию самого себя. Понимание возникает как результат осознанного знания и его переживания. Уровень вашего знания соответствует уровню вашего осознания. Если осознание на очень низком уровне, то и знание того же уровня. Поэтому для того, чтобы получать знания высокого уровня, необходимо повышать свое осознание.

Александр Пинт «АЗБУКА САМОИССЛЕДОВАНИЯ»

2009

Эта книга об основах работы по осознанию себя. Из нее вы узнаете:

- Чем отличается холистическая психология от обычной.
- Что такое наблюдение за собой и почему оно вам необходимо для духовного роста.
- Как устроена психика человека и каковы основные ее составляющие.
- Что такое ложная личность и зачем надо ее отслеживать.
- Чем отличается спящий человек от пробуждающегося.
- Каковы основные этапы и сложности Пути к собственной Целостности.
- Почему осознание себя есть основной Путь к самопознанию.

www.pint.ru