

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ АЛЕКСАНДРА ПИНТА

Александр Пинт

«НАЙДИ СЕБЯ!», ИЛИ КЛЮЧ
К ИЗМЕНЕНИЮ СВОЕЙ СУДЬБЫ

Версия 2009 исправленная и дополненная

www.pint.ru

Всякий человек на Земле проходит свои уроки, независимо от того, понимает он это или нет. Эти уроки заключаются в прохождении личностных полярностей или, по-другому, дуальностей. Все проблемы, которые волнуют человека, и все ситуации, возникающие в его жизни, определяют характер его уроков, и любой из них можно свести к определенной двойственности. Каждая двойственность подобна воротам, и урок состоит в том, чтобы пройти точно посередине таких ворот. Это называется Путь ученичества.

Но одно дело знать, куда и как ты должен войти, и другое — иметь уровень мастерства, позволяющий тебе это сделать. Середина — это место, где уравновешены обе полярности вашей личностной двойственности: плюс и минус. Это то место, где ты гармоничен и спокоен, и эта книга о том, как достичь такой гармонии.

Содержание

Глава 1. Что ты хочешь понять, и кто это будет понимать?	7
Человек-радио	7
Муж — зеркало раздражения	10
Любовь — зависимость	12
Для понимания себя вам нужен новый язык	15
Конфликт — это дисгармония противоположностей	17
В чём разница между пробужденным и спящим человеком?	21
Объяснения ума могут на время снизить остроту конфликта, но не могут устранить его	23
Все спящие хотят позитивного, но имеют негативное	25
Спящий не может видеть себя со стороны	31
Муки потребителя кайфовой любви	33
Ищите негатив и будете находиться в позитиве	37
Преданность — это росток предательства	41
Как Пинту удастся балансировать на лезвии сна и пробуждения	42

Видите ли вы свой опыт предательства?	46
Я предлагаю вам исследовать свой страх, а вы бежите от него	48
Программист или мастер игры в дуальность	50
Дуальность крутого персонажа	54
Осуждение как источник энергии	59
Муж напился	62
О тех, кто выходит за пределы нормы	65
«Я тебя породил, я тебя и убью!»	67
Зарядка и разрядка энергии личности	69
Пункт обмена вины на осуждение	71
Перепрограммирование игры в страх	74
Вы — это задача, так решайте ее	77
Личностные изменения — это возможность для трансформации	79
«Я боюсь проживать блядь...»	81
Бенефис распушенности	86
Глава 2. Вина и осуждение это вдох и выдох эго	90
Что такое осознанное изменение?	90
Дыхание эго	92
Хочу свободы, но не знаю, что это такое	93
Личность включает как силу достижения цели, так и сопротивление	95
Лень необходима вам для игры в достижение цели	98
Особенности вашего восприятия того, что я передаю	100
Сила вашего подсознания создает сопротивление силе вашего сознания	102
То, что для спящего зло, для осознающего — предмет исследования	105
У вас есть выбор бояться своей дуальности или исследовать ее	108
Исследуем механизм предательства и безответственности	110
Аня и пустота	112
«Мама, я воровка и наркоманка...»	113
Ваша личность — это набор представлений из секунд хенда	115
«Я не могу сблизиться с тем, с кем хочу сблизиться...»	116

Почему возникают стоп-кадры в сценарии вашей жизни?.....	119
Сценарии вашего жизненного пути записаны в вашей личности.....	122
Можно ли заниматься самоисследованием одному?.....	125
Твоя жизнь подобна реке, которая устала течь и стала болотом.....	127
Привилегии нашего процесса.....	129
Нельзя научиться любить мужа, можно полюбить себя.....	130
Ваши личности как чайники, стоящие на сильном огне.....	132
Глава 3. Предательство ума.....	135
Как спасаемый становится спасателем.....	135
Самооценка — это другое название гордыни.....	136
Борясь за свою исключительность, человек исключает себя из общества других людей.....	138
Обидеть «молодящуюся тетку».....	141
Сексуальная гордыня.....	143
Флирт по-мужски и по-женски.....	145
Моя работа заключается в активизации двойственностей, чтобы вы могли их увидеть в себе.....	148
Любой конфликт можно рассматривать как конфликт ролей.....	150
В другом человеке мы видим всегда только части самого себя.....	153
Конец гордыни — начало трансформации.....	155
Тупик персонажа.....	158
Способна ли группа осознать то, что в ней происходит?.....	161
Можем ли мы почувствовать состояние «мы есть одно»?.....	164
Состояние единства не выразишь словами.....	169
Глава 4. Исключительный значит исключенный.....	170
Считающий себя исключительным, не может почувствовать Бога в себе.....	170
Почувствуйте боль тех, кого вы осуждаете.....	173
«Как можно осознанно осуждать другого человека?».....	176
Дилемма: быть красивой или быть чувствующей.....	178
Шоковый метод открытия эмоционального центра.....	179

Проблемная красота	183
Я занимаюсь духовной хирургией или вскрытием «воспаленных» дуальностей	184
Страх проявлять свои чувства.....	186
Парадоксы желаний.....	187
Поговорим о сексе	189
Глава 5. Отец и мать это главные условия вашей задачи	190
Пока ты — просто набор чьих-то ожиданий.....	190
То, чего мы боимся, это то, что мы хотим	191
Мужчина и женщина. кто кого?.....	193
Сильная мать — слабый отец	195
Конфликты родителей передаются ребенку.....	196
Мы раскрываем капсулы с болевым опытом, открывая ваше сердце.....	199
Очень важно понять боль отца и боль матери	201
«Я боюсь включиться в ее сумасшествие...».....	202
Почему ваш отец пил?.....	204
Отец и мать — истоки вашей личности	207
Кайф осуждения	211
«Я права в том, что я безобразна...»	213
Глава 6. Новый человек на семинаре	216
Вас что-то беспокоит в жизни?.....	216
«Я не собираюсь обсуждать с вами то, что у меня не хорошо...».....	218
«Плохое меня не касается...».....	220
За что вы отдаете свою жизнь?	225
Отрежем полжизни и выбросим	228
Слушаю, но не слышу, смотрю, но не вижу.....	231
Защищаясь от внешнего нападения, вы не видите, что оно возникает внутри вас	232
«Боюсь быть старой и нищей...»	234
Влюбиться — это значит потерять иллюзию контроля над ситуацией	236

Мертвая и живая вода.....	238
Глухая защита.....	240
То, чего вы боитесь, это то, что вы хотите.....	243
Что вам сейчас наиболее важно?	245
Послесловие	249
А что дальше?	249
Аудио- и видеоматериалы.....	249
Тренинги	250
Пинт Александр Александрович	251

Глава 1. Что ты хочешь понять, и кто это будет понимать?

Человек-радио

— Начнем с тех, кто пришел на семинар в первый раз. Расскажите, как вы попали сюда? Что вас привело на семинар.

— *Инна из Казани. В Казани я попала на семинар к человеку, который в течение часа рассказывал о том, что Елене Рерих верить нельзя, полностью раскритиковал Льва Толстого, якобы он никудышный человек. Дальше — больше. Якобы, когда Лев Толстой встретится с «владыкой моря», то «владыка моря» его накажет за то, что творится у нас в России. Я в глубине души возмущалась, думая, чем же всё это закончится. Думала, что он сумасшедший человек. После окончания этого семинара я возвращалась домой с очень сильной головной болью. Состояние было непонятное. Я решила больше не ходить на его семинары. Прошло полтора года, и мне встретилась ваша книга «Искусство ясного видения». Когда я прочитала книгу, у меня был шок. Я сразу вспомнила ситуацию прошлого семинара и вспомнила свои ощущения, возникшие после нее. Во время семинара я не ощущала так остро то, что возникло после прочтения вашей книги. Такое ощущение, что на прошлом семинаре ведущий меня расшатывал, это похоже на расшатывание больного зуба, но выдернуть его он не сумел. По-видимому, сделать это я должна сама. После прочтения вашей книги я снова помчалась к нему на семинар. Вот уже полгода я хожу к нему на семинары, хотя и не знаю зачем.*

— Что ты там получаешь?

— *Не знаю, он ничего не рассказывает. Мы сидим там и плачем. Например, у меня возникают какие-то проблемы, одна из них — это пьющий муж. Как мне с этим не бороться, а жить?*

— *Я Наталья из Зеленограда. Первый раз с вашими книгами я встретилась два года назад. Мне попала книга «Подарок осознания». Зацепилась я за нее исключительно благодаря значку, помещенному на обложке книги. Надо сказать, что в книге ничего, связанного со значком я не нашла. До вашей книги я прочитала книгу «Древняя тайна цветка жизни». Меня это заинтересовало и не только сама книга, как источник информации, но и медитации, описанные в ней. Я пыталась это делать сама, но чего-то не хватает. Последние два года я занимаюсь в школе питерского мастера Сергея Стрекалова, которая называется «Игры в пространстве». Я прочитала все ваши книги, кроме одной. Последняя книга*

называется «Кто ты?», и она меня потрянула уже окончательно. Вот я и пришла. Больше всего в книгах цепляет то, что ты пишешь о восстановлении ДНК. Еще хотелось использовать эту ситуацию, являющуюся для меня новой, совсем не знакомой, для наблюдения за собой. Использовать это в условиях дозированного стресса, как возможность понять себя в таких ситуациях.

— Замечательно. Что такое понять себя и кто ты?

— *В разных ситуациях возникают различные всплески мыслей, чувств и реакций на них.*

— Если ты включаешь радио, то можешь слышать всплески электромагнитных волн, которые радио преобразует в голоса и звуки. Если будешь поворачивать ручку настройки, то голоса и звуки будут меняться.

— *Но это же радио.*

— Разве ты не то же самое? Во всяком случае, пока ты определяешь себя как радио.

— *Не важно. То, что во мне есть, будет проявляться так или иначе.*

— Хорошо. Радио тоже может сказать, что все волны, которые оно улавливает, так или иначе будут им воспроизводиться в звуках. Радио — это воспроизводящее устройство, которое можно настроить на прием тех или иных радиостанций. Если радиостанции ничего передавать не будут, то и радио будет молчать.

— *Ну и что? Во мне много чего есть.*

— Что в тебе есть?

— *Во мне есть опыт моей жизни, есть опыт предыдущих жизней. Это всё есть и так или иначе проявляется.*

— Как он проявляется и что это за опыт?

— *Как тебе сказать. Есть..., опыт всей моей жизни. Он, так или иначе, действует. В нем содержатся какие-то мысли, чувства, ощущения.*

— Это как стакан с водой, если ты его уронила, то он разбился, и вода разлилась.

— *Получилась лужа с осколками.*

— Твое тело так же наполнено опытом, как ты утверждаешь. Но если твое тело умрет, что будет? Ты-то где?

— *Спросил тоже, что будет.*

— Ты говоришь, что хочешь себя понимать. Я же как исследователь хочу разобраться, что же такое ты. Что ты хочешь понимать, и кто это будет понимать?

— *Будет понимать тот, кто сможет это увидеть.*

— Кто это?

— *Тот, кто сможет увидеть мое чувство, назвать его. Увидеть мысли и назвать их.*

— Кто это? Это ты или не ты? Тот, который может наблюдать, это ты?

— *Да, я.*

— Тот, за кем он наблюдает, это тоже ты?

— *Это часть меня.*

— Значит, какая-то часть тебя будет наблюдать за какой-то другой частью тебя. А ты-то кто?

— *Я тот, который хочет наблюдать.*

— Хочет или наблюдает?

— *Сейчас уже наблюдает.*

— И что же он наблюдает?

— *Наблюдает интерес, который есть, есть ощущение игры, есть удовольствие, есть страх.*

— Хорошо, а чем один человек отличается от другого?

— *Своим опытом.*

— Каким опытом? У каждого есть интерес, страх, игра. Но в чём их различие?

— *В отношении к этому.*

— Кто же тот, который создает эти отношения?

— *У меня есть моя жизнь и какую-то часть своей жизни я прожила, не наблюдая ее. Я учусь наблюдать то, что со мной происходит, и не вовлекаться в это.*

— Замечательно. Я отталкиваюсь от уже сказанного тобой. Ты говоришь, что учишься наблюдать. Я предполагаю, что ты наблюдаешь, поэтому спрашиваю тебя совершенно четко и конкретно, как исследователь исследователя: «Кто это наблюдает и за чем наблюдает?»

— *Есть существо, это я — женщина, эмоционально реагирующая на какие-то события.*

— Ты женщина?

— Да. А кто же я?

— Я ничего не имею против.

— Реагирует в соответствии с...

— Со своей женской природой.

— В соответствии со своей жизнью, с полученным воспитанием, со своим опытом. Есть какие-то привычные реакции. Есть другое состояние, не эмоциональное, не разделенное на мужчину и женщину. Оно спокойное, уравновешенное и может всё это видеть.

— Хорошо. Если оно может всё это видеть, то, что же оно видит сейчас?

— Видит, как я вовлекаюсь в какую-то эмоцию. Видит что, разозлившись, могу шарахнуть чем-то по столу.

— А как оно это видит?

— Спокойно видит. Говорит: «Что это тебя опять понесло? Ненормальная».

— Получается, что оно говорит?

— Оно временами говорит.

— Что оно говорит?

Муж — зеркало раздражения

— Например, есть какая-то привычная реакция на события. Есть привычка обижаться, и оно может сказать: «Пересиль состояние обиды, состояние непонимания или страха кого-то обидеть. Сейчас ты опять боишься обидеть, а сейчас ты чувствуешь себя виноватой». Вот так оно и говорит. Например, в ситуации отношений с мужем. Его появление дома у меня вызывает сильное раздражение. Как только он пришел, и даже не важно, что он говорит или что делает, любая его фраза вызывает во мне злость. Сейчас я хорошо понимаю, что мое состояние, скорее всего, вызвано тем, что по какой-то причине он «завалился в вину» и чувствует себя виноватым, не важно почему. Его состояние вины приводит к тому, что я раскачиваюсь. Мне хочется его пинать, ругать.

— Тебе хочется его осуждать?

— Мне хочется подтвердить, что да, конечно, он виноват.

— Тебе хочется его осуждать, чтобы он чувствовал себя виноватым. Виновным чувствует себя тот, которого осуждают.

— *Осуждать?*

— Ты же говоришь, что тебе хочется его пинать и ругать. Разве это не осуждение?

— *Произносить фразы типа: «Вот ты опять тут что-то бросил».*

— Разве это не осуждение?

— *Ну да, осуждение.*

— Обрати внимание на это. Это очень существенно. Если ты не будешь четко видеть механизма работы того, за чем ты наблюдаешь, то ничего вразумительного сказать не сможешь, и получится полный сумбур.

— *Я бы не стала называть это осуждением, я это чувствую как агрессию, как немотивированную злость.*

— Хорошо. Что такое агрессия?

— *Раздражение, злость.*

— Если ты раздражаешься чем-то, то именно это тебя и не устраивает. Правильно?

— *Да. Это не вписывается в мои представления. Был бы повод. Человек пришел совершенно спокойный, делает всё как обычно, но у меня внутри сидит уже раздражение. Я просекла эту фишку. Мне достаточно переключить себя из этого состояния, сказав себе: «Что ты так злишься? Что тебя так раздражает?» Тогда понимаешь, что это происходит, потому что его занесло в состояние вины в связи с какими-то его причинами.*

— А ты тут просто так оказалась?

— *Да. Я тут оказалась.*

— Он находится в состоянии вины, а ты случайно оказалась рядом, и почему-то у тебя начинает возникать раздражение на него.

— *Я его прошу перестать винить себя, ведь нет же задачи винить себя за то, что случилось. Совсем не важно то, что случилось с тобой там, где-то.*

— Почему тебя раздражает то, что он находится в состоянии вины? Пусть он его испытывает сам, а тебе-то что?

— *Пока я этого не вижу, и это от меня вообще не зависит.*

— Если это от тебя не зависит, то почему это тебя так раздражает? Поскольку ты на него так реагируешь, то получается, что касается это непосредственно тебя. А почему это тебя касается?

— *Это же мой самый близкий человек, с которым мы очень связаны.*

— Получается, что он показывает тебе что-то такое, что есть в тебе.

— *Естественно.*

— Ты не можешь от него отделаться, потому что он показывает тебе то, что есть в тебе.

Любовь — зависимость

— *Одна из причин, которая привела меня на семинар, это желание развязать зависимости, существующие в семье.*

— Хорошо. Но они существуют не только в семье, просто в семье они наиболее явно проявлены, но они же есть везде.

— *Хотелось бы с ближнего круга начать.*

— Что ты хочешь?

— *Я прочитала у Уолша насчет возможности жить в любви с близкими людьми. Когда любовь не ограничивает, а делает человека сильнее. Когда есть такое чувство, что как бы человек не поступал и что бы ни делал, я его всё равно поддерживаю. Это настолько далеко от того, что есть в моей жизни. Я постоянно вижу то, что так называемая любовь — это всё более и более затягивающие зависимости. Мы почему-то всегда что-то должны. Мне очень страшно развалить то, что уже есть, потому что я уже третий раз замужем. У меня трое детей от разных браков.*

— И каждый следующий брак точно такой же, как и предыдущий?

— *Нет. Они все разные.*

— В чём же они разные? По сути отношений? Первые мужья не испытывали чувство вины?

— *Нет, не то. Всё изменилось.*

— Что изменилось?

— *Рассказать про мужей?*

— Устраивал ли тебя хоть один из мужей? Было ли у тебя с ним нечто подобное тому, что ты прочитала в книге Уолша?

— *Нет. Этого не было ни с одним мужем.*

— Получается, что со всеми мужьями что-то не устраивало, иначе зачем же разводиться. Что не устраивало?

— *Рассказать надо?*

— Меня интересует причина твоего недовольства в отношениях с мужьями, именно ее тебе и надо увидеть.

— *Я могу сказать, но у этого могут быть и другие оттенки и, как мне сейчас кажется, что я изначально формирую в себе зависимость от человека. Мне всегда было важно в каждом из этих браков чувствовать себя необходимой. Быть единственной для этого человека. Я эту зависимость всё больше усиливала, подтверждая состояние, что именно я ему нужна. Я могу то, что ни одна другая не может. Я делаю его жизнь комфортной, удобной и прочее.*

— «Ты без меня просто пропадешь. Ты не можешь без меня обходиться».

— «Тебе без меня будет скучно». В общем, ему со мной будет лучше.

— Не просто лучше, а он не сможет без тебя. Или сможет? А если он не с тобой, то с кем? Как ты создаешь свои отношения с ним?

— *Я его хорошо понимаю.*

— Что значит «я его хорошо понимаю»?

— *Значит, я хорошо вижу его слабости.*

— И играешь на них? «Я даю тебе то, чего нет у тебя, и только я могу дать тебе это». Я должна всегда следить за тем, чтобы ни одна другая не дала ему этого. Если появится та, которая может дать ему больше, чем я, тогда она встанет на мое место. Но это не любовь, а зависимость.

— *Зависимость?*

— Да. Зависимость, которая называется вами любовью. Когда вы приходите в ЗАГС, вы же не говорите, что вы решили пожениться, для того чтобы подкрепить свои зависимости. Вы говорите, что любите друг друга. Люди называют свои отношения любовью, а попадают в зависимость.

— *Со временем, мной же сформированная зависимость, меня же начинает раздражать.*

— Ты считаешь, что это его зависимость, и начинаешь ее удовлетворять, но это же и твоя зависимость, таким образом — вы оба попадаете в одну и ту же зависимость.

— *Желание быть нужной.*

— Да. Тебе кажется, что ты ему удовлетворяешь его зависимость, но на самом деле он так же удовлетворяет тебе твою зависимость.

— *Согласна.*

— Так и удовлетворяйте ее друг другу. У одного спинка чешется, а у другого когти, вот и чешите друг друга. Так в чём же дело? Что не сложилось?

— *В какой ситуации не сложилось? В предыдущих браках или в последнем браке?*

— Ты же, как минимум, уже два раза развелась, значит, два первых раза что-то не сложилось и третий раз, как я понимаю, не очень складывается.

— *Складываем.*

— Складывайте на здоровье. Только я что-то не пойму, зачем тогда ты пришла на семинар?

— *С твоей помощью-то и складываем.*

— Мы сейчас выяснили, что то, что ты называешь любовью, и то, с чем ты борешься в своей так называемой «любви», является обоюдной зависимостью.

— *Я уже ни за что не борюсь.*

— Врешь. Чем же является то, с чего ты начала свой рассказ? «Муж находится в состоянии вины, а меня это вгоняет в состояние раздражения. Он поставил что-то не там, сделал что-то не так, говорит не то». Разве это не борьба?

— *Да. Вот вчера было такое, что он пришел и лег. Пролежал целый день на кровати, смотря телевизор. Меня это раздражает. Я его спрашиваю, почему он лежит, может быть, заболел или еще что-то.*

— Разве это не борьба?

— *Да. Это борьба, но я вижу это.*

— Минуточку. Я не вижу это, я это делаю. Если я это вижу, то могу объяснить, почему что-то происходит. Вот что в моей терминологии значит слово вижу. Если я что-то делаю и говорю, что вижу то, что делаю, это и называю видением. В моей терминологии Осознание, Понимание, Ясное Видение это есть четкое видение механизмов, создающих борьбу и конфликт. Ты пока не можешь рассказать этот механизм.

— *Где-то могу, а где-то нет.*

— Пока я этого не вижу. Если можешь, то расскажи. Очень важно понять, что «я такая, какая сейчас есть, главного не понимаю». Это первый шаг, с которого

начинается процесс самоисследования. Если ты делаешь этот шаг, то начинаешь видеть механизмы борьбы внутри себя. Если не делаешь, то остаешься во сне сознания.

Для понимания себя вам нужен новый язык

— *Вот характерный эпизод. Выходной день. Муж болтается, переходя от одного телевизора к другому. Я довольно агрессивно говорю ему: «Когда же ты, наконец, будешь делать то, что ты хочешь делать на самом деле? Делай же, наконец, то, что хочешь делать!»*

— Он и делает то, что хочет делать, но при этом не знает, кто же он на самом деле. Он не знает, что находится в дуальной реальности, в которой любое желание имеет свое противоположение. Жизнь здесь — это жизнь в парадоксе. Это есть самое основное, что я доношу до вас. Сейчас ты изложила состояние себя как человека «спящего», но имеющего импульс к просыпанию. Как это выглядит со стороны?

— *Это выглядит, как попытка использовать известную терминологию для описания того, что еще не совсем понятно.*

— О какой известной терминологии идет речь? Она изъясняется на обычном бытовом языке, при этом, совершенно не понимая значение произносимых слов. Так?

— *Уловив знакомое слово, она укладывает его в систему уже сформированных понятий.*

— Обратите внимание, что у нее еще нет системы понятий, пригодной для описания ее проблем. В частности, когда я спрашивал ее, что же такое любовь, она не смогла ответить на этот вопрос. Так же она не могла ответить на мои вопросы касательно других употребляемых ею слов.

— *Что разве я не могла объяснить сути ни одного слова?*

— Это не суд, а рассмотрение того, что есть, так, как оно есть. И это, как видишь, нелицеприятно. Наше рассмотрение показывает, что пока ты не понимаешь ничего из того, что думаешь, чувствуешь и делаешь. Это для тебя шок, но именно через него тебе необходимо пройти, для того чтобы заняться самоисследованием. Всякий приходящий сюда получает такой шок. После чего он либо еще глубже погружается в сон, в котором и находится, либо начинает двигаться к осознанию самого себя. Процесс самоисследования очень многогранен,

и пройти его сразу невозможно. В нем можно двигаться только по шагам. Я показываю вам направление вашего движения к самому себе, но двигаться нужно вам самим. Если вы ждете, что я сейчас произнесу некую истину, которая сразу и полностью изменит вас, то вы заблуждаетесь. В данной дуальной реальности невозможно произнести ничего истинного с помощью языка, созданного дуальным умом. Всё, что я буду вам говорить, будет восприниматься вами как шок. То, что я говорю, не приносит вам большего понимания в то, что вы уже знаете о себе, а скорее наоборот разрушает имеющиеся у вас представления о понимании. Так и будет, но это создаст некую возможность для вас подходить к истинному пониманию себя.

— *Ну, давай, разрушай. Ты же говоришь, что каждая фраза будет разрушать.*

— Каково твое эмоциональное реагирование на то, что я сейчас говорю?

— *Есть раздражение.*

— Что тебя раздражает?

— *Раздражает то, что ты говоришь, что якобы я не могла объяснить ни одно произнесенное мной слово. У меня есть сомнения по этому поводу.*

— Какое из слов ты можешь объяснить?

— *Вот про любовь.*

— Хорошо. Если ты что-то знаешь, то объясни.

— *Какое из слов, которые я произносила, имеет смысл расшифровать?*

— Любое из слов, касающихся того, что создает у тебя основные проблемы. Я сейчас не предлагаю говорить, что значит стол или стул. Я спрашиваю о том, что создает основные проблемы в твоей жизни.

— *Зависимости.*

— Что такое зависимости?

— *Взаимные обязательства, страхи.*

— Что такое страх?

— *Страх — это состояние, когда тело сжато. Ожидание, что произойдет что-то, чего я не хочу, чтобы произошло. Ситуация пойдет не так, как мне бы хотелось.*

— Значит, что-то происходит не так, как тебе бы этого хотелось. Приведи пример.

— *Я очень не люблю семейные конфликты. Шум, скандал, ругань.*

— Что такое конфликты?

— *Взаимные обвинения.*

— Как возникают взаимные обвинения? Что такое вообще конфликт?

— *Это столкновение представлений каждого из конфликтующих о том, как что-то должно происходить.*

— Столкновение каких представлений? Обрати внимание, я постоянно направляю тебя к сути того, о чём ты говоришь. Пока ты говоришь поверхностно.

— *Мои представления такие.*

Конфликт — это дисгармония противоположностей

— Почему возникает конфликт?

— *Потому что они жесткие. Есть представления у меня, и есть представления у него, но другие.*

— Они противоположные. Муж ложится, а ты говоришь ему: «Не ложись!» Он начинает читать газету, а ты говоришь: «Не читай!» Ты говоришь ему нечто, противоположное тому, что, как ему кажется, он хочет. Конфликт — это взаимодействие противоположностей. Это очень важно понимать. В ином случае мы никогда не разберемся и не поймем, почему в нашей жизни возникает то, что возникает. Почему у нас есть страдания? Почему у нас есть страх? Это самые основные вопросы. В нашем процессе мы дошли до сути понимания таких вопросов. Для того чтобы ты могла уловить это, не достаточно только моего проговора. Ты должна сама это прочувствовать. Я подталкиваю тебя к тому, чтобы ты сама начала это чувствовать. И так, конфликт это есть взаимодействие противоположностей.

— *Есть еще какие-то упертые противоположности, не позволяющие двигаться к какому-то компромиссу или взаимопониманию.*

— Можно представить это так. Кто-то хочет идти на юг, а ты говоришь ему, что надо идти на север. Если он пойдет на север, то это будет противоположным тому, что он собирался делать. Конфликт возникает как столкновение противоположных интересов и касается чего угодно, возникающего в жизни людей. При этом заметь, что ты можешь не отчитывать его за лежание, а, например, лечь вместе с ним.

— *Нет, не могу. Я просто не вылежу целый день.*

— Я тебе просто показываю, как может возникнуть конфликт и как его можно устранить. Если он читает что-то, ты тоже садишься и читаешь это же. Потом вы вместе будете это обсуждать. Именно не принятие противоположностей и создает основные проблемы в жизни. Людей сводят именно противоположности. Если бы не было противоположностей в понимании, что надо делать, чувствовать и думать, то и конфликта бы не возникало.

— *Да. Ты говоришь, что людей сводят противоположности. Получается, когда мы принимаем решение объединиться, мы прикидываемся, что у нас нет противоположностей.*

— Что значит — объединиться?

— *Например, жить вместе, семьей, рожать детей. Предполагаем, что наше общение будет в течение долгих лет.*

— То, что мы предполагаем, и то, что происходит, совершенно разные вещи. Подтверждением этого служит наличие у тебя проблем, которые, как ты говоришь, мешают тебе жить и создают страдание. Я помогаю тебе разобраться в том, как возникают твои жизненные проблемы. Именно с этой целью люди и приходят на семинар.

— *Страдания, конечно, сильно сказано, есть какой-то дискомфорт.*

— Что значит сильно сказано?

— *Страдание это что-то глобальное.*

— Это состояние, когда ты вырезаешь себе кишки?

— *Когда бьешься головой о стенку.*

— Это просто разная степень выражения страдания. Можно просто тихо плакать или громко орать, но всё это проявления страдания.

— *Для меня всё-таки страдания — это что-то сильное.*

— Хорошо. Ты сейчас страдаешь?

— *Сейчас — нет.*

— Почему же ты пришла на семинар?

— *А что мне страдать? Я же пришла не страдать.*

— Как это ты пришла не страдать? А умеешь ли ты что-то, кроме этого?

— *Я умею получать удовольствие от жизни. Я умею радоваться.*

— А удовольствие во что перетекает?

— *В отсутствие удовольствия.*

— То есть в неудовольствие или по-другому в страдание. Обратила ли ты внимание на то, что, если тебе что-то нравится, то потом оно переходит в то, что тебе не нравится.

— *Но если этого много, то надоедает.*

— Много или немного, но вначале-то он нравилось.

— *Нравился именно своей заботой и вниманием.*

— Потом забота и внимание стали тебя раздражать. Это и есть страдание, в котором находятся все люди. Им сначала что-то очень нравится, а потом это же раздражает, возмущает, вызывает гнев. В связи с наличием такой дуальности и возникают конфликты. За что мы человека любим, за это же и ненавидим. Необходимо прочувствовать ситуации, вызывающие у вас конфликт и осознать закономерности их возникновения. Жизнь человека, протекающая во сне, не воспринимается им целостно. Ему кажется, что у него есть удовольствие и есть неудовольствие, но он не видит, что удовольствие и неудовольствие есть две стороны одной медали.

— *Получается, что наилучший вариант, если ты строишь семью с человеком, совершенно безразличным для тебя. Он не вызывает у тебя никаких эмоций.*

— Все, с чем ты взаимодействуешь, вызывает у тебя определенные эмоции. Даже отсутствие того, что ты называешь эмоцией, тоже эмоция. Скука — это тоже эмоция, депрессия и безразличие — это тоже эмоция. Безразличие — это отсутствие различения.

— *Равнодушие, мне всё равно.*

— Если всё равно, то значит, что ты не делаешь различения того, из чего состоит это всё.

— *Или я не хочу понимать.*

— Спящий человек не понимает, что он делает, как он это делает, и зачем он это делает. Он забыл, кто же он есть на самом деле. Я пытаюсь внести в это ясность, и это суперсложная работа. Ты сейчас бредишь.

— *Что могу, то и делаю.*

— Я понимаю, это не оскорбление и не осуждение, а констатация факта. Ты бредишь так же, как бредит любой спящий человек.

— *Я сейчас вспоминаю, что же такое бред. Это высокая температура, какие-то несвязанные обрывки фраз.*

— Да, ты произносишь несвязанные фразы. Ты говоришь и не понимаешь, что говоришь. Ты не видишь взаимосвязей того, о чём говоришь. Ты не видишь механизма своего страдания. Ты просто выдаешь что-то.

— *Выдаю то, что мне приходит как мысль в ответ на то, что говоришь ты.*

— Радиоприемник, который переключают с одной радиостанции на другую, делает то же самое. Там слышится то пение, то новости, то какие-то голоса, то спортивная передача, то прогноз погоды. Какая взаимосвязь всего этого? Ты можешь установить взаимосвязь тех фрагментов, которые выдаешь?

— *По каким-то каналам может передаваться реклама.*

— Это еще один фрагмент, но как он связан с предыдущими?

— *Тему для рекламы задаешь ты. Ты крутишь приемник.*

— Да. Я кручу переключатель приемника и описываю то, что получаю. Я получаю фрагменты совершенно не взаимосвязанных частей, передающихся на разных радиостанциях. Это то, что ты сейчас из себя представляешь. Это же представляет собой любой спящий. У тебя есть намерение разобраться с этим? Способна ли ты сейчас увидеть себя как постоянно переключающийся приемник, выдающий фрагменты звуков, совершенно не понимая, что же он выдает?

— *Я уже сказала, что проговариваю свои мысли в ответ на твои вопросы. Это, в прямом смысле, реакция на твой посыл. Ты закидываешь что-то, а я выдаю свои мысленные реакции на это.*

— Поэтому я и сравнил тебя с радиоприемником, а себя с тем, кто переключает каналы этого приемника.

— *Как можно иначе вести диалог, если ты задаешь вопросы?*

— Ты спящая не можешь иначе вести диалог. Спящий бредит на разных каналах собственного реагирования. Если ты продолжаешь отождествлять себя со спящей, то всё, что я тебе говорю, является для тебя оскорблением.

— *Я не воспринимаю это как оскорбление. Когда ты говоришь, что я несу бред, у меня есть некие сомнения, но тебе виднее. Я доверяю тебе.*

— Хорошо. Вы можете сказать, почему я называю то, что она говорит бредом? Пожалуйста. Кто готов поделиться?

— *Несвязный бред в том, что мысли человека перескакивают. Начинает говорить про одно, спустя некоторое время перескакивает на другое. Не замечает переключений. Это из серии, что вот муж сидит, смотрит телевизор, а по телевизору показывают новости. Телевизор у меня такой-то марки.*

— «У меня чайник закипел. Я забыла купить курицу. Нам не выдали зарплату. Петя меня обидел, сказав, что я дура. У меня ботинки красные, хотя совсем и не красные, а коричневые».

— *Когда человек так говорит, он не видит свою ассоциативную цепочку.*

— Совершенно верно. Я называю это бредом, потому что это не взаимосвязано, в этом нет логики. Я сейчас не говорю о логике принятой в мире спящих, я говорю о логике пробужденного, но спящий не может уловить такую логику. Спящий бредит, выдавая свои бессвязные ассоциации. Бредают те, кто не видит взаимосвязи явлений, случающихся с ними. Появилась мысль — это явление, которое случилось с тобой. Появилось чувство — это явление, случившееся с тобой. Какое-то действие или ощущение в теле — это некое проявление, случившееся с тобой. Какова закономерность их появления?

— *Всё, что ты сказал: «Мысли, чувства, ощущения, действия», они чаще всего связаны. Чувство страха вызывают определенные ощущения, эмоции.*

В чём разница между пробужденным и спящим человеком?

— Они связаны с опытом, который ты сейчас получаешь. Что этот за опыт? На этот вопрос спящий не может ответить. Он может просто выдавать порции опыта, зафиксированные в нем, как в записывающем устройстве. Диктофон записывает всё, что улавливает, а затем просто воспроизводит это. Но он не понимает того, что выдает.

— *Я понимаю. Если взять какую-то мысль, связать ее с сопутствующими чувством и с действием.*

— То получим спящего человека. Это и есть аппарат, имеющий свои собственные ассоциативные связи мыслей, чувств и поступков. У каждого человека они свои, они зафиксированы в нем. Спящий человек подобен диктофону, имеющему свою собственную особенность записи происходящего. Если мы возьмем несколько таких диктофонов, записывающих одну и ту же ситуацию, то они запишут и воспроизведут ее по-разному. У каждого из таких диктофонов отличающаяся настройка записи и воспроизведения. Но любой диктофон просто записывает то, что происходит, не понимая того, как он это делает. Запись происходящего и понимание происходящего — совершенно разные вещи. Спящий просто записывает, а потом выдает по ассоциации записанное. Бессмысленно

требовать от диктофона объяснения того, что и как он записал. Он просто будет воспроизводить то, что записал, сколько бы ты его не включал. Если ты его начнешь спрашивать: «Что это ты выдаешь?» Он просто продолжит выдавать то, что в нем записано. Я ставлю самый сложный вопрос для спящего человека. Я подталкиваю его к тому, чтобы он начал видеть опыт, который он создает и записывает, а не просто его воспроизводит. Способность видеть опыт, созданный, прожитый и записанный тобой, является особенностью человека пробужденного. Спящий человек не может понимать то, что он записал, а только выдавать записанное. Вот разница между пробужденным и спящим человеком.

— *Поняла. Осталось понять, что такое принимать.*

— Ты мне просто выдаешь свой опыт, я же тебе предлагаю начать его осознавать.

— *Я же пришла сюда именно за этим.*

— Правильно. Но ты же не понимала то, к чему мы сейчас пришли. Ты просто говорила, не особо понимая, что ты передаешь. Теперь ты можешь делать различия между просто говорением и работой со своим опытом. Или ты еще не можешь сделать такое различие?

— *Это надо на какой-то конкретной ситуации рассмотреть.*

— Пожалуйста.

— *Допустим, твой муж лежит на диване. У вас всегда одинаковая реакция на это?*

— *Нет. Когда он долго лежит, тогда реагирую агрессивно.*

— Тогда и возникает твое раздражение?

— *Беспокойство, уж не заболел ли или что-то случилось. Такое ощущение, что человек находится в депрессии или ему на столько лень, что мне хочется его расшевелить.*

— Почему бы тебе ни дать ему возможность лежать сутками?

— *Потому что я сама так не могу делать.*

— Ты же это не осознаешь, ты просто реагируешь. Когда он лежит больше, чем время, которое ты считаешь нормальным, у тебя возникает раздражение на него. Но на самом деле это твое раздражение собой.

— *Да.*

— Это твой способ реагирования на происходящее. Ты же не понимаешь, почему тебя начинает раздражать, когда он лежит больше какого-то времени. Ты же этого не понимаешь. Или ты понимаешь это?

— У меня есть образ мужчины деятельного, энергичного, с которым интересно общаться.

— Хорошо. Почему ты нашла именно такого мужчину, который лежит на диване и вызывает у тебя раздражение?

— Раньше он не лежал. Был деятельным.

— Почему ты нашла такого мужчину, который через определенное время стал лежать на диване, хотя до этого не лежал?

— Получается, что я его таким сделала.

Объяснения ума могут на время снизить остроту конфликта, но не могут устранить его

— А какой тебя сделал он? Он сделал тебя раздражающейся по поводу его лежания на диване. Ни ты, ни он ничего не понимаете. Вы просто так реагируете друг на друга. Если тебя сильно прижать, то ты будешь объяснять свое реагирование. Если тебя не прижимать, ты просто будешь реагировать. Если тебя начать спрашивать, то твой ум начнет выдавать какие-то объяснения того, почему ты это делаешь. Но это не верное объяснение причины такого твоего реагирования.

— Ум же ищет ответ и хочет объяснить, почему так реагирует.

— Ум ищет ответ и найдет объяснение. Он может объяснить что угодно, причем либо умно, либо глупо, но это никак не объясняет механизм того, что между вами действительно происходит. Ты можешь иметь сотни различных объяснений, но ситуация не меняется.

— Не меняется.

— Не меняется и не будет меняться. Так что же значат твои объяснения? Дают ли они тебе возможность выйти из этого конфликта? Или они просто поддерживают и усиливают его?

— Объяснения дают возможность на время снизить остроту конфликта.

— Да, но твой страх не исчезает, а ведь именно страх создает реагирование, возникающее в форме раздражения, неприязни, злобы, агрессии и безумия. Не видение реальной причины твоего раздражения приводит тебя только к усилению такого состояния. Ум, выдавая определенные представления в связи с происходящими конфликтами, просто на время снижает степень эмоционального

проявления страха, но не убирает его и не может убрать. Тебе нужно более правильное определение тому, почему же возникает конфликт. Только тогда ты сможешь выйти из него. Ты уже видишь, что все твои объяснения не решают проблемы?

— *У меня были ситуации, когда мне удавалось погасить конфликт. Как удавалось? Когда я в такой ситуации начинала делать то, что сама хочу. Не тащить его куда-то с собой или заставлять его делать что-то, а просто садилась на велосипед и уезжала кататься.*

— Так ты просто на время отключалась от него. Но ты же не можешь постоянно от него отключаться.

— *Не могу.*

— Значит это не решение проблемы. Ты можешь пойти в ванную и полежать в ней, расслабившись, но потом ты придешь и увидишь его лежащим на диване, и снова возникнет раздражение, но уже более сильное.

— *Он отключается от тебя на диване, а ты от него отключаешься, катаясь на велосипеде.*

— Можно вообще развестись, но ты опять найдешь такого же. Почему ты находишь мужей, раздражающих тебя? Ты сама их находишь. Вы вместе находите друг друга.

— *Значит, внутри есть много накопленной злости, требующей выхода. Муж всего-навсего дает мне возможность выпустить злобу.*

— Получается, что мы соединяемся не для любви, а для выброса ненависти.

— *Не ненависти, а для любой эмоции, появившейся внутри.*

— Какая эмоция? Ты опять вошла в галлюцинации. Тебе нужно помойное ведро, куда ты будешь сливать свою агрессию, именно для этого тебе и нужны муж и дети.

— *Вот уж не для этого.*

— Не для этого? А для чего же?

— *Для радости, общения.*

— Ты рождаешь детей для радости, но сливаешь в них свою агрессию.

— *Я и не говорила, что сливаю в них агрессию, это ты сказал.*

— Я всё говорю с твоих слов. Если ты выходишь замуж для радости, рождаешь детей для радости, тогда ты пребываешь в радости. Почему ты пришла на семинар? Ты с радостью пришла или с проблемой?

— *Есть и то, и другое. Не могу сказать, что только с проблемой.*

— Хорошо. С чем ты пришла? Ты хочешь с моей помощью разобраться с радостью?

— *С проблемами.*

— Значит, у тебя есть проблемы. Я сейчас и рассматриваю твои проблемы, но ты этого не улавливаешь. Ты не улавливаешь, что я имею в виду, когда говорю о проблеме. Проблема — это взаимодействие противоположностей. Вся твоя жизнь показывает наличие противоположностей. Они и вызывают конфликт, борьбу, агрессию и боль. Я предполагаю «взять быка за рога», а ты утверждаешь, что у быка только один рог. Ты говоришь о неудовольствии, но когда я тебе предлагаю разобраться с неудовольствием, ты вдруг говоришь, что у тебя всё хорошо. Тогда зачем ты пришла сюда?

— *Я не говорю, что всё хорошо, но кроме ненависти есть еще что-то. Я понимаю, что ты обостряешь ситуацию, говоря, что я вышла замуж, чтобы сливать ненависть, которая во мне есть.*

— Да. Но ты именно это и сказала, я просто повторил.

— *Я говорю, что кроме ненависти есть еще много чего.*

— Что еще есть?

— *Я же тебе говорю, что скука, нетерпение.*

— Как одним словом можно назвать скуку и нетерпение? Это что-то приятное?

— *Нет.*

— Это негативные эмоции, но есть и позитивные. Но ты не хочешь иметь негативные эмоции, называя их проблемой. Позитивные эмоции ты хочешь иметь всё время, но у тебя не получается. Так это или не так? Во всем можно найти, как позитивное, так и негативное.

— *Конечно же, я хочу позитивное.*

Все спящие хотят позитивного, но имеют негативное

— Конечно. Все спящие хотят только позитивного, но имеют негативное. Что же делать с негативным? Оттого, что ты хочешь позитивное, негативное только усиливается.

— *Получается, что надо хотеть негативного.*

— Я ничего не утверждаю. Я говорю о том, что есть, и с этим разбираюсь. Хочу, чтобы ты увидела логику негатива и позитива в своей жизни и то, как они взаимосвязаны. Если ты это не поймешь, то ничего не сможешь изменить в своей жизни. Тогда ты будешь поступать как все спящие, принимающие и отстаивающие только позитив. Всем нравятся разные вещи, но только позитивные. При этом они говорят, что у них есть негатив, и спрашивают, как от него избавиться. Это есть основное сумасшествие спящего, считающего, что можно избавиться от негатива, усилив позитив. Все так действуют на уровне организаций, семьи, государства — на всех уровнях. Хотят больше позитива, но по факту имеют больше негатива.

— *Да. Скорее всего, проблема в том, что у меня есть сформировавшееся представление о том, каким должен быть муж. Если он соответствует моему представлению о муже, это принимается, когда же он перестает соответствовать моему представлению — такой он не принимается.*

— Когда он такой, какого ты хочешь, он тебе позитивен, когда же он не такой, какого ты хочешь, он тебе негативен. И то, и другое есть в тебе. Я утверждаю, что ты хочешь, как позитива, так и негатива. Считаешь ли ты, что это так? Поэтому, когда твой муж лежит целый день на диване, то именно этого ты и хочешь. Хотя пока ты так не считаешь. Тебе нужны как ненависть, так и любовь. Каково взаимодействие противоположностей? Позитива и негатива, злого и доброго, хорошего и плохого, любви и ненависти? Они как-то связаны?

— *Они переходят друг в друга.*

— Точно. Они переходят друг в друга. Можно ли избавиться от чего-то, не потеряв противоположного?

— *Задача видимо в том, чтобы не заходить в крайности.*

— Что такое крайность? Спящий ищет «золотую серединку», но на самом деле боится обострения внутренних конфликтов. Немножечко посмеялся, немножечко поплакал. При этом кто-то безутешно рыдает, но и смеется безудержно. У них разные крайности, но взаимодействие позитива и негатива у всех одинаково.

— *Тогда не надо называть что-то позитивом, а что-то негативом.*

— Мы не можем не называть то, что здесь так уже названо, и в силу этого существует. С этим надо разобраться. Что тебя не устраивает?

— *Не устраивает свое состояние раздраженности.*

— Только что ты сказала, что позитив и негатив перетекают друг в друга. Тогда, что является обратным состоянием раздражения?

— *Удовольствие.*

— Тогда, если ты хочешь иметь удовольствие, то должна иметь и раздражение. Это и есть выражение перетекания одного в другое. Если ты не понимаешь взаимодействия противоположностей, то ничего с ними сделать не сможешь. Если ты это понимаешь, то начинай видеть то, что с тобой происходит, в соответствии с тем, как ты это понимаешь. Ты сейчас сказала о том, что противоположности перетекают друг в друга. Но исходишь ли ты из этого понимания при рассмотрении своих проблем или не исходишь? У меня такое впечатление, что ты из этого не исходишь.

— *В связи с ситуацией, возникшей у меня дома, я подумала, что имеет смысл прочувствовать и как можно острее, вызвав свое раздражение, затем выйти в какое-то другое состояние, но для этого надо его видеть.*

— Ты принимаешь в себе раздражение?

— *Я не люблю себя раздраженной.*

— Хорошо. Ты не любишь себя раздраженной, значит, не принимаешь эту свою сторону. Кто испытывает раздражение?

— *Раздражение испытывает тетка, которая вечно недовольна.*

— Кто эта тетка?

— *Ну, это я.*

— Значит, это ты? Значит, испытываешь раздражение ты, а не кто-то другой.

— *Да. Это я, которая суется в доме с детьми, с тряпками и прочей утварью. Вот эта тетка испытывает раздражение.*

— Кто испытывает удовольствие?

— *Это другая дама. Она такая спокойная.*

— Какая дама? Там была тетка. Откуда же взялась дама? Негатив испытывает тетка с авоськами, вытирающая сопливых детей, а удовольствие испытывает великосветская дама.

— *Она не обязательно великосветская, она просто спокойная и такая расслабленная.*

— Но это та же самая тетка или нет? Та и другая — это ты?

— *Я могу быть и той, и другой.*

— Хорошо. Так ты кто?

— *Я — это та, которая видит и раздраженную тетку, и спокойную даму.*

— Хорошо. Ты та, которая видит себя и ту, и другую. То, что она видит, к тебе как-то относится?

— Да.

— Значит, ты и раздраженная тетка, и спокойная дама, и та, которая видит их обеих.

— *Запуталась совсем.*

— Это всё ты?

— Да. *Это части меня.*

— Значит, это всё-таки ты?

— *Части меня, части моего эго.*

— Это части тебя. Значит, и тетка, испытывающая негатив, и дама, испытывающая позитив, это части тебя. Так?

— *Есть еще много всяких частей.*

— Хорошо. Давай сейчас разберемся пока с тремя, потому что всё остальное столь же дуально как это. Получается, что они противоположны. Да?

— *Тетка раздраженная, напряженная, с перекошенной физиономией, очень измученная и уставшая. Она это не успела сделать, что-то не смогла купить, есть нечего.*

— Тетка в негативе. А другая, которая дама?

— *Дама, она спокойная: «Ну, сейчас нет и не надо. Потом сделаю или куплю».*

— Получается, что одна — позитивная, а вторая — негативная.

— *Я себя чувствую комфортнее в состоянии покоя и удовольствия.*

— «Я» — это кто? Вас уже трое.

— *Нас больше.*

— Давай разберемся с тройкой, а дальше будет уже легче. Ты говоришь, что чувствуешь себя лучше, когда спокойная. Это кто говорит?

— *Из нас троих? Я не осуждаю себя. То третье, наблюдающее за двумя. Та спокойная дама не вызывает у наблюдающего... Спокойную даму хочется погладить, а раздраженной тетке хочется сказать, чтобы причесалась.*

— Получается, что третья осуждает раздраженную тетку.

— Да. *Злую тетку осуждает, а спокойную даму одобряет.*

— Если третья осуждает одну, а другую одобряет, значит это не наблюдатель. Наблюдающий не осуждает. Тогда давай разбираться с двумя. Одной, которая спокойная дама, нравится спокойствие. Второй, которая раздраженная тетка,— что нравится ей?

— *Ей нравится покой, она к нему стремится.*

— Раздраженной тетке хочется спокойствия?

— *Конечно. Ей хочется всё привести в порядок.*

— Что творит раздраженная тетка?

— *Она пытается переделать все дела по дому.*

— При этом, у нее какое состояние? Что же творит раздраженная тетка? Какое состояние она творит?

— *Хаос. Осуждение.*

— Раздражение. Она же раздраженная тетка.

— *Да.*

— Значит, это ее устраивает. Если она творит раздражение, значит, ее это устраивает.

— *Так ей кажется, что она это делает, для того чтобы избавиться от этого.*

— Раздраженную тетку что устраивает? Она что творит? Пожалуйста, кто скажет?

— *Состояние раздражения.*

— Да. Состояние раздражения. Она его творит. Она и есть это раздражение. Если ты говоришь, что раздраженная хочет перевести всё в спокойствие, то я скажу: «Нет. Почему же она тогда до сих пор не перевела свое состояние раздражения в спокойствие?»

— *Потому, чтобы перевести состояние в спокойствие, надо...*

— *Надо раздражаться.*

— *Надо сделать много чего. Изменить мир, который вокруг нее, в соответствии с ее представлениями о том, как он должен выглядеть.*

— И только тогда возникнет спокойствие? Ты никогда не приведешь мир в соответствие с тем, что тебе кажется, поэтому всегда будешь в состоянии раздражения. Значит, ей нужно раздражение. А твоя спокойная дама почему спокойна?

— *Потому, что она не пытается привести мир к своим представлениям.*

— Поэтому она и спокойная. Это два совершенно разных подхода, и они творят два совершенно разных состояния. Так вот, раздраженной тетке нужно раздражение. Спокойной даме нужно спокойствие, и каждая из них именно это и творит. Как спокойная дама, так и раздраженная тетка — это ты. Это ты можешь уяснить?

— *Да. Я даже вижу себя в этих ролях.*

— Поэтому тебе надо, как раздражение, так и спокойствие. Иначе как ты узнаешь, что такое спокойствие? Спокойствие — это отсутствие раздражения. Как ты узнаешь, что такое раздражение? Раздражение — это отсутствие спокойствия. У тебя есть две стороны для сравнения. Отсутствие этих сторон не даст тебе возможность почувствовать ни раздражение, ни спокойствие. И то, и другое это ты, но сейчас ты создаешь эти состояния механически, не понимая того, как ты это творишь.

— *Ну да. Потому, что я же не управляю этими состояниями.*

— Как ты можешь управлять тем, что ты не видишь?

— *Ну, почему же не вижу? Я же в состоянии раздражения сама себе не нравлюсь. Я же вижу это состояние и говорю себе, что меня опять понесло.*

— Но таким осуждением себя ты вызываешь состояние раздражения. О чём мы и говорим. Раздраженной тетке нужно раздражение. Это твой способ вызывания такого эмоционального состояния. Для того чтобы иметь раздражение, надо быть чем-то неудовлетворенным. Эта тетка имеет то, чем она не удовлетворена, поэтому она и раздражена.

— *Имеет.*

— И ей это надо. Ей именно это надо.

— *Зачем?*

— Ты это у меня спрашиваешь? Это же с тобой происходит.

— *Скорее у себя. Можно я подумаю немножко, а то я так долго нахожусь в поле всеобщего внимания, что хочется перевести дух.*

— Хорошо. Пожалуйста, кто хочет поделиться своим восприятием нашего разговора? Что вы увидели?

— *Я вижу, что не могу быть частью, которая творит покой, просто творящей покой. Я только творю покой своим убеганием от раздражения. Вот это я вижу.*

СПЯЩИЙ НЕ МОЖЕТ ВИДЕТЬ СЕБЯ СО СТОРОНЫ

— Обратите внимание. Что самое основное? Личность человека устроена дуально. Она состоит из двух противоположных сторон. Обе эти стороны воюют друг с другом. Одна сторона дуальности осуждает другую, которая чувствует вину. Затем вторая сторона осуждает первую, и первая чувствует вину, и так до бесконечности. Это единственное, что происходит в старой матрице разделенного восприятия, и ничего другого происходить в ней не может. Как же не просто это уразумевать. Я постоянно об этом говорю, но разговор происходит на уровне поверхностных объяснений, не касающихся сути вопроса. Почему же так трудно перейти к видению сути происходящего?

— *Потому, что это касается самого себя. Это касается основы восприятия себя.*

— Чтобы начать видеть суть, вам необходимо перейти на другое восприятие самого себя, а это невозможно сделать спящему. Спящий не может видеть самого себя. Именно это и показывает наш длительный диалог.

Пожалуйста. Кто еще хочет сказать?

— *Я расскажу похожий случай. То у меня произошло или не то?*

— Что значит то или нет то?

— *Смогла я выйти или не смогла?*

— Вы не вышли, и что бы вы ни рассказывали, всегда будете это показывать, при этом спрашивать меня: «Вышла ли я?». Вы не можете выйти до тех пор, пока не начнете видеть механизм своего сна, то есть того, из чего вы пытаетесь выйти. Я постоянно рассказываю об этом механизме. Кто может сейчас рассказать о механизме своего сна? То, что вы рассказываете в деталях, нюансах, в миллионах возможных вариантах ситуаций, можно описать очень коротко, понимая суть происходящего. Пожалуйста, кто из вас может описать это коротко.

— *Механизм сна — это отождествление себя с одной стороной двойственности и борьба с другой ее стороной. Сегодня была такая ситуация. Ехать на семинар и опять нет денег. Я снова начала выкручивать всякие манипуляции. Внутри была очень сильная борьба. Я спросила себя: «Чего ты боишься? Почему такой страх?» Оказывается, боюсь перейти из порядочной в непорядочную часть. Эти две части внутри боролись. Еще я не отличала, что говорят чувства и что говорит ум. А тут внутри чувства сопротивлялись, говоря, не делай того, что не хочешь, чтобы делали тебе. А настойчивость прийти на семинар вела сюда. Я умышленно вошла в это. Ехала в автобусе и увидела эту*

борьбу. Сердце было сдавлено, удушье, страх сдавил, потому что мне страшно было переходить из порядочной в непорядочную часть. Я застряла на порядочной части, и она не хотела уступать место непорядочной.

— Персонаж не хочет расставаться со сном. И то, что сейчас делает Оля, это делают все. Только кто-то не говорит об этом, и создается впечатление, что у него всё в порядке. Если же вы начнете говорить, то будете говорить то же самое.

— *В принципе Оля говорит об этом механизме. Единственное говорится о том, что чувства видны как бы не четко. Не говорится, что я, находясь в части порядочной, боюсь перейти в часть непорядочную.*

— *Да я именно так и сказала.*

— *Да, в принципе ты это озвучила, но там говорится много по поводу чувств, ума. Сдавило, я увидела, что надо было то, а сделала это. Просто сейчас одна часть говорит одно, а другая то же самое будет проявлять по отношению к противоположной части. Вот собственно и всё, что здесь и происходит. Здесь я вижу, и у меня вызвало резонанс то, что говорила Наташа о своих отношениях с мужем. Вы, как я вижу, отождествлены с некой активностью, и соответственно он проявляет пассивность. Естественно, что вы, находясь в активной части, испытываете раздражение своей же пассивной частью. Не принимая ее в себе, проецируете ее на мужа. Поэтому постоянно и раздражаетесь. Вы его всегда призываете быть активным: «Будь как я», а он, наоборот, выражает пассивность. Вы две противоположности, поэтому и раздражаете друг друга. Ваш муж это ваша вторая часть.*

— *Я понимаю. Интересно, что сын не вызывает у меня такого раздражения.*

— Мы увязли во сне. Я призываю вас разобраться с происходящим.

— *Идет игра — заигрывание в Осознание, потому что без Осознания не поймешь, что происходит. Мы осуждаем свое сопротивление, а без него и не поймешь, что такое сопротивление. Смысл жизни в бессмысленности. Парадокс всего. Движение... Страх. Страх идет от ума, от недоверия. Он перекрывает другую часть — доверие. Ох! Колбасит!*

— Смотрите. Полная путаница.

— *Такое ощущение, что мы просто описываем нечто, но не отдаем отчета, что мы сами это сотворили и не видим этого.*

— Идет выброс ассоциаций, записанных в диктофон вашего тела-ума. Большая часть людей здесь уже не в первый раз. Два человека новых, и мы опять начинаем повторение. Вы видите, как это муторно, как тяжело вытаскивать

бегемота из болота. Это не осуждение, не оскорбление, а констатация факта — того, что есть. Я описываю сейчас свое состояние и даю описание происходящего здесь со своей позиции. Мы собрались, для того чтобы увидеть что-то следующее. В частности, и мне надо это увидеть. Здесь не процесс обучения, а процесс исследования.

— *Всегда ли можно выразить словами то, что осознал?*

— Сложность данной реальности заключается в том, что она парадоксальна, то есть дуальна. Разные миры устроены как системы зеркал. Они различаются структурой системы зеркал. Эта реальность устроена дуально, где два зеркала смотрят друг на друга. Но для того чтобы видеть себя целиком, вам необходимо третье зеркало, отражающее то, что отражается в двух параллельных зеркалах. В этом парадокс данной реальности. Вы всегда видите только половину, и никогда не видите целое, отсюда и все проблемы. Мы говорили о том, что такое конфликт. Конфликт — это взаимодействие двух противоположных частей. Вы не можете видеть обе свои противоположные части одновременно без использования третьего зеркала, отражающего два противоположных. Вставая на сторону одной части, вы боретесь с другой частью какой-то дуальности, и наоборот.

Язык, используемый в данной дуальной реальности, является так же дуальным. С помощью дуального языка нельзя описать нечто целостно. Он создан для жизни в мире иллюзий, поэтому и невозможно описать реальное с помощью иллюзии. Можно только создавать некие системы указателей, что я и делаю. Я создаю с помощью данного дуального, иллюзорного языка некие системы указателей, благодаря которым показываю, куда дальше двигаться по пути к самому себе.

— *Древние люди пользовались множественным числом, говоря о себе — мы. Они не делили.*

— Да, но мы здесь разделились. Находясь только в сознании дуальности, вы не можете понимать себя целостно. То, что предлагаю я, это движение к целостному через видение дуального. Насколько вы видите дуальное, описывая его механизм, настолько вы выходите из него.

Муки потребителя кайфовой любви

— *Я скажу о дуальности, о двух частях, с которыми я пришла сюда. Так получилось, что возникло две группы, это твоя и еще одна. Я понимаю, что то,*

что появилась вторая группа, это закономерно. В той группе не нужно быть персонажем, не нужно думать о том, какая ты, кто ты, сидит ли перед тобой мужчина или женщина. Не нужно волноваться по поводу того, то слово скажешь или не то. Там не нужно выворачиваться наизнанку. Это состояние, когда находишься с источником и получаешь кайф, в том числе и физический. Тебя не беспокоит, что это мужчина и где он находится, близко или далеко. Вообще все персонажи и маски улетели. Просто сидишь и получаешь кайф на каком-то высоком уровне. Я четко увидела, что получается следующее. Наша школа и группа проводит работу ума, логики. Это постоянно та сторона, где нужно себя вывернуть и показать весь негатив, который не признаёшь и не принимаешь. А в той группе ничего этого не нужно. Получается, что можно получать просто кайф из разряда Необусловленной Любви. Состояние, где у тебя всё есть и тебе ничего не нужно. Вдруг появилась мысль. Если в твоей группе действием является наблюдение за тем, что происходит, а в той группе для меня нет действия, кажется, что ничего делать не надо. Всё уже есть. Пропадает что-то из-за того, что нет никакого действия. Я пришла с ощущением того, что в группе Пинта проводится работа ума, вывод какого-то негатива. А в той группе вообще состояние вне ума и работа сердца. Такое ощущение. Готовое состояние физического ощущения мне показалось состоянием любви. Я не знаю, как сейчас это сказать. Я тогда подумала, что может быть это и есть момент разделенности. Здесь ум, а там сердце. Тогда как это соединить? Откуда ощущение, что здесь только в уме нахожусь, а там — только в том состоянии. Здесь необходимо действие, а там нет никакого действия. Еще мелькнула мысль: «Может быть в группе мало людей, поэтому и поток неустойчивый». Здесь не получаешь такой любви, как там. Там просто готов сидеть и не слушать. Она просто идет и все. Человек знает, что является источником любви, и с ним можно поговорить о чём-то конкретном. Он тебе скажет: «Это не мое, а идет через меня». Как только я скажу, что это мое, всё просто закончится.

— Мы работаем сразу с тремя центрами: ментальным, эмоциональным и физическим. То, что ты этого не понимаешь, говорит о твоей внутренней нецелостности. Опиши ведущего той группы. Какой он?

— *Да вообще никакой. Ни мой вкус, ни мой тип и, вообще, это не важно. Говорит просто на уровне бытового разговора, это тоже не важно. Ощущения — просто кайф.*

— Зачем тогда тебе находиться здесь? Ты уже нашла свою любовь.

— *Еще, за этим я увидела зависимость, что одинаково привязываюсь только к хорошему. В плане того, что же еще нужно? Можно просто сидеть рядом и не слушать того, о чём он говорит. Я увидела, что это зависимость. Это*

из разряда того, как у Ошо, сидят вокруг него и ловят кайф. Я это увидела и думаю: «Как же хорошо, что ты научил меня разбираться, из какой части это видишь». Почему-то мне показалось полезным соединить это. Если я могу выбрать, то сегодня без сомнения пошла сюда, а не туда. Причем, там можно всё проговорить этому человеку. Он даже порадовался, что нет этой зависимости. После того, как я ему всё проговорила, возникло желание скорее попасть на твой семинар, чтобы узнать у тебя, что это. Но это опять зависимость. Я это вижу, но сама не могу решить — сидеть там или бежать сюда. Качает из стороны в сторону. После проговора возникло состояние покоя. Может быть, эти вещи можно соединить и тогда совместить. Есть состояние, в котором можно действовать, хотя присутствует и негатив, и ум, и логика. Здесь еще очень четко выявилось, что здесь от людей и от тебя в том числе, всё принимаю и принимаю. Пользуюсь разговорами с людьми, поговорив что-то свое то с одним, то с другим, я чувствую состояние вины, Потом выяснилось, что, пообещавшись с кем-то, исчерпываешь это у себя и идешь дальше. Результат один и тот же. Там тоже чувствуешь любовь от кого-то и чувствуешь, что ты сама ничего не даешь. Здесь чувствую, что пользуюсь разговорами и еще чем-то, но сама закрыта, это я четко вижу. Машина, набирающая всё в себя, как потребитель. В результате мне еще сильнее захотелось прийти сюда.

— У меня такая же причина как у Наташи. Я сюда хожу, только набираю и набираю, и куда-то всё это проваливается. Было такое состояние. Я через тебя увидела что-то грандиозное и поняла, что это был выход в ментальное через ум. Чувства там не было. Там было всё такое громадное, грандиозное. Собирались Миры. Было всё до такой степени огромное, это интересно, но как-то сухо, чего-то не хватало. Не хватало именно того, о чём она говорила, это любви. Не хватало ее как основы, куда всё это приложить, как это использовать. Вот она сейчас говорила, и я поняла, что видела только одну часть из ментального центра или из ума, а эмоциональный центр закрыт.

— А когда просто улетаешь, куда это приложить?

— Я, наоборот, увидела через Наташу, что любовью называю положительные эмоции: состояние покоя, благости, какой-то расслабленности. Я принимаю это состояние за любовь.

— Мне кажется, что там, где любовь, должно быть и действие.

— Что такое Любовь? Обратите внимание, как работает ваш ум. Ему всегда нужно две противоположные половины. Вам нужен человек, который раздражает вас так же, как и человек, которого вы «любите». Они и создают две необходимые вам противоположные стороны. Здесь одно без другого не может быть. Ты проговорила именно это. Твое восприятие происходящего здесь — такое, но тебе

нужно иметь и противоположное. С моей позиции, там ты просто глупый «святой». Вот ты сидишь, любишь и любишь. Дальше-то что? Просто так сидите, всё любите и любите: и день, и два, и три. А что дальше? Как ты говоришь: «Через него что-то проходит, но он сам не знает, что это?»

— *В том-то и дело, что нет залипания на «женское и мужское».*

— На что-то же есть? Ты же говоришь, что там есть любовь, какое-то состояние. Здесь же я вас постоянно раздражаю, подталкивая к видению того, что с вами происходит. Он же там сидит благостный, и это противоположно тому, что делаю я.

— *Что для меня было необычно, так это то, что разговор можно вести точно так же, как и с тобой, но ты для меня стал предсказуем в том плане, что начинаешь бомбить и разрушать иллюзии и будешь прав. А там говорится тоже что-то и показывается, но можно даже не слушать то, о чём говорится, и получать кайф. Не воспринимая информацию, просто некое физическое ощущение кайфа. Там что-то не то, мне это не очень нравится.*

— Почему не то? Это и есть дуальность. Именно то, как ты определяешь происходящее здесь, тебя заставляет искать противоположность этому. И ты ее найдешь. Ты находишься в системе двух зеркал. Тебе нужна как одна сторона, так и другая. Тогда ты можешь делать различия между ними.

— *Там хорошо, но я прибежала сюда разбираться с этим.*

— Ты просто одурела от постоянного кайфа. Твой ум начал интересоваться: «Что же дальше?» Этот интерес можно удовлетворять здесь, хотя тебе нужно и то состояние, в котором ты находишься в той группе.

— *Если находиться в том состоянии и смотреть на кого-то, то просто нет претензий. Там нет этих дурацких зацепок.*

— Что у тебя уже вообще нет зацепок по отношению к кому-либо? Ты побыла там, и у тебя больше нет осуждения и чувства вины?

— *Есть. Только это уже не так сильно выражено. Если наблюдать за тем, что происходит в жизни, из кайфовой части, видишь такой спектакль, игру, и мелькнуло чувство, что как же устал от всего этого. Мне иногда кажется, что результат каких-то моих изменений это просто дикая усталость от этой игры. Это уже так надоело, что уже не интересно. Какая-то апатия.*

— Тебе же там кайф, там любовь. Так может быть это то, что тебе и нужно?

— *Меня пугает это состояние в том плане, что там ничего не нужно и всё есть.*

— Так вот, ты и нашла то, что тебе нужно.

— *Это состояние не подразумевает действия, вот что меня взволновало.*

— *Организуйте коммуну и кайфуйте.*

— *Это состояние классное по физическим ощущениям, но хочется какой-то результат. Это явилось результатом того, что я не отдаю. Я там сижу и только получаю. Мне хочется давать.*

— *Через него что-то идет, как ты говоришь, вы получаете это, и все довольны.*

— *Фигня это всё.*

— *Как же так фигня?*

— *Если бы это состояние и еще способность отдавать, вот тогда я понимаю, что горы можно свернуть. Это класс! Не предвзято смотреть на людей и при этом еще отдавать. А там для меня не подразумевается возможность отдавать. Я там просто потребитель.*

— *Он там всё вам отдает, а вы берете, и все довольны. Только с какой целью он вам отдает то, что ты называешь любовью? Почему поддерживает ваше потребительское отношение?*

— *Я же сказала, что и здесь я — потребитель. Здесь я пользуюсь ситуациями, кто-то что-то рассказал о себе, у кого-то что-то расспросила и закрылась в своем внутреннем мире, что-то решаю, а наружу ничего не выдаю.*

— *Так выдай.*

Ищите негатив и будете находиться в позитиве

— *Что выдавать-то. Как жадина какая-то. Я поняла, что мне ни денег, ни каких-то вещей не жалко, и это не главное. А что-то не отдается.*

— *Что он там тебе отдает, и ты с удовольствием принимаешь?*

— *Какое-то необъяснимое физическое ощущение.*

— *Так вот, он тебе дал это, а ты теперь нам дай. Какое физическое ощущение? Ты получила это? Если ты действительно получила, то теперь можешь это передать.*

— *У меня там возник вопрос, и я спросила у него: «Почему это связано только с тобой? Когда находишься в группе или разговариваешь с тобой, это состояние продолжается, но через непродолжительное время угасает».*

Прозвучало что-то типа: «Когда ждешь, это не появляется и вообще на долгие годы может исчезнуть это состояние. Может так же случайно прийти». В общем, получается, что всё случайно, всё ненароком, всё непонятно как-то.

— Это форма игры. Если она тебе нравится, то играй в нее.

— *Они объясняют это своим состоянием пустоты. И что им это не принадлежит.*

— А что делаю я?

— *Ты возвращаешь меня мне. Что причиной всего являюсь я.*

— Так может быть вам этого и не надо. Может это всё ментальные заморочки, и вам от них только плохо. При этом есть гуру, дающие только любовь, и вам от нее кайфово. Может быть, вам с ними и надо иметь дело, а не со мной? Здесь всегда беспокойно, и не будет спокойно.

— *Мелькала мысль, что это такая же зависимость постоянного переживания, выворачивания себя.*

— В чём различие между тем, что делаю я, и тем, что делает он?

— *Есть, конечно. Там ничего не делается. Там посидишь потребителем и можешь ничего не делать. Там всё происходит на уровне пересказа то одной, то другой книги. Обстановка экологичная, там главное — не причинение боли. Не допускается реагирования слезами. Мелькала такая мысль, что здесь в процессе результатом работы является постоянное выворачивание себя наизнанку. Постоянное поднятие чего-то негативного.*

— Почему я чаще акцентирую ваше внимание на негативе, а не на позитиве? Ведь мог бы наоборот. «Вы замечательная. Выглядите, правда, как базарная тетка, но на самом деле вы бог». И все друг другу говорят комплименты, целуются, обнимаются. Я же почему-то акцентирую ваше внимание на негативе, хотя всегда напоминаю, что позитив и негатив есть две стороны одной и той же медали, но работаю почему-то в основном с негативом. Почему?

— *Потому что негатив в подсознании, а именно подсознание и творит.*

— *Я понимаю, что ты говоришь из любви, рушишь наши иллюзии и показываешь нам их как иллюзии. Я думаю: «Почему же нет ощущения такого физического кайфа, хотя ты делаешь всё из любви?»*

— Может быть, я не из любви всё делаю. Может я лжеучитель. Я всё делаю из ненависти. Вы думаете, что у вас нет ненависти, а я говорю, что есть. Так почему же я концентрируюсь на ненависти, на негативе?

— *Потому что негатив не принимается никем.*

— Да. Потому что вы не хотите видеть в себе негатив. Вы не хотите видеть негативную половину самого себя и тем самым поддерживаете себя в разделенности. Вы убеждены в том, что вы только позитивные, поэтому и не можете понять, почему в вашей жизни происходят проблемы. Почему вас что-то раздражает, что-то не устраивает. Вы не можете этого понять. Вы же считаете себя только хорошими и хотите только позитива. «Почему, когда муж лежит на диване, мне с ним скучно, и меня это раздражает»? «Почему начальник орет на меня, и меня это раздражает»? «Вот я посижу с гуру, получу кайф, но ухожу от него, и снова начинается раздражение. Пойду к Пинту, а он говорит, что у меня везде только сплошной негатив. Я же считаю, что нет у меня никакого негатива. Я же ходила к гуру и поняла, что его у меня уже нет». Я же вам говорю: «Идите к гуру и будьте в вечном позитиве, если у вас это получится».

— *Мы находимся то в одном состоянии, то в другом.*

— *Почему-то мне раньше казалось, что у меня были моменты, когда любовь и ненависть меня просто распинали. А сейчас ощущение, что они столкнулись лбами.*

— Это внутреннее разделение.

— *Столкновение — это тоже разделение.*

— Принимаете вы только позитив, а с негативом боретесь, так вы и поддерживаете внутреннее разделение самого себя. Вы исходите из предположения, что всегда можете находиться только в позитиве. Спящие именно так и мыслят, постоянно ища только удовольствия, счастья, любви, какие-то неземные вибрации, гуру, который вдруг появится и просветит, но при этом находятся в негативе.

— *У меня сейчас как раз один негатив и попёр.*

— Хорошо. Но ты же им не удовлетворяешься? Если ты им удовлетворяешься, тогда ты полностью удовлетворена. Но почему у тебя такое недовольное выражение лица?

— *Хочется уже чего-то другого.*

— Чего другого? Позитива?

— *Теперь уже позитива.*

— Вот! Всем и всегда хочется позитива. «Кругом один негатив, но я хочу позитива». Так это или не так? Все ищут рекомендаций, советов, заговоров, отворотов, приворотов, психоанализов и прочего, чтобы усилить свой позитив. Получается, что вы постоянно ищите позитив, но при этом находитесь в негативе.

— *Ищем.*

— Я же вас постоянно окунаю в негатив. Если вы начнете искать негатив, то будете находиться в позитиве. Вот что значит понимать, как работает дуальность. Вы пока этого не понимаете, но почему-то сюда приходите. Зачем же вы приходите? Идите к гуру, несущим позитив. К психотерапевтам, говорящим и обещающим позитив. Занимайтесь с утра до вечера позитивными аффирмациями. Почему же вы этого не делаете?

— *Я целую тетрадь исписала этими аффирмациями.*

— Мало одну тетрадь, испиши много тетрадей, целые тома позитива. Издайте собрание сочинений позитива. Люди будут читать и станут еще позитивнее, но только почему-то ваше состояние не меняется. Наоборот, вокруг вас появляется еще больше негатива. Чем больше вы говорите и делаете позитива, тем больше видите негатив. Что это за фигня такая? А ведь всё очень просто. Человек является как позитивом, так и негативом одновременно, но при этом, он принимает свою позитивную сторону и борется со своей негативной стороной, поэтому вечно недоволен. Это краткое описание жизни любого спящего.

— *Так это просто, но видение этого не зависит от личности, поэтому это не просто. Это просто невозможно.*

— Это так просто, что невозможно уразуметь. Если вы не принимаете свою негативную сторону, то и не можете управлять дуальностью «позитив-негатив». А когда у вас возникает серьезная проблема, то вы начинаете бредить, называя это объяснениями происходящего. Почему человек брежит? Да потому, что он не принимает половину самого себя, поэтому не знает самого себя целостно и, как следствие, не может управлять обстоятельствами своей жизни. Опять очень просто. Если вы это уразумели, то нам дальше делать нечего. Вы уже просветленные.

— *Когдаходишь в персонаж, тогда и начинается борьба. Пока смотришь сверху — всё ясно и понятно, но, войдя в персонаж, попадаешь полный раздрай.*

— Так почему в персонаже, в личности возникает борьба? Потому что позитив не принимает негатив, а негатив не принимает позитив. Вот и все. Вы и не можете понять себя, если не приняли основное, что вы есть и то, и другое. Тогда изучение своей дуальной личности — это изучение ее позитивных и негативных сторон. Вы же не хотите изучать негатив. Так это? Почему же я всегда говорю о негативе? Почему у многих людей создается впечатление, что я их опускаю, унижаю, оскорбляю или еще что-то в этом роде? А происходит это потому, что они никак не хотят принять эти части самих себя. А они — это вы.

— *Получается, что если ты это принимаешь, то разрешаешь себе это проявлять. Если начинаешь это проявлять, то с позитивной точки зрения ты плохой. Здесь не принято так поступать. Уже идет осуждение.*

— Как будто вы негатива не проявляете.

— *Да, проявляем, конечно.*

— Так почему же вы боитесь начать видеть то, что вы делаете. Посмотри, что ты сейчас говоришь? «Если я начну видеть негатив, то начну его проявлять». Как будто ты его не проявляешь?

— *Я со своей хорошей позитивной стороны не вижу, что я это проявляю. Этого как бы не заметно. Для позитивной стороны этого нет.*

— Совершенно верно. «Я делаю вид, что этого нет». Когда мне говорят: «Ты начни это видеть», то позитивная сторона кричит: «Что за ужас, я сейчас начну проявлять негатив, но это не допустимо!». Но ведь ты это уже и делаешь. Все уже воют от этого. Всякий человек именно это здесь делает. И все воют друг с другом. Посмотрите, сколь прост механизм и как сложно его осознать. А почему?

— *По конкретнее, пожалуйста. Кому и какого рода негатив я причинила? Все воют — это значит, что никто не воет.*

— *В силу устройства личности мы не можем этого уразуметь.*

Преданность — это росток предательства

— Да. И мы снова возвращаемся к дуальному устройству личности, потому что без понимания механизма ее устройства ничего невозможно сделать. Но, делая это, я встречаю ваше сопротивление. И далее — песня про белого бычка. Возникшее состояние отражает то, в чём мы находимся. Поскольку мы все есть одно, я совершенно не отделяю вас от себя, а себя от вас, то и выношу это на общее рассмотрение. Что мы будем с этим делать?

— *Например, я боюсь в себе принять такую часть как предатель. Что-то меня не пускает, просто отторгается такая мысль.*

— «Потому что я не считаю себя предателем, но при этом, постоянно предаю и не вижу этого. Когда я совершаю предательство, то ищу козла отпущения и объяснения, почему меня предали, и не допускаю мысли о том, что предал-то я». Что значит увидеть свою негативную часть? В данном примере увидеть ее мешает одностороннее убеждение — «я не предатель». Но у тебя есть сторона этой дуальности, находящаяся в подсознании, она и является предателем. Вы есть и то, и другое. Как вы предаете? А вы предаете, так же как проявляете преданность.

Посмотрите, как похожи два слова: преданность и предательство. Может ваш ум это уразуметь?

— *Возникает вопрос. Если творение в данной реальности осуществляется через мысль, проговор, действие, то как же творит подсознательная часть, если даже нет мыслей, проговора и уж тем более действия? Очередной парадокс???*

— *Идет ужасная борьба.*

— *Одна часть двойственности всегда является предателем по отношению к другой части.*

— Они обе предают друг друга. Каждое мгновение. Сейчас, не говоря о своей предательской части, вы предаете саму себя. Обратите внимание. Это парадокс, как и вся дуальная реальность. Вы такая же правдивая, как и лживая, вы такая же любящая, как и ненавидящая. Но такое восприятие себя не вписывается в матрицу одностороннего восприятия. Если вы начинаете видеть себя целостно, то ломаете привычную для вас матрицу одностороннего восприятия, то есть сна. Тогда вы не можете больше играть в «сон наяву». Вы можете играть, но будете видеть это как игры, которые вы создаете сами. Не видя этого, вы играете, не принимая ответственности за себя, и поэтому страдаете.

Как Пинту удастся балансировать на лезвии сна и пробуждения

Честно говоря, не знаю, как показать вам это. Может быть, вы знаете? Я задаю этот вопрос всем. Можете ли вы увидеть, как это можно делать по-другому, не так, как это делаю я? Можете ли вы предложить другой вариант работы? Фактически я сейчас расписываюсь в том, что ничего не могу сделать, чтобы вывести вас из сна. Я признаюсь в своей собственной слабости. Сколько я это ни делал, сейчас я вижу, что это ни к чему не приводит, и сейчас сообщаю вам об этом. Я говорю вам об этом не для того, чтобы обвинить вас или вызвать чувство вины по отношению к себе, а рассматриваю этот вопрос как этап нашего процесса. Я вам предлагаю отзеркалить меня самого.

— *Может быть, тут дело в формате самого семинара. Мы приезжаем на семинар, особенно на выездной, как в дом отдыха. Оно не столь интегрировано в жизнь. Когда мы находимся на семинаре, то ощущение такое, что многое понятно, но стоит выйти в реальную жизнь, как тут же наступает*

отождествление с какой-то одной стороной. Может сложиться ситуация, что отождествление может наступить очень быстрое и сильное.

— Хорошо. Но я же тоже нахожусь во сне. Я как персонаж нахожусь во сне, как и каждый из вас.

— *Персонаж и находится во сне, но дело в том, что по какой-то причине пропадает связь с Высшим Я.*

— Хорошо. Пропадает ли такая связь у меня? Я сейчас предлагаю рассматривать меня как часть вас. На примере меня вы можете выяснить что-то, касающееся вас. Ты сейчас описываешь, что когда покидаешь семинар, то снова погружаешься в сон. Я тоже человек, и тоже нахожусь в реальности сна и иллюзий. Пропадает ли у меня связь? Я предлагаю рассматривать это в отношении меня, чтобы понять что-то в отношении себя.

— *Я могу рассказать свое представление о том, как это происходит у тебя. Мое представление об этом таково, что ты можешь регулировать степень разотождествления. Ты, входя в те или иные проживания, можешь регулировать и принимаешь решения исходя из собственного выбора, насколько намеренно хочешь отождествиться с чем-то.*

— Когда я вхожу в какие-то ситуации, которых не знаю по причине отсутствия опыта, то погружаюсь в сон так же, как и вы.

— *Это от тебя не зависит?*

— Да. Если я погружаюсь в сон, то это от меня не зависит.

— *Ты всё делаешь осознанно. Ты наблюдаешь за сном и за спящими. Это уже стало твоим смыслом.*

— Почему мне удастся не оставаться во сне полностью, хотя я погружаюсь в него. Погружение в сон мне необходимо для выяснения определенных вещей, выяснив и поняв которые, я вынырываю из него и могу поделиться результатами своего исследования.

— *Когда ты находишься во сне, остаются ли у тебя какие-то связи с тем, что вне сна?*

— *Мне кажется, что ты проводишь эксперимент со сном. Ты что-то исследуешь, поэтому и не можешь уснуть, зная, что ты исследователь.*

— Хорошо. А вы?

— *Для тебя это объект исследования, и ты с ним разотождествлен.*

— *Персонаж, погружаясь в сон, начинает искать свои цели, свой позитив. Исследователь, погружается в сон только, для того чтобы осознать еще нечто,*

чтобы стать более целостным. У исследователя уже нет той цели, какая есть у персонажа, — получить что-то так называемое «хорошее».

— Так. Замечательно.

— Поэтому начинаешь радоваться любым ситуациям, хотя для персонажа они ужасные.

— При этом негатива у меня более чем достаточно.

— Это и хорошо, потому что именно через негатив что-то видишь. Чем более сильные проживания, тем классный подарок осознания ты получаешь на выходе.

— Хорошо. Так почему же я, погружаясь в негатив, могу из него выйти?

— Потому что у тебя есть основное намерение — это видение персонажа как персонажа.

— Это самое основное, ради чего я вообще живу здесь.

— Самое основное это осознание себя тем, кто ты есть, и для этого использование любого опыта, проживаемого персонажем.

— Теперь сравните это с собой.

— Поскольку ты тожеходишь в сон, значит, ты постоянно помнишь, что вошел в сон. Получается, что ты постоянно помнишь, что ты не это. Помнишь, что ты не персонаж.

— Что значит, помню? Каким образом я помню это?

— *Есть зрители.*

— Наблюдаешь за всеми своими проявлениями — мыслями, чувствами и действиями.

— Как я могу наблюдать, войдя в сон? Я погружен в него. Значит, я делаю нечто, позволяющее мне постоянно поддерживать состояние осознания. Что я делаю?

— *Это наблюдение за персонажем.*

— Значит, я использую что-то, чтобы не потерять способность Осознания.

— *Ты принимаешь любую сторону чего-либо.*

— Я использую проговор. Я всегда проговариваю то состояние, в котором нахожусь. Я улавливаю это состояние и начинаю его проговаривать. Так я разотождествляюсь с ним. Я просто показал один из примеров, но их много. Я захожу в негативные части самого себя и исследую их. Обычный спящий человек не хочет их ни видеть, ни слышать. Я же использую их для самосознания.

— *Ты это кому-то проговариваешь?*

— Совершенно верно.

— *А если некому проговорить?*

— Если некому, значит, мне это не нужно. Если мне нужно что-то, у меня это будет. Если мне этого не нужно, у меня этого не будет.

— *Если ты это не проговариваешь, ты же всё равно видишь, что ты не есть эта роль, она только часть тебя.*

— Проговаривая, я поддерживаю видение этого как иллюзии, а иллюзии у моего персонажа столь же многочисленны, как и у каждого из здесь присутствующих. Мы все находимся в старой матрице одностороннего восприятия и подвержены ее влиянию, все без исключения. Я как персонаж тоже подвержен ее влиянию в полной мере.

— *Кто помнит о том, что нужно проговаривать?*

— Вот это и есть основной вопрос. Кто вообще знает о том, что надо проговаривать? А тот, кто знает, делает ли это? Если делает, то постоянно ли? Пока вы не будете рассматривать себя как некий объект исследования, вы не выйдете из сна. Мы сейчас прикоснулись к тому, что вы говорили о предательстве, и вы замолчали. Если я увижу в себе часть предателя, то начну об этом говорить. Если я увижу, что я — последняя свинья, то начну об этом говорить.

— *У меня есть такое представление, что я могу это видеть не проговаривая. Я могу видеть образы себя, не отождествляться с ними, но и не проговаривать. Если это не так, то для меня важно не отождествляться с ними. Образы меняются, хотя все строится на одной из сторон двойственностей, которых может быть миллионы.*

— *У меня так же происходит.*

— Когда вы начинаете рассказывать о своей роли, понимая ее дуальность, то есть видя противоположную ей роль, то вы разотождествляетесь с этой дуальностью. Если вы об этом не рассказываете и не видите дуальность своих ролей, то продолжаете с ней отождествляться.

— *Получается, что рассказ — это выход из страха.*

— Совершенно верно. Я рассказываю различные, в том числе, страшные сказки о собственном персонаже. При этом я всегда вижу, что это сказки, а мой персонаж всего лишь игрок в мире иллюзий. Персонаж я использую для исследования старой матрицы одностороннего восприятия во всех ее проявлениях, что позволяет мне видеть закономерности ее функционирования. Вы не можете целостно видеть то, с чем отождествлены. Разотождествившись с персонажем, вы

можете рассказывать о нем как об опыте. Вы разотождествляетесь с опытом, приобретенным личностью, а значит и с личностью. Личность и есть опыт.

— *Почему-то речь заходит о некоем состоянии. Возникавшее у меня состояние не требовало проговора. Состояние разотождествления просто есть. В этом состоянии очень легко видеть двойственности.*

— Каково видение того, что ты не отождествлен с этим состоянием?

— *В этом состоянии очень легко видеть двойственности.*

— У тебя это состояние постоянно?

— *Нет.*

— Какой процент по времени занимает это состояние?

— *Если взять в процентах к прожитой жизни, то не потянет даже на десятую долю процента.*

— Замечательно. Что же ты делаешь всё остальное время?

— *Нахожусь во сне.*

— Мы сейчас заговорили о том, как разотождествиться со сном на моем примере. Я рассказываю о своем персонаже как об опыте. Рассказываете ли вы о своем персонаже как об опыте? Считаете ли вы проживание вашего персонажа опытом? Принимаете ли вы в себе весь этот опыт? Нет. Вот в чём основной тормоз вашего осознания себя в целостности.

— *Кто решает, принимать опыт или не принимать?*

— Решаете только вы.

— *Я хочу принять, но что-то не пускает.*

Видите ли вы свой опыт предательства?

— Кто это вы? Например, вы — предатель. Вы получаете опыт предательства. Так кто же решает, рассказать о нем или нет? Кто? Вы говорите, что хотите принять себя. Я говорю: «Рассказывай об опыте предательства». И что же происходит?

— *Я не вижу такого опыта.*

— У вас есть знакомые, предававшие вас?

— *Есть.*

— И это вы. Их опыт это ваш опыт, но вы его не видите. Вы видите его в них и осуждаете их за этот опыт. Но если вы увидите его в себе, тогда вы не сможете их осуждать. Привычная система работы старой матрицы восприятия — это осуждение в других людях того, что вы не видите в себе. Дело в том, что вы уже не сможете осуждать других людей, если видите этот опыт в себе.

— *Можно помедленнее.*

— Ум засуетился и попал в ступор. Ломается привычная картина восприятия. Вам привычно обвинять и осуждать кого-то, при этом чувствовать свою гордыню, потому что вы-то не предатель. Вы осуждаете других предателей, предавших вас. Я же вам говорю, что этот предатель — вы и опыт предательства тоже ваш. Если вы увидите в себе предателя, то уже не сможете осуждать тех, кто, как вам кажется, вас предал. Вот мы сейчас наблюдаем, что происходит с человеческим существом, когда ему показывают две стороны его самого. Что сейчас с вами происходит?

— *Здесь есть еще один оттенок. Я чувствую в себе предателя, но не хочу им быть. Не могу его принять.*

— Замечательно. Если вы его примите в себе, то не сможете осуждать других за предательство и не сможете испытывать гордыню, что вы не такой. Все носятся со своей гордыней, а механизм ее действия я показал.

— *Что же тогда останется?*

— Ничего не останется. Тогда я не могу быть человеком, который звучит гордо. Эта фраза — провозглашение гордыни эго. Чтобы ваше эго звучало гордо, необходимо унижать других людей, и по сравнению с ними вы будете весь в белом. Я говорю просто и по-русски. Понимаете ли вы это простое русское изложение? Такое понимание зависит от того, принимаете ли вы противоположные стороны самого себя или нет. Вам нужно принять в себе негативные стороны своей личности. Тогда вы не сможете осуждать за это других и тем более иметь жалость к себе. Когда вас предают, вы упиваетесь жалостью к себе и гордыней от осуждения человека, предавшего вас.

— *Как же тогда проявляться по-другому? Получается полное бездействие.*

— Вам надо изменить старую систему восприятия себя и других. А этого вы пока не можете сделать. Вы нутром чувствуете, что Пинт говорит что-то правильное, но вы этого делать не желаете. Пинт говорит, вы слушаете и продолжаете ничего не делать. Если же вы начнете это делать, то вашей исключительности и гордыне наступит конец. А ваше эго не хочет такого конца. Тогда вашему эго надо меня обвинить, я же хочу его конца, поэтому я плохой. Хотя вы приходите сюда именно за этим. Но конец не наступает и не наступает. Он

всё еще близко. Ваше существование можно назвать окологонечным. Вы бежите, бежите за этим концом, а как только его уже видно, вы прячетесь или бежите обратно. Я описываю то, что есть, и это производит на вас определенное впечатление. Вы нутром чувствуете, что это так, но это говорит: «Нет! Мы этого делать не будем».

— *Надо же что-то делать?*

— Так я вас и призываю к действию, а вы этого действия боитесь. Потому что это конец вашему одностороннему это и связанному с ним состоянию борьбы.

— *Конец, прежде всего, моему авторитету.*

— А что вы за него так держитесь? Например, вы можете сказать, что не будете меня уважать за то, что я сделал что-то не так, как вам хотелось. Я скажу вам, что и не надо меня уважать. Я соглашусь со всем, что вы скажете обо мне. Но ваш ум создал представление, что тогда Пинт потеряет авторитет. Он уже не будет авторитетом для вас, а вашему уму нужен авторитет. Это всё формы галлюцинаций. Все здесь галлюцинируют, только каждый по-разному. Кто-то в моем лице боится потерять авторитет, кто-то боится в моем лице потерять источник знаний и так далее. И в этой атмосфере у нас происходит то, что происходит. Сейчас я рассказываю видение ситуации с моей позиции. Я делаю нечто и продолжаю делать, но и показываю, к чему приводит то, что я делаю. Что теперь вы предложите мне делать? Я спрашиваю совета у вас.

Я предлагаю вам исследовать свой страх, а вы бежите от него

— *Я не знаю, что предложить, только вижу, что страх оказывается не тем, от чего нужно бежать, а, как раз, является сигналом, от которого нужно отталкиваться и начать проговаривать. Он является помощником. Страх присутствует всегда, и придумывать ничего не нужно. Мы же бежим от страха.*

— Совершенно верно. Либо вы начинаете исследовать свой собственный страх, либо бояться его и стараться убежать, правда, непонятно куда. Страх страха или исследование страха — две совершенно разные позиции. Я усиливаю в вас этот страх. Вы начинаете бояться собственного страха и бежать. Я предлагаю вам исследовать страх, вы же продолжаете от него убегать.

— *И убежать никак не можем.*

— Я спрашиваю: «Как ваше состояние?» Вы говорите, что вам страшно. Я предлагаю посмотреть на свой страх. Вы говорите, что боитесь и продолжаете убегать от него.

— *Вот и видишь свой страх...*

— Да не видишь ты свой страх. Если ты видишь свой страх, тогда почему бежишь от него. Потому что очень страшно, вот и бежишь, но не видишь от чего. Это то, что с вами происходит.

— *Я не могу с ним справиться.*

— Тебе надо остановиться, повернуться и посмотреть на него, но ты боишься его и бежишь. Я бегу с тобой рядом и кричу, что это просто иллюзия. Ты соглашаешься, что это иллюзия, говоришь, что уже видишь ее, но продолжаешь бежать еще быстрее. Я спрашиваю: «Почему тогда ты бежишь?» Ты говоришь, что боишься ее. Значит, ты ее не видишь.

— *Эта иллюзия — всё-таки наша жизнь.*

— «Эта иллюзия — моя жизнь, и я бегу по своей жизни». Я говорю тебе, что это не та жизнь. Ты утверждаешь, что у тебя нет другой жизни. А меня ты просишь: «Ты беги рядом со мной, мне приятны твои разговоры, но я буду продолжать убегать от своего страха, потому что боюсь его». В течение всего семинара я бегу за вами, а вы бежите от своего страха. Потом я исчезаю, и вы говорите, что вам очень страшно, потому что нет Пинта, напоминающего, что страх — это иллюзия. Когда Пинт рядом и напоминает, что это иллюзия, вы всё равно бежите от страха. «Он мне помогает разобраться с тем, чего же я боюсь, но я всё-таки боюсь и продолжаю бежать», — говорите вы. Я описываю то, что есть. И что с этим делать?

— *Сейчас у меня пошел страх, когда ты стал говорить о процессе, о том, что ни до кого и ничего не доходит. Такое ощущение, что в моем персонаже то, что связано с процессом, так называемое Осознание, есть отождествление персонажа с осознающей частью, с той, которая ходит на семинары. Я была три дня на даче, там я прочувствовала полную бессмысленность и бесцельность всего, в том смысле, что раньше было очень много отождествлений. Когда находишься в персонаже, всегда есть какая-то цель, чего-то хочется, чего-то не хочется. Там, на даче, мне было всё равно. Мама зовет пойти куда-то, мне всё равно — идти или не идти. Хорошо, пойду с мамой. Можно просто посидеть с книгой. Меня не тянет ни к тому, ни к этому. Раньше меня бесил телевизор, сейчас — пожалуйста, могу смотреть телевизор.*

— Могу копать, могу не копать.

— *Какая-то бессмысленность, но это не плохо, и от этого нет депрессии. Просто видишь свою пустоту. Раньше я это видела в других, но думала, что я не такая. Я всегда с книгой, всегда при деле, или учеба, или работа. Думала: «Какая же это бытовуха». А сейчас мою посуду и счастлива, что могу чем-то заняться. У меня есть то, что я могу делать. Помыла посуду, потом почитала. Раньше мама говорила: «Иди, копай в огороде». Я думала: «У меня столько дел, а она копать заставляет. Мне надо еще на велосипеде покататься часа четыре, посмотреть красивые пейзажи», а сейчас — всё равно. Велосипед можно не накачивать. Мне и дома нормально.*

— Когда ты гналась за чтением новых книг, что ты делала? Усиливала свою гордыню, как осознающей. И вдруг теперь ты видишь, что всё это блеф. Увидеть парадокс полностью, значит устранить буфер, блокирующий свободное течение энергии между его противоположными полюсами. Энергия в персонаже образуется как напряжение между сторонами дуальности, и чем больше такое напряжение, тем, как вам кажется, у вас ее больше. И персонаж думает, что, если он осознает дуальность, то может лишиться энергии. Но на самом деле энергия не исчезнет, а будет течь свободно, без напряжения по восьмерке от одной стороны дуальности к другой. Персонаж связывает свое напряжение с уровнем имеющейся в нем энергии, хотя напряжение — это показатель блокировки этой энергии.

— *Я не скажу, что нет энергии. Наоборот, ты не устаешь даже.*

— Ты приобретаешь энергию другого качества.

— *Там совсем другое. Мы пришли домой и забыли купить сгущенки. В магазин идти очень далеко. Пол часа туда и пол часа обратно. Все мои домашние хотят сгущенку. Меня спрашивают: «Хочу ли я?» Но мне всё равно. Могу и без сгущенки, но предложила сходить в магазин. Иду и ощущаю себя роботом. Мама думает, что я героиня, пошла в такую даль за сгущенкой для всех. Мне же всё равно. Думаю, хоть ноги потренирую. В какие-то моменты, настолько входил в состояние.*

Программист или мастер игры в дуальность

— Смысл вашей жизни определяется вами. То, что делаю я, можно считать бессмысленным или очень важным. То же касается каждого из вас. Вы можете взять любую известную вам роль и сыграть ее. Вы получите опыт. Ваш персонаж держится за роли, в которых он переживает состояние страха, но, если вы

осознаёте свой страх, то будете питаться энергией другого, более высокого качества. Мы называем ее Безусловной Любовью.

— *Жить с позиции бессмысленности просто не укладывается в голове.*

— Одно дело, когда ты попадаешь в определенные смыслы и являешься механизмом, вращающимся в этих смыслах, другое дело, когда ты выбираешь смыслы своей игры сам. Механически живущий человек не может этого делать. Он попадает в систему смыслов, которые ему вкладывают, и он их просто реализует. Пробужденный может выбирать. Если же человек живет механически, то он будет рождаться в новой роли, имеющей определенные смыслы, и механически их проигрывать, не имея никакого выбора. То, что мы делаем, это возможность прийти к выбору. У механически живущего человека нет такого выбора.

— *Чтобы тебе интересно было играть, какими должны быть мы?*

— Мой интерес и определяет то, что есть. Если мне нужно что-то другое, то я перейду к нему.

— *Ты делаешь выбор и с полной ответственностью за этот выбор.*

— Само свойство ответственности является результатом моего Осознания самого себя. Реальность дуальной матрицы восприятия есть игра с множеством достаточно типичных ролей, имеющих свои общепринятые смыслы. Смысл роли матери, отца, дочери, любовника, бизнесмена и так далее. Просто это определенная игра, и персонажи, попадающие в такие роли, механически с ними отождествляются. Они получают опыт. В своей работе я касаюсь всех возможных опытов. Я их касаюсь с точки зрения Осознания, то есть видения механизмов их функционирования. Фактически я выступаю как специалист по игре в дуальность.

— *И организатор этой игры.*

— Да. Допустим, что программист, создавший компьютерную игру, сам вошел в нее в качестве игрока. Он становится частью игры, созданной им самим. Все персонажи в его игре являются частью его программы как создателя этой игры. Для них Богом является Программист. Программист может изменить игру, вывести какие-то персонажи из игры. Ввести другие персонажи. Вы как персонаж входите в нее и получаете опыт. Но сама игра может быть преобразована только программистом. Эта игра будет длиться столько, сколько нужно программисту. Но у этого программиста есть свой программист, программирующий игру программиста, создавшего игру в трехмерную реальность. Понимаете?

— *Программист, играющий игру в трехмерной реальности, может закончить эту игру?*

— Осознание себя — это возможность выхода на уровень сознания программиста. Будучи только персонажем этой игры, вы не можете выйти из нее. Вы можете выйти из игры, только выполнив то, что должен выполнить данный персонаж, согласно программе программиста, и затем умереть. Потом опять войдете в игру, но в какой-то другой роли для получения уже другого опыта. Я сейчас выступаю как программист, потому что это речь программиста. Я фактически передаю вам знания программы этой игры, о которой говорю как о механизме. Эта программа заложена в основу игры в дуальной трехмерной реальности. Я вам предлагаю выйти на уровень сознания программиста. Некоторые персонажи данной игры начинают улавливать основные принципы построения этой игры, но если вы уловили основные принципы дуальной игры, то уже не сможете играть в нее только механически. Вы можете стать программистом, либо остаться только персонажем в игре программиста. Это пояснения к той проблеме, которая возникла сейчас в нашей группе. Если вы перейдете в состояние программиста, то не сможете играть свой спектакль так, как делали до этого.

— *Пропадает интерес к такой игре.*

— Есть интерес персонажей игры, и есть интерес программиста, создающего игру. Это разные интересы. Возьмите любую компьютерную игру, там у каждого игрока есть свой интерес. Если они дерутся, то их интерес выиграть бой. Но эту игру создал программист. Сами игроки очень узко понимают суть этой игры. У них есть свои частные интересы, например, победить противника. У них нет общих интересов. Они есть только у программиста.

— *Они их даже представить себе не могут.*

— Когда игрока лишают его интереса, он говорит, что это конец, его жизнь кончилась. Как игрока, борющегося с другим игроком, да — кончилась. Как программиста, изменяющего игру, — продолжается. Игрок, начавший осознавать себя программистом, видит смысл игры значительно шире. У него не отнимают его прежнюю роль, он может продолжать поединки, но ему это уже не интересно. Ему теперь интересно видеть механизм самой игры и рассказывать об этом другим игрокам. Собственно это я и делаю. Многие игроки не хотят этого слышать. Им еще интересна игра, в которую они играют, просто как игроки. Они отождествлены с ролью, в которой находятся, и потому не хотят слышать ничего, что не вписывается в их обусловленные представления. Если они начнут слушать это и понимать, то выйдут из роли игрока. Но расстаться с этой ролью для них подобно тому, что расстаться с жизнью.

— *Сейчас идет сильный страх. Ты всегда говоришь, что отражаешь наше высшее «Я». Что это высшее «Я» есть в нас.*

— Можете называть Высшее «Я» Программистом.

— *Хорошо. Ты Программист. Я игрок, и играю сейчас свою роль. Ты говоришь, что отражаешь то, что такой же Программист есть и во мне. Это я проживала на прошлом семинаре. Я вдруг увидела себя и Программистом, и игроком в этом физическом теле, и органами этого тела, и взаимосвязями этих органов в теле. Я проецирую на тебя супермастера, Программиста, можно сказать Бога. Мой персонаж зациклен на том, что он что-то знает, но страх ему не давал проговаривать это, боясь, что его не поймут, что будут осуждать. Страх показаться глупым.*

— Это и есть часть игры твоего персонажа.

— *Да. Когда я вышла в непривычное состояние, я как бы отсоединилась. Я Бог, я Программист, я создаю эту игру, в частности. Мне было интересно в этом состоянии, но страшно проговорить, что я могу этим быть. Но второй частью я была в противоположной стороне, которая тоже отсоединилась от меня, и здесь получает опыт этой разделенности, войдя в эту игру.*

— Я провожу эксперимент по преобразованию игры в трехмерной реальности. Я рассказываю вам о правилах этой игры. Если игроки начинают усваивать это, то привычная игра начинает трансформироваться. Ты не можешь играть по старому, зная механизм игры. Это эксперимент, и я тоже не знаю, чем он закончится.

— *Ты показываешь нам условия, при которых мы стали игроками.*

— Я вижу, что игроки не хотят понимать условия игры, потому что отождествились с ролью игрока. Возможно ли разотождествление? Я не знаю. Это часть моего эксперимента. Я рассказываю вам знания, которые имеет Программист. Я передаю их игрокам, чем трансформирую эту игру.

— *Для этого есть твой пример. Это может развиваться, если игроки станут исследователями того, как они играют.*

— Я предлагаю вам стать Программистами своей игры. Начните видеть, как запрограммирована ваша игра. Я наблюдаю за тем, как реагируют игроки, когда им даются знания Программиста. Но само появление такого рода знаний в игре показывает на то, что программа будет изменена. В ином случае эти знания не должны были бы передаваться игрокам. Игроки, получающие эти знания, перестают играть по-старому.

— *Мы пока что далеки от того, чтобы перестать играть.*

— Я постоянно подвожу какую-то черту и рассказываю вам то, что я на данный момент вижу. Это вызывает у вас какие-то определенные резонансы, о которых я и спрашиваю вас.

— *Моему персонажу сейчас важно похвалиться, что он что-то соображает. Он самый знающий, самый осознающий и понимающий.*

— Я могу сделать из этого вывод, что игрок, которому рассказывается об этом, не способен усваивать эти знания, а только выпендривается, как он всегда и делал в своей игре.

— *Да, это он делает всегда.*

— Он просто записывает то, что слышит, и выдает из той матрицы восприятия, в которой находится.

— *У меня идет такое ощущение, что как будто меня лишили чего-то. Сейчас у меня что-то отняли. Как-то неприятно внутри. Как же так — отняли какие-то высшие смыслы?*

— Каждый игрок в этой игре имеет свои высшие смыслы, позволяющие ему играть в свою игру. Но игрок играет механически. Когда ему рассказывают об этом, у него происходит отторжение.

— *С одной стороны, мы хотим выйти из игры, а, с другой стороны, эти знания ошарашивают, и думаешь, что же тогда вообще может быть. Как-то всё теряет значимость. Как-то уж очень непонятно.*

— На этом мы сегодня закончим.

— *Всех ошарашил, а теперь говорит, что закончим.*

Дуальность крутого персонажа

— Будем начинать. Кто хочет поделиться?

— *Поскольку все молчат, то начну я.*

— Она всегда говорит, потому что вы все молчите.

— *Я деликатно начну, потому что вы все деликатно молчите.*

— *Она не способна помолчать и пяти минут.*

— Тут все очень деликатные, поэтому она и говорит.

— Да. Я и буду говорить. Сегодня, перед тем, как ехать на семинар, была сильная тяжесть на сердце, просто внутри всё сдавливало. Я стала себя спрашивать: «Что же меня так давит и душит? Почему страх? Чего же я боюсь?» Оказывается, персонаж боится. Он боится показать свое личико. Он весь в галлюцинациях, в фантазиях и в иллюзиях. Я стала рассматривать, что это. Смотрю с одной стороны. Одна сторона персонажа боится проявляться, боится жить, боится сама себя. Бездействует полностью.

— Подожди. Так может сложиться впечатление, что твой персонаж — это что-то убогое, забившееся куда-то под стол, совсем незаметное, маленькое, и хочет еще глубже спрятаться, чтобы вообще не быть видимым. А на самом деле, твой персонаж не такой. Мы это всё хорошо видим.

— Да. Он не такой.

— Хорошо. Это ты сейчас говоришь из той части, которой надо забиться куда-то, чтобы ее не видели и не трогали. Но есть и другая часть.

— Да. Другая часть просто рвется. Она всё знает, всё понимает, и самая осознающая.

— Не просто всё знает. У нее другой кайф. Она всё знает и поэтому осуждает. Ее кайф — осуждать.

— Здесь кайф даже не столько в осуждении. Эта часть персонажа никого не любит.

— Подожди. Ты сейчас ходишь вокруг да около. Есть два варианта получения кайфа. Один — это осуждение и второй — это чувство жалости к себе.

— Утром, только проснешься, как уже начинаешь осуждать или себя, или кого-то.

— Правильно. И чем более сильное осуждение, тем больше кайфа для персонажа, но делает это он механически, не понимая, что осуждает самого себя.

— Второй части персонажа больно, когда ее осуждает эта часть.

— Да. Но чтобы не видеть вторую часть персонажа, которая хочет забиться в угол, первой части надо начать ее сильно осуждать. Осуждая, эта часть чувствует свою крутизну.

— Эту крутизну моего персонажа показал Вадим на прошлом семинаре. Он всё знает, он всех умнее.

— Ходит, знает и молчит. Если ваше эго знает, что дважды два четыре, то оно всех этим достанет. Оно будет осуждать всех, кто считает иначе. Это крутизна эго, и не надо сбрасывать ее со счетов. Иначе кажется, что у эго нет никакого

кайфа. Кажется, что это забилося куда-то, как маленькая мышка, и боится, чтобы его не прихлопнули. Нет. Эта мышка вырастает в огромного слона, давящего всё на своем пути. Оно всё осуждает и в этом ее кайф.

— *Получается, что другая часть никакая. Она вся скаченная.*

— Она ни никакая. Она себя жалеет и в этом ее кайф.

— *Да. Ей очень жалко себя.*

— Обратите внимание. У каждого персонажа есть и та, и другая сторона, но какая-то из них более выражена. Кто-то сидит и молчит, забилося как мышка в норку. Боится всего и жалеет себя. Но у него есть и другая часть — осуждающая. У нее кайф от осуждения. Когда она осуждает, то чувствует себя самой правой.

— *У нас была детская игрушка. Нажимаешь одну кнопку, другая выпрыгивает, а две сразу не нажимаются. Когдаходишь в одну часть, то вторая часть начинает тебя давить.*

— Для эго кайфом является осуждение. Но вслед за осуждением кого-то, у тебя возникает чувство вины. Чувство вины есть всегда, но только ты этого не видишь. Во сне этого не видно, и поэтому не понятно, что осуждение и вина есть две стороны одной медали. Получается, что персонажу необходимо войти в состояние осуждения, тогда он чувствует себя крутым, иначе он чувствует себя жертвой.

— *Сейчас продемонстрирую свое эго. Одна его часть постоянно осуждает другую за то, что она очень уж «осознающая», как Аня говорит, а другая — ни хрена не хочет ничего делать. Вот эта «осознающая» часть просто насилует ту, которая ничего не хочет делать. Она говорит: «Что ты тут развалилась, кто же осознанием будет заниматься?»*

— *Они внутри просто воют. Давай осознавать, а вторая не хочет, ей надо поспать.*

— Замечательно. Вы можете рассматривать любые из двойственностей, но суть механизма взаимодействия их противоположных сторон будет одна и та же. Это необходимо увидеть. В галлюцинациях данной реальности, действующей усыпляюще как хлороформ, человек постоянно находится в бреду непонимания самого себя. То, о чём мы сейчас говорим, это ясное видение того, как это происходит. Слышите ли вы то, о чём я говорю? Здесь всё сводится к осуждению и вине. Осуждение это амбициозность, это круто, это прилив энергии. Возьмем, к примеру, так называемую «фабрику звезд», где собираются амбициозные молодые люди с зачатками голосовых способностей. Что они делают? Они расталкивают друг друга локтями, доказывая, кто из них круче, выше, лучше. Это передача достаточно популярная, молодежь ее смотрит. Почему они ее смотрят? Потому что

хотят быть такими же. То, что здесь называется победителем, лидером, как правило, возникает из осуждения. Откуда же берется так называемая энергия жизни так называемого «победителя»?

— *Из борьбы победителя и побежденного.*

— Энергия персонажа — это напряжение, возникающее между двумя сторонами дуальностей его личности. Но эта энергия не имеет свободного течения по восьмерке, а перекрыта в середине, поэтому циркулирует только по одной ее стороне.

— *Я у себя не наблюдаю наличие энергии. Осуждение я вижу, а вот с наличием энергии у меня что-то плоховато. Получается, что я мало осуждаю?*

— Ты?

— *Да. Если исходить из количества энергии, то получается, что мало осуждаю.*

— Ты интеллигентная мышка. Можно Ларису назвать крутой? Ее надо очень сильно разозлить, чтобы увидеть некоторые признаки ее энергии. У тебя маленькое напряжение внутренних дуальностей. Посмотри на Жириновского, у него большое напряжение. При этом у него все козлы, один он всегда прав. Что же он делает, для того чтобы пользоваться в народе популярностью. Чему народ завидует?

— *Его крутизне.*

— Мы теперь знаем, что такое крутизна. Жириновский — это воплощенное осуждение, и на этом он делает свою политическую карьеру многие годы и достаточно успешно.

— *Все политические деятели делают свою политическую карьеру именно на осуждении. Вопрос, в какой форме.*

— *Но не так, как он.*

— Он этого не скрывает. Большинство не так ярко проявляют свое осуждение. Например. Путин, он же не проявляет свое осуждение так напористо и публично. У Жириновского публичное осуждение это квинтэссенция, поэтому он так и популярен. Для эго — это пример для подражания. Лариса, чего ты хочешь?

— *Энергии.*

— Хочешь энергии, тогда смотри фильмы про мстителей. Их сейчас очень много в американском прокате. «Живет хороший человек, любящий жену и детей. Но, вдруг откуда-то появляется насильник, насилующий жену, убивающий детей, чем разрушает его семейную идиллию. В отце семейства просыпается страшное осуждение, умноженное на таланты каратиста, убийцы...».

— *Бывшего спецназовца.*

— Да, и вот тут-то фильм начинает разворачиваться. Мы видим массовое убийство насильников, разрушивших семейное счастье этого добрейшего человека. Он бы никогда не стал этого делать, если бы они не вредили его семье. Но они это сделали в течение пяти минут в самом начале фильма, остальные полтора часа насилует всех он, а мы смотрим и сопереживаем ему.

— *Но ведь насильников же много.*

— Много. Вот я и описал борьбу «не насильника» с насильниками. Это типичный сценарий боевика.

— *Так насильник сидит у этого мужика внутри. Он просто его проявил.*

— Что ты говоришь? Это же добрейший человек, хороший семьянин, любящий детей, жену и стремящийся к американской мечте: отдельный домик, газон, смеющиеся дети, «Джип» в гараже и работа в саду. Но тут появился насильник, разрушивший его привычный уклад, а за этим насильником появилось и множество других насильников. Он с ними борется, а мы смотрим. Это к вопросу о повышении энергии. Что будет с тобой Лариса, если появится насильник, убивающий твою собаку у тебя на глазах?

— *У Ларисы сразу появится энергия.*

— У тебя не так много привязанностей, только собака. Появляется некто в маске, вваливается в твой дом, хватается за собаку и привязывает ее к кухонной плите. Тебя же привязывает к кровати и начинает у тебя на глазах убивать собаку. В тебе закипает энергия ненависти. Ты его осуждаешь сначала очень интеллигентно. «Это моя собака, что вы собираетесь с ней делать? Это моя квартира, что вы здесь делаете?» Он хохочет тебе в лицо, и говорит: «Нет, я пришел убить твою собаку у тебя на глазах». Ты пытаешься схватить нож, но он тебя привязывает. Вот тут напряжение твоей двойственности усиливается. Когда он покидает квартиру, то кровавый труп твоей собаки ночует с тобой. Утром ты выходишь из своей квартиры, но уже другая. Вы видели, как мстители экипируются к мщению, вооружаясь всеми мыслимыми и немыслимыми видами оружия. Это можно сравнить с женщиной наряжающейся к балу. Я вижу, что Лариса всё еще не понимает, как это относится к ней.

— *Мне интересно, когда весь вектор осуждения разворачивается внутрь самой себя. Когда начинаешь драть и пинать себя.*

— Осуждение, направленное вовнутрь, вызывает болезни. Но вы можете направить осуждение во вне. Вы можете просто обругать кого-то, назвав его, например, козлом вонючим. Но козел тоже крутой. Тогда вы начинаете с ним

выяснить: кто же из вас козел. Это проявление осуждения вовне. А что происходит, если его направить внутрь себя?

Осуждение как источник энергии

— *Это обвинение себя в чём-то. Я вспоминаю ситуацию, когда повела дочь в садик. Мне показалось, что воспитательница очень жесткая. Я встала между ней и дочерью с целью защиты дочери. Во мне возникло очень много энергии. Потом, я понимаю, что нет смысла ходить туда со своими правилами. Я не могу им сказать, что вы должны вести себя так, как мне хочется.*

— Они тебе ответят, что вы должны вести себя так, как им это удобно. А это противоположно тому, что говоришь ты.

— *Я попыталась это сказать.*

— Ты говоришь воспитательнице, что она должна убраться из этого детского сада. Она смотрит на тебя и говорит, что это ты должна убраться из этого детского сада.

— *Да. Примерно так. Тогда возникает чувство вины, направленное вовнутрь самой себя. Думаешь, почему же надо идти против своего желания. Я знаю, что дочке плохо в саду и веду ее в сад. Непонятно, зачем я туда ее веду.*

— Ага! Тебе не понятно зачем? А мне понятно. Что мне понятно?

— *Н кому не скажешь.*

— Нет, я скажу, когда вы мне ответите, что понятно мне. Зачем она ведет дочку в сад, где есть страшная воспитательница?

— *Чтобы включилась программа.*

— Чтобы повисить свою энергичность через осуждение и обвинение воспитательницы, то есть выразить это вовне. В жизни каждого из вас таких действий совершается очень много. Это не понимает, почему такое происходит, но создает это постоянно.

— *Я перестала ее водить в садик.*

— И что? Вот ты и проиграла. Если ты воин, то должна была сделать так, чтобы эта воспитательница вылетела из детского сада. А воином-победителем оказалась воспитательница, устроив так, что ты вместе с дочкой вылетела из детского сада.

— *Ну и Бог с ней. Зато дочке хорошо.*

— Правильно. Значит, у тебя агрессия направлена внутрь. Я тебе это сейчас показываю.

— *Я об этом и спрашиваю.*

— Ты же реализуешь второй вариант осуждения. Вот я тебя и спрашиваю: «Как ты его реализуешь?» Первый вариант — это осуждение внешнего мира. Такой способ прививается ребенку, чтобы он стал бойцом. Его воспитывают на образах литературных героев, таких как Зоя Космодемьянская, Павлик Морозов и другие. Таких примеров огромное количество. В борьбе с «врагами» поднимается уровень напряжения и энергии эго. Но в России очень сильны интеллигентские привычки — обвинение себя. Коммунисты называли интеллигентов: «Гнилая, ни на что не способная интеллигенция». Революции же были нужны бойцы, а не «вшивая интеллигенция».

— *И сомневаться во всем.*

— Диктатуре не нужны сомневающиеся. Все тоталитарные режимы убирают интеллигенцию, потому что интеллигенция сеет смуту. Идеология диктатуры сводится к следующему: «Не надо думать, а надо ненавидеть и бороться с врагами». Для этого нужен внешний враг, которого и следует ненавидеть. Такая ненависть сублимируется в разные проявления. Если это война, то в убийство врага. Если это холодная война, то в доказательство того, что, например, Советский Союз лучше, чем Америка. Вспомните, какой мощный энергетический всплеск был во время холодной войны между Россией и Америкой.

— *Работали за мизерную зарплату, но при этом мы имели что-то другое.*

— Посмотрите, идея врага — это мощнейший стимул, используемый диктаторами. Например, Мао Дзе Дун в Китае. Это огромнейшая страна занималась истреблением воробьев. Откуда берется энергия на такие дела? Почему массы людей совершают такую бессмыслицу? Потому что человек во сне действует под гипнозом. Ему сказали вот враг, а вот винтовка, убивай его. Ему думать не надо. Надо совершать действия. Так это или не так? Я рассматриваю такие примеры не отвлеченно, а конкретно в связи с заданным тобой вопросом и в связи с предложенным мной определением источника энергии личности человека.

— *Получается, что это энергия нужна для поддержания персонажа.*

— Есть персонаж энергичный и неэнергичный. Откуда берется энергия? Куда она направляется? Я утверждаю, что всякий персонаж, пребывающий во сне сознания, всегда находится в состоянии осуждения и жалости к себе.

— *Из-за гордыни.*

— Да. В частности, именно поддержание и усиление своей гордыни и является основной целью государства, желающего быть не хуже, а лучше других государства. Эта сторона есть проявление чувства осуждения. Но вместе с ней существует и другая сторона. Это чувство вины, в конечном счете, приводящее к жалости к себе. Они всегда присутствуют одновременно, но какая-то из них выведена у вас на сознание, а какая-то находится в подсознании. Мы начали говорить о другой стороне, о чувстве вины. Как вы реализуете свое чувство вины?

— *Здесь много всего. Болезни, несчастные случаи.*

— *Я ехала в электричке, народу было много. Рядом сидел мужчина, можно сказать бомж. Весь грязный, в кровоподтеках, болячках, с двумя костылями. Весь безобразный. Он сел рядом со мной. Я слежу, что происходит во мне. Какого-то возмущения нет, осуждения нет. Терпеть себя не заставляю. Сижусь, смотрю в окно. Дальше — больше. Он уснул и начал на меня валиться. Я просто следила за своими эмоциями. Потом, почувствовала, что останусь сидеть или пересяду, я уже попала на крючок своего ума. Если я сижу, то заставляю себя терпеть. Если я пересяду, то проявляю брезгливость к этому человеку. Я сижу и думаю, что этот человек тоже я. Ладно. Я такая. В какой-то момент я встала и пересела. Как выяснилось, у меня ничего не получилось.*

— Смотрите, как работает ум. Он выдает только набор ассоциаций. Я же постоянно подталкиваю вас к видению дуального механизма его функционирования. Вы же мне рассказываете какие-то случаи, при этом сами не очень-то понимаете, что они значат. Зачем вы рассказали этот случай?

— *Просто я увидела, как ум предоставил в мое распоряжение два варианта. Либо остаться рядом с бомжем, либо пересесть. У меня как бы не было выбора.*

— Хорошо. Вспомните Жириновского. Сознательно он проявляет одну сторону своего эго — осуждающую. Рассмотрим его противоположную сторону. Какой он, когда проявляет сторону, противоположную своей осуждающей стороне?

— *Судя по фильму, то это человек, который до сих пор плачет о маме, плачет, вспоминая свое холодное и голодное детство. Плачет, вспоминая семейные отношения своего детства. Он ведет себя как маленький мальчик.*

— Это слабый мальчик, которого все обижают. Он жалеет себя.

— *Перед всеми заискивает.*

— Мы привлекаем общеизвестных персонажей, для того чтобы рассматривать нечто в себе. Вы задали вопрос: «Что будет, если агрессия направлена вовнутрь себя?» Будет состояние вины. Как оно развивается и к чему приводит?

— Я точно знаю, что человек, находящийся в состоянии вины, создает вокруг себя ситуацию, когда люди, окружающие его, вынуждены что-то делать.

Муж напился

— Вы вчера рассказывали о муже, которого вы осуждаете. Вы задались вопросом, почему же он вас так задевает. Мы сейчас подошли к этому вопросу.

— Мне сейчас трудно вернуться к вопросу о муже, потому что за вчерашний вечер ситуация уже так раскрутилась. Пока я была на семинаре, муж успел напиться, будучи вместе с ребенком. Пришел домой просто никакой. У меня хватило, я не знаю чего, чтобы сдержаться. Была ситуация, недели две назад, которая вызвала у меня совершенно жуткое отторжение и желание выкинуть его из своей жизни.

— Вы не можете его выкинуть из своей жизни, потому что это вы.

— Ну, да.

— Что, «ну, да». Так «ну, да» или да? «Не мешай рассказывать. Сейчас я вам расскажу, как он напился, пришел пьяный с ребенком. И как это мне всё не нравится». Я же сейчас концентрируюсь на основном. Спрашиваю вас: «Что это за человек? Почему он оказался рядом с вами? Почему он вас задевает? Почему, чтобы он ни делал вам противно? Почему вам хочется его бросить? Почему?»

— Его состояние вины и подавленности.

— Вот. У него чувство подавленности и вины. Он напился, потому что уже не может выдерживать чувство постоянной вины. Это очень тяжело выдерживать. Кто знает, что такое чувствовать вину?

— Я знаю.

— Я тоже знаю.

— Вот. Оказывается, все знают. Это ужасное состояние. Так ведь?

— Особенно, когда не называешь ее.

— Как вы будете чувствовать себя в таком состоянии? Что делать? Что вы делаете в состоянии вины, если она очень сильная?

— Будем извиняться.

— Да. Вы будете ползать на коленях, извиняться, целовать ноги. Я не утрирую. Если вина сильная, то так и будет.

— *Заискивать, лишь бы это сбросить с себя.*

— Да. Лишь бы сбросить с себя это угнетающее чувство вины.

— *Еще ищем наказания.*

— Да. Вас может сбить машина. Именно так и происходят аварии. В любом преступлении есть насильник и есть жертва. Жертва ищет насильника. Здесь принято говорить, что насильники ищут жертву. Я же говорю, что и жертва ищет насильника. Вы можете попасть под машину, но в ней сидит водитель — насильник. Вы его притянули, чтобы он вас избавил от чувства вины. Да, вы можете упасть и удариться, можете разбиться на ровном месте. Вы можете вдруг заболеть и очень тяжело. Может внезапно произойти потеря сознания.

— *Если ты еще молодой и не понимаешь, что испытываешь чувство вины, то откуда появляется насильник?*

— Что значит, не понимаешь? Ты и так мало, что понимаешь о себе. Персонаж находится в бреду одностороннего восприятия. О каком понимании можно говорить для спящего? У человека есть состояние вины и жертвы, именно такое состояние и притянет противоположность — насильника. Здесь часто используются очень красивые фразы типа «безвинные жертвы пострадали» или «без вины виноватые» и так далее. Но такие ли они безвинные?

— *Я не к этому спросила, а к тому, что, даже не произнося слов жертва и насильник, люди только по внутренним признакам: один жертва, а другой насильник — притянут друг друга. Получается, что встречи происходят только между противоположными людьми.*

— Да. Возьмите, например, брачные объявления. Интеллигентная красивая женщина ищет джентльмена, который обеспечит ее счастье. А ведь это насильник ищет жертву. Или, например, обмен жилплощади. Там тоже жертвы ищут своих насильников. Неважно, какие поводы. Брак или обмен жилья, продажа или покупка автомобилей, механизм работает один и тот же, хотя говорится и пишется совершенно о других вещах. Если вы начнете просекать эту суть, то будет видеть то, что происходит на самом деле. Так что же вы делаете в состоянии жертвы, когда испытываете чувство вины?

— *Хочется оправдаться, льстить, вознаградить, унизиться.*

— Теперь просматривайте ситуации по работе или по так называемой любви, дружбе. Что вы делаете в таких ситуациях? Теперь возвращаемся к вашей ситуации с мужем. Вот он несчастный, напился и вызывает у вас отвращение. Вы видите в нем свою собственную часть, испытывающую состояние вины, и осуждаете ее, чувствуя себя при этом правой. Посмотрите, ваш муж дает вам возможность выйти из состояния вины и жертвы в состояние насильника,

обвинителя. Так с ним вы находитесь в состоянии обвинителя, и в этом состоянии, очевидно, вам находиться приятнее, чем в состоянии жертвы.

— *Я чувствую себя виноватой, когда иду на подобные мероприятия, и напивается он обычно тогда, когда я так поступаю.*

— Совершенно верно.

— *Я оставляю с ним дочь, и мгновенно раскручивается чувство вины.*

— **Наблюдайте и проговаривайте, как и когда вы чувствуете вину. Это и есть самый эффективный способ духовного развития. Начните отслеживать состояние вины и ваши действия при этом. Начните отслеживать состояния осуждения и ваши действия при этом. Затем, вам надо осознать, что за то, за что вы осуждаете других, за это же вы испытываете чувство вины. Можно начать с осуждения, а можно начать с вины. За что вы чувствуете вину, за это же и осуждаете. Осуждаете вы того, на кого проецируете собственную вину. Вы осуждаете сами себя за свое чувство вины.** Механизм дуальности «осуждение — вина» работает во всех сферах жизни, во всех возрастах, во всех социальных ролях.

Если вы что-то осознаете, то уже никогда не забудете. Осознать сложно, но именно способность к осознанию и есть то главное в работе по исследованию себя, которую мы здесь проводим. Обратите внимание на то, как действует ваш ум. Он всегда выдает какие-то истории и не хочет уловить то, о чём говорю я. **Если ваш ум начнет заниматься рассмотрением своей жизни с позиции дуальностей «осуждение — вина», «жертва — насильник», то это и будет ваше духовное развитие.**

— *Чтобы не чувствовать вину, надо осудить того, на кого ты проецируешь то, что он тебя осуждает.*

— Совершенно верно. Именно так работает этот механизм. Вину испытывать крайне тяжело. Это ужасное состояние, это кошмар и ад. Тогда мгновенно срабатывает механизм осуждения, начинающий искать козла отпущения. Это всегда ищет козла отпущения. Козлом отпущения станет тот, на кого вы спроецируете свою вину и осудите его за это. Тогда вы перейдете в осуждение, но вина вас не оставит, поэтому вам надо будете ее постоянно глушить. Как вы глушите свое состояние вины?

— *Оправданием себя.*

— *Изворачиваешься по-всякому. Ходишь вокруг да около.*

— *Замыкаюсь в себе, просто замораживаю это чувство или плачу.*

— *Злюсь на себя и осуждаю себя.*

— *Вдруг пронесет или забудется.*

— *Лучший способ обороны перейти в наступление.*

— Обратите внимание, мы постоянно возвращаемся к этому. Никто не способен выдерживать состояние вины постоянно. Единственный выход — это перейти в состояние нападения. Для этого нужен козел отпущения. Поскольку я испытываю состояние вины всегда, поэтому мне нужен рядом постоянный козел отпущения, для того чтобы всегда можно было слить на него тягостное чувство вины. Есть профессиональные козлы отпущения, например, бомж или какие-то беззащитные люди, их называют «никакие». Бомж сидит, его гонит милиция, бьют, пинают. Он молчит, закрывается или просит о помощи, чаще просто молчит. Как видите, такие люди нужны.

— *Чтобы были Жириновские.*

— Чтобы вы могли осуждать. Бизнес милостыни основан на чувстве вины. Стоит убогая старушка и просит милостыню. Что вы чувствуете, когда подаете ей? Вы проецируете на нее свою несчастную часть.

— *Не дай бог, я в таком состоянии окажусь.*

О тех, кто выходит за пределы нормы

— Есть закон Гаусса о нормальном распределении. Он показывает, что небольшая часть кривой распределения какого-либо признака располагается вверху и внизу, а ее большая часть находится в пределах нормы. Нормальным считается тот, кто не выражает что-то слишком сильно. Давайте рассмотрим тех, кто выходит за пределы нормы. Выходящий за пределы нормы — это кто?

— *Диктатор какой-нибудь.*

— *Убийца.*

— *Серийный убийца.*

— *Насильник.*

— *Судья.*

— Очень интересная должность судьи. Можешь осуждать, будучи не судимым. Полное нарушение заповеди, сказанной Иисусом: «Не суди и не судим будешь». Судья судит, а его нет. Это социальная легализация осуждения как нормы поведения.

— Я работала секретарем судебного заседания. Парадокс. У судей, адвокатов — дети, судимые и сидели. Закрытые заседания, и при работе отцов разбирались дела их детей, но уже с другими судьями. Всякие извращения и бесчеловечное зверство.

— Давайте рассмотрим противоположную категорию людей, так же выходящую за пределы нормы. Кто они?

— Инвалиды.

— Нищие.

— Бомжи, сумасшедшие.

— Прокаженные.

— Юродивые. На Руси было много юродивых. Были такие, которые занимались самобичеванием. Они, как правило, входили в какие-то религиозные общины. Это агрессия, направленная на себя. Они насилуют свое тело. Аскеза — это наказание себя и своего тела лишением чего-то.

— Отказ от материального во имя духовного.

— Еще вегетарианство.

— Сыроедение. Пост. Клизмы и прочее.

— Пейте мочу.

— Разве нельзя просто не есть мяса? Обязательно его есть?

— Это никогда и ничего не делает просто так. Почему это делает это? Акция по не употреблению в пищу мяса часто проводится под лозунгом не насилия над животными, птицами, рыбами и прочей съедобной живностью. «Нельзя есть живность, насильником будешь». Но вегетарианцы могут стать насильниками, насилуя своими убеждениями других людей. Это осуждение других людей за мясоедство. Навязывание своей точки зрения через диеты — это тоже насилие.

— Да. Там и есть осуждение людей, которые едят мясо.

— Рассмотрите различные духовные, религиозные и эзотерические группировки и вы увидите, что в некоторых из них присутствует очень сильное осуждение.

— Гурджиев — яркий пример осуждения. Он очень сильно давит, и настолько безоговорочно. Делай и все.

— Вы можете играть в гнев или быть в гневе.

— Когда играешь в гнев, то энергия другого качества, а когда в гневе, то теряешь энергию, и она очень низких вибраций.

«Я тебя породил, я тебя и убью!»

— Пожалуйста, я предлагаю вам высказаться по поводу того, что мы сейчас обсуждали.

— *У меня очень сильное чувство вины за долг. Чувство зависимости. Я сейчас на иждивении у детей. Одна моя часть старается угодить им. Всё приготовить, поддерживать добрые отношения в семье. Заискивает перед ними. Другая моя часть не принимает то, что она должна, особенно детям. Скрывает на них свою агрессию. Да, я вам должна, но вы мне тоже должны. Я вас породила, вы живете на моей жилплощади. Первая, зависимая часть, терпит до определенного момента, и, если что-то не так, выступает вторая часть: «Ах, так! Да вы тут все мне должны!»*

— «У меня возникает чувство вины, потому что я живу за счет детей». Потом вдруг выходит другая часть. «Да вас бы вообще не было, если бы не я. Да как вы смеете не дать мне. Без меня вы вообще бы не родились». Так и работают эти две части.

— *Дочка кричит, что это всё наш папа сделал. Я ей говорю, что это мой муж сделал, у тебя есть твой муж, пусть теперь он делает.*

— «Если бы не я, у тебя бы не было этого папы».

— *Да, да. Абсолютно точно.*

— Именно так это и происходит, но ваше эго этого не видит.

— *Причем, мелочи проглатываются, всякие мелкие зацепки, вина накапливается, потом, как накопится, так, что уже невтерпёж, как рванёт.*

— Накапливается чувство вины, которая обязательно выплеснется в осуждение.

— *Да. Прёт такая мощь, что не удержишь.*

— Чувство вины сжимает вас как пружину, накапливая энергию, а потом как распрямится, как выстрелит осуждением, и все разбегаются по углам.

— *Цунами.*

— «Дети гребанные, вы вообще бы не родились, если бы не я. А ну, что еще должна я вам? Хрен вам, а не должна». А они кричат: «Забери все, только не ори», а сами дрожат от страха. Ты всё взяла, что хотела, но затем опять возникает вина.

«Как же это я у своих родных детей забрала, что же это я наделала». Теперь они встают в полный рост и еще круче орут: «Как ты смела наши деньги забрать!?!». Ты вся в страхе, прячешься от них. Потом опять. «Ах вы, паразиты, если бы не я...!». Они опять разбежались по углам.

— *Так и живем.*

— Да. Так всегда и происходит.

— *То вся в чувстве вины, вгоняя всё накопившееся внутрь, а там уже боль. Потом она взрывается: как дашь всем по морде, и хорошо, легко.*

— Часть, которая находится в состоянии вины, хочет усилиться. Вторая часть тоже хочет усилиться. Для того чтобы усилить вину, вам нужен насильник. «Жертва ищет насильника», — написано у вас на лбу.

— *Утром только встаешь, насильник уже входит: «Так, это не так, это не туда, это не то». Моя часть сразу попадает в состояние вины, начинает оправдываться, а вторая часть меня как рявкнет, как даст отпор, так, что насильник начинает хвостом вилять.*

— Да. Причем, насильников долго искать не нужно. Для этого есть муж, дети, родители, и все они находится рядом. У кого их нет, тем надо поискать насильников. Вот тут и начинается. Одна сторона пошла в атаку, вторая отступает. Например, дети наступают: «Ах ты, мать, сидишь дома, ничего не делаешь. Ты должна то, должна это и еще иди, работай». А она вся в вине, оправдывается, извиняется, вся трясется перед ними.

— *Ты не работаешь, ты должна это и это. Могла бы и канализацию починить.*

— «Ну, детки, ну извините. Ох! Старая уже. Ох! Больная. Ах!». Потом вылезает вторая часть и орет: «Ах! Раскудри твою карусель! Я вам должна что-то! Хрена не хотите! Вот его я вам и должна! Работать! А в гробу вы меня не будете заставлять работать?». Дети шасть по углам, прижимаясь к стенке.

— *Кто ржет, кто вообще не поймет, спрашивает: «Мать, ты что, в своем уме? Что это разошлась так?» Я говорю, что вы меня достали.*

— У них пошла вина, этого им и надо. Их вина начинает насыщаться, они всё тише и послушнее становятся. Уходят в защиту. Потом снова — раз и пошли в нападение. Я описываю общий механизм, развивающийся в разных контекстах. Его не видно спящему. Он удовлетворяется поверхностными объяснениями, не касающимися сути происходящего конфликта. Его мышление одностороннее и не улавливает дуальности, породившей конфликт. Вы это всегда делаете, но не видите.

Зарядка и разрядка энергии личности

Я сейчас предлагаю вам увидеть во всей истории своей жизни, являющейся чередованием осуждения и вины, именно этот механизм. Я повторяю. Виновная часть требует усиления наказания, ей надо усилиться. Для этого она будет создавать усиление насилия, давя на вас своей жертвенностью. Осуждающая часть будет усиливаться за счет обвинения, подавляя вас. Они вместе работают как качели, раскачивающиеся до максимальной точки, затем идет возвратное движение, доходящие до противоположной точки раскачивания. До предельной точки, максимально, возможной для данного индивида, то есть точки перехода движения в обратную сторону. Как у маятника часов есть своя амплитуда колебаний, так и у каждого эго она есть. Движение ментальных, эмоциональных и физических процессов происходит как в одну, так и в противоположную сторону до определенной точки. Усиливая чувство вины, вы доходите до предельной точки терпения и переходите в осуждение. Осуждение, усилившись до определенной точки, переходит в вину, и так происходит постоянно. Сам момент выплеска осуждения приводит к смене осуждения на чувство вины. Дойдя до предельной точки чувства вины, вы переходите в состояние осуждения. Рассмотрите такие колебания в вашей жизни. Есть различие в амплитудах колебаний у разных эго. Кто-то может очень долго терпеть, накапливая чувство вины, но затем происходит мощный и длительный выброс агрессивного осуждения. У какого-то эго это происходит с небольшой амплитудой. Утром вы испытывает чувство вины, а вечером уже осуждает, не сильно виноват и не сильно осуждает. Это зависит от энергичности эго. Энергия личности — это напряжение между двумя сторонами полярности. Если у вас большая энергия, то вы будете очень сильно осуждать и так же сильно испытывать чувство вины. Если энергия менее сильная, то вы будете не сильно осуждать и не сильно чувствовать вину.

— У меня начальница на работе, она просто орет, когда находится в состоянии осуждения. Но я уже знаю, что надо переждать две минуты, и она переходит в состояние вины. Она говорит с виноватым видом, что извини, пожалуйста, я не сдержалась и накричала. Я уже ее знаю и не реагирую на ее истерики. Мне нужно просто переждать этот момент. У нее всегда очень сильно проявляется чувство вины за ее же осуждение.

— Ты сейчас о ком говорила?

— О себе.

— Так не забывай об этом.

— *Да. Я поняла. Самое интересное, что я вспоминаю осуждение, но не помню своей вины.*

— Правильно. Мы видим, что чувство вины переживать очень тяжело. Это тяжелейшее состояние.

— *Получается, что оно стёрто из памяти.*

— Да. Оно не фиксируется.

— *У меня наоборот. Чувство вины фиксируется, а осуждение не фиксируется.*

— Расскажи, как это у тебя происходит?

— *Сегодня я всё утро чувствую вину, дошла уже до предела. С одной стороны, меня давит муж, я должна что-то делать для него. С другой стороны, меня давят на работе, мне надо отпрашиваться и на семинар тоже. Я дошла до такого состояния, что на работе устроила скандал.*

— Получается, что у тебя два насильника, это муж и работа.

— *Еще мама. Маме я говорю, что я...*

— Даже три насильника. Смотри, как ты накапливаешь энергию.

— *У меня было состояние шизофрении перед семинаром. Я чувствовала, что схожу с ума. Сегодня я уже всех разогнала на работе, сказав, что я незаменимый человек, если вы меня не отпускаете, то вам же хуже. И вообще, почему сегодня не дали зарплату, мне она просто необходима. У меня кончились деньги на мобильнике, потому что я звоню с него вам по вопросам работы. Мужу сказала, что все, хватит, у меня кончилось терпение. Всё, что тебе надо, делай сам. Вот. У меня уже пошло по-другому.*

— Маятник пошел в другую сторону.

— *Сейчас мне легче.*

— Но ты же накопила чувство вины. В состоянии вины было плохо и становилось всё хуже и хуже. Но всё это делалось, для того чтобы войти в осуждение и послать всех куда подальше. Вот тут становится легче.

— *Причем скандалы доходили до развода с мужем и до увольнения с работы. После этого у меня уже пошло осуждение и мне легче.*

— Долго ли ты выдержишь состояние осуждения? Опять появится мама, муж и коллеги по работе. Они снова начнут тебя давить и дома, и на работе. Ты будешь сжиматься, сдавливаясь всё сильнее и сильнее, накапливая чувство вины. Потом снова взорвешься и пойдешь куролесить, посылая всех куда подальше. Это

цикл работы эго. Это зарядка и разрядка, подобная работе аккумулятора. Обратите внимание, что такая цикличность функционирования эго нормальна и привычна для него, и расставаться с ней оно не желает, потому что, если есть состояние вины, то дальше должен быть выброс энергии осуждения, и эго получит свой кайф. Когда мы находимся в состоянии вины, мы накапливаем энергию для ее выброса через осуждение, и в этом находим большой кайф.

— *Получается, что я коплю чувство вины, для того чтобы быть круче их, выше их.*

Пункт обмена вины на осуждение

— Да. Набираются некие талоны. Когда их наберется определенное количество, тогда я их хочу «отоварить». К примеру, ваш муж гуляет с другой женщиной. Вы терпите, терпите, долго терпите, потом приглашаете свою лучшую подругу, с которой он переспит, а вы войдете в самый подходящий момент. Вот тогда вы и выложите ему всё, что накопили, весь набор талонов для обвинения. В этом большой кайф. Подругу вы сами нашли, и всё остальное вы сами устроили для усиления набора талонов вины с целью их обмена на талоны осуждения.

— *У меня были ситуации с мужем, которые я сама создавала своей холодностью к нему. Он напивался, приходил домой уже озлобленный, заранее зная, что будет испытывать за это чувство вины. У него была фраза, что лучшая защита это нападение. Орет на всех, матом кроет, крушит всё на своем пути. Мы с детьми куда-нибудь засядем, чтобы не попадаться ему под руку. Сидим тихонечко.*

— «Гуляй, гуляй Вася, сейчас мы наберем наши талоны и скоро обменяем их».

— *На утро я ему на трезвую голову ни одного бранного слова, всё простым русским языком, но таким... Не терпящим возражения. Осуждала его до такой степени, что даже теряла сознание.*

— Но это же кайф.

— *Может быть и кайф, но до потери сознания.*

— Смотри, какой кайф — аж до потери сознания.

— *Даже не помню, как пришла или приехала на работу. Вот до чего доходило.*

— Какой кайф! Ты так долго набирала талоны, и вот настал момент, когда их можно обменять на один талон для «отстрела дичи».

— *Что даже у самой вышибло мозги.*

— «Все! Вот тут-то тебе, милый мой, полный амбец! Я тебе такой концерт устрою, что мало не покажется».

— *Я его вгоняла в состояние вины.*

— «Потому что я была в таком же состоянии, а сейчас я тебе выдам всё — под самую завязку». Так делаются революции — «кто был ничем, тот стане всем». «Бей буржуев!» И бывшие затурканные крестьяне и обнищавшие, измотанные рабочие получили добро на вымещение осуждения и задавленной и залитой водкой агрессии. Получили социально подкрепленные талоны в виде оружия и раздают свою агрессию налево и направо, расстреливая и глумясь над буржуями. Это уже политика государства.

— *Самое интересное, что талоны набираются из хороших побуждений, под лозунгами, что я тебе помогу, я всё для тебя сделаю, всё выдержу.*

— *Быть ему незаменимой.*

— *Талоны набираются и обмениваются.*

— «Я могу и это вытерпеть, и это выдержу, и всё, что нужно, сделаю». Так я набираю талоны, но никто об этом не знает, даже я сама. Но когда талонов уже достаточно, вот тут-то я отыграюсь. Это кайф эго, и оно от него отказываться не хочет.

— *Одна часть готова терпеть безденежье, убежание от бандитов, всё, что угодно, только для того, чтобы набрать талоны?*

— Это доказательство вашей святости. «Я для тебя делаю всё самое лучшее, а ты меня не ценишь! Всё это до поры до времени, пока я не наберу необходимое количество талонов для осуждения. Тогда и отыграюсь за все».

— *С моей стороны это звучало, как желание просто помочь человеку, который нуждался в моей помощи. У него не было отца, а он мечтал об образовании. Я считала, что лучше я потерплю и отдам ему то, что у меня есть.*

— «Я себя зажму, потерплю, животик подтяну. Как мне надоело всё это дело, а я всё терплю и терплю. Потом, когда он сделает что-то, что я сама подстрою, не понимая этого, вот тогда и оттянусь по полной программе». Так?

— *Получается, что я одновременно и строила всё это. Строила и терпела.*

— Конечно. «Я терпела, для того чтобы набрать энергию и перейти в осуждение». У некоторых людей это занимает целую жизнь или достаточно

длительный промежуток времени. Например, супружеская жизнь завершается истеричным криком: «Я так и знала, что ты подлец!». Вот апофеоз пятнадцати лет жизни. «Ты разрушил всю мою жизнь! Пошел вон из моей жизни!». «Подлец» чувствует: «Да, я действительно подлец, разрушивший ее жизнь». Он уже ищет себе наказание. До этого он выступал судьей, осуждая ее и рукоприкладствуя. Орал, гонял по квартире и крыл ее матом, чувствуя свою правоту. Но кто был ничем, вдруг стал всем и занял все пространство. Ему уже нет места здесь. Так это происходит? В этом свой кайф.

— *Это грустно и смешно одновременно.*

— Я еще раз подчеркиваю, что именно от этого эго отказываться не хочет.

— *Что оно еще имеет, кроме этого?*

— Люди приходят и говорят, что у них страдания, им плохо, у них проблемы и так далее, но на самом деле они от них отказываться не хотят, но этого не понимают. Понять это — означает расшифровать игру эго, тогда вы перестанете получать кайф от осуждения и жалости к себе. На уровне энергии эго — это самый большой кайф. Это даже лучше, чем трахаться.

— *Потому что к этому дольше готовишься.*

— Это длительная подготовка, которая должна увенчаться успехом. Когда я вам говорю о новой матрице восприятия, ваш ум просматривает количество набранных талонов и говорит: «Так, у меня уже скоро апофеоз. Куда же это он нас завет? Это что же, я все талоны должен сжечь? Нет уж, извините. Мы их используем».

— *Мне сейчас интересно. Мое эго испытывает кайф, когда в течение двадцати четырех часов выискивает, из какой части было что-то сказано. Старается. В принципе тоже кайф. Замечание сделали: «Можешь ли ты не думать и не задавать вопросов?». Это тоже кайф — видеть это всё.*

— Потом вы будете поносить меня за то, что я вас не тому научил. От восхваления до распятия — один шаг.

— *Это не восхваление, а что-то совсем другое. Это не из области скандала, а просто кайф — разгадать и увидеть. Какие-то загадки или что-то такое.*

— Хорошо. Но за этим тоже лежит чувство вины и осуждение. У них очень тонкие очертания и видеть их сложно. Я повторяю: «Всё, что делает эго, а у «спящего» ничего, кроме эго, нет, все сводится к осуждению и вине». В каких бы это ни делалось контекстах, механизм один и тот же. **Видеть механизм работы эго — это и есть Осознание себя.** Если вы видите механизм эго, то уже не можете

функционировать по старому. Думать, что ты осознаешь, и при этом набирать очки на свой счет «осознающего и просветленного» — вот что хочет ваше эго. Осознающий — это круче, чем умный. Он просто умный, а я осознающий, но механизм этой ловушки тот же самый. Эго не хочет расставаться с иллюзиями, потому что у него свой кайф в этом. Этот момент очень важный.

— *Получается, что такое всегда будет у персонажа.*

— Да, всегда. Персонаж, эго, личность — это одно и то же.

— *Ничего другого здесь нет. Начинаешь судить или себя, или кого-то, а потом пошло чувство вины. Больше ничего и нет.*

Перепрограммирование игры в страх

— Осуждение и вина — это работа на энергиях страха. Страх, имеющий миллиарды обликов, проявляет себя, в конечном счете, через осуждение и вину. Страх — это состояние борьбы между двумя сторонами двойственностей. Вы обратили внимание, что я всё свожу к двойственности. Всё. Именно характер взаимоотношений сторон дуальностей показывает всё, что происходит в данной реальности. Но видеть борьбу противоположных сторон в себе эго не может. Оно устроено так, что одна сторона эго борется с противоположной его стороной, не видя этого. Это самая жесткая тюрьма из известных мне. Из нее нет выхода в горизонтальной плоскости. Для выхода требуется переход в вертикаль. Помните, я говорил о том, что такое человек. Вы начали рассказывать о своих представлениях. Никто прямо не говорил, что такое человек, но все сравнивали себя с кем-то, делая вывод о том, хуже они или лучше того, с кем себя сравнивают. Я не считаю, что это есть определение человека. Человек эта космическая энергия. В связи с таким ответом на этот вопрос ваш ум стал заходить за разум, ему стало скучно, вы стали зевать и отвлекаться, потому что вам не понятно то, о чём я говорю. Зачем это всё нужно? Я говорил о том, что, для того чтобы понять, что же такое человек, надо понять, что такое Человечество. Понять же, что такое Человечество, можно только понимая, какую роль Человечество выполняет в Великом Плана Творения.

Человечество является частью органической жизни, присутствующей на Земле. Органическая жизнь выполняет функцию передачи энергии от Солнца и Планет к Земле и Луне. Мы — Человечество передавали вибрации, зафиксированные в определенном диапазоне. Этот диапазон я называю страхом. Сейчас возникла возможность передавать вибрации другого качества. Я называю

их Безусловной Любовью. Поэтому сейчас на Земле присутствуют энергии, как старого, так и нового качества, но они взаимоисключающие. Поэтому, для того чтобы перейти на новые высококачественные вибрации, надо выйти из старых, то есть из страха. Выходом из страха мы здесь и занимаемся.

Кто же программист этой игры? Мы сравнивали сценарии трехмерной реальности с некой игрой, созданной неким программистом. Появление и распространение на Земле новых знаний указывает на то, что Главный Программист начинает менять игру. Он ее перепрограммирует. Если мы рассмотрим последнюю тысячу лет, то увидим, что были родовые отношения, затем феодализм, капитализм. Игра развивается. Здесь подобное развитие называют эволюцией. Раньше скакали на лошадях, а сейчас ездят на машинах, и это называют научно-технической революцией, которую часто приравнивают к эволюции. На мой взгляд, показателем эволюции является трансформация сути самой игры, в которую играют люди. Пока это была игра в страх.

— *Изменение сути игры означает, что программист начинает нести новую информацию, но тем же самым существам, которые вырабатывали энергию страха. Он видит, что эго вырабатывает страх, но теперь он несет новую информацию.*

— Программист программирует так, как это необходимо для той игры, которую он ведет. Но наше Солнце как программист находится в программе следующего программиста. Обратите на это внимание. А тот программист находится под влиянием еще более высокого программиста. Так мы движемся к Богу, который является Программистом Всего.

— *Мы сами творим, когда придаем смысл.*

— *Да, но спящий человек творит неосознанно, находясь в энергиях страха.*

— *Эго или человек? Я не могу понять. Мне кажется, что эго находится в структуре человека. Если можно выти за эго, значит человек — это не только эго.*

— *Замечательно, но расскажи это спящему.*

— *Когда ты говоришь человек, что ты подразумеваешь?*

— *Я подразумеваю, что есть человек, живущий на Земле. У него есть эго и некий программист, который...*

— *Какой ты человек? Ты эго и больше ничего или что-то еще? Если ты что-то еще, то что?*

— *Я тот, который наблюдает за эго.*

— *И что же он видит, когда наблюдает за эго?*

— Понимает, что это всего лишь механизм.

— Ты нас учишь делать то же самое. Ты показываешь, как это делать.

— А вы это делаете?

— Когда получается, когда нет.

— Что у тебя уже получилось? Покажи результат. Поделитесь своими результатами наблюдения за эго. А то получается, что в основном о них говорю я. При этом я не утверждаю, что это истина и будьте любезны верить в нее безоговорочно. Я предлагаю вам проводить свое собственное самоисследование.

— У меня было две части, и сейчас они есть, но они своей борьбой не давали ни минуты покоя. Одна говорила: «Ты плохая». Другая говорила: «Как это плохая, я же хорошая». — «Ты говоришь, что хорошая, значит ты плохая, это гордыня». Вот так они и ели друг друга. Я начала их рассматривать, как бы раздвинув их. Одна часть такая темная, она предательница, такая извивающаяся, скользкая, неустойчивая. На нее положиться нельзя. Просто полностью темная часть. Другая часть Жанна Д Арк, готовая за всех сгореть в огне, всех любит, такая правильная. Они никак не могли прийти к чему-то общему, враждуя друг с другом. Я как бы помещаюсь в одну часть и вижу, что только в ней находится невозможно. Например, помещалась в чистую, белую часть. Это просто какая-то статуя окаменелая, не способная двигаться или жить. Жизнь в той, в темной части, хотя она и плохая. Даже в мультфильме «Ну погоди!» все дети любят волка. Я почему-то вдруг обнаружила, что люблю больше темную часть.

— Кто это любит больше темную часть? Это сейчас говорит твоя темная часть о том, что любит себя. «Я не люблю светлую часть, она каменная». Если ты перейдешь в светлую часть, то она скажет, что эта темная часть просто мерзость. Ты болтаешься между двумя частями собственной дуальности, при этом говоришь — «я». Но кто это ты? Кто сейчас говорит? Темная или светлая часть? А так же пока не понятно, что такое «темная» и «светлая» части. Очень часто используются слова типа «я хорошая» или «я позитивная». Это можно отнести к светлой части, но так же это указывает на наличие у вас двух противоположных частей или клемм аккумулятора, которые вы не можете соединить. Мультфильм «Ну погоди!» замечательная иллюстрация взаимодействия двух противоположных частей. Там серый волк бежит за белым зайцем. Именно так и протекает взаимоотношение этих двух частей. Когда вы в волке, то ищите зайца, чтобы его поймать и уничтожить. Когда вы в зайце, то ищите волка, чтобы от него сбежать. Разве не так происходит у вас? При этом вы считаете себя чем-то единым, и это величайшая иллюзия. Человек говорит о себе, как будто он — «одно», хотя он — «два». Причем, эти два представлены в личности в виде множества дуальных пар.

Эти пары взаимодействуют так, что уловить структуру и характер их взаимодействия очень сложно. У тебя был вопрос о том, что такое человек. Я тебе его и возвращаю. Я тебя спрашиваю, что такое ты?

— *Сейчас ты описал структуру эго. Наши занятия в школе, как я считаю, не сводятся только к тому, чтобы видеть, как происходит борьба между представлениями о себе.*

Вы — это задача, так решайте ее

— Занятия создают возможность видеть, но реализуется ли эта возможность вами? Для меня это вопрос. Это не факт, что, собираясь в школе, где занимаются Видением или Осознанием, мы уже Осознающие. Услышав что-то об Осознании, мы порождаем в своей личности две части, осознающую и не осознающую, и на этом основании боремся за свою крутизну «осознающего». Мы говорим, что осознающая часть круче, чем умная, чем красивая или успешная и так далее. Мы претендуем на самую высокую крутизну, потому что Пинт говорил, что осознание это есть квинтэссенция ума.

— *Почему крутизна? Ты же начинаешь понимать, что представление о себе, как о хорошем, так и о плохом, это всего лишь представления. Борьба двух иллюзий, одна иллюзия борется с другой.*

— Ты это просто говоришь или понимаешь? Языком можно говорить всё, что угодно. Но понимаешь ли ты то, что говоришь? Это большая разница. Почему я постоянно повторяю, что, если вы уловили то, о чём я говорю, то расскажите о результатах вашего собственного исследования. Я же рассказываю вам о результатах своего самоисследования.

— *Значит нужно рассказать о внешних изменениях.*

— Если вы рассказываете о вашем осознании себя, как персонажа, тогда я вам скажу: «Да, вы больше, чем эго». Пока вы этого не расскажете, я не скажу, что вы больше, чем эго. Я могу сказать, что вы слышите то, о чём я говорю, и потом излагаете это из своего эго, имея иллюзию того, что вы уже не только эго. Видите ли вы свою дуальность?

— *Получается, когда я говорю о взаимоотношениях с мужьями, о чувстве вины и осуждении, я это четко вижу, и при чем одновременно. Я от этого не отказываюсь.*

— Если ты это видишь, то расскажи об этом.

— *Рассказать, как я испытываю вину и как я срываюсь?*

— А чем я занимаюсь? Что из семинара в семинар я делаю?

— *Делишься результатами своего исследования.*

— Как я это делаю?

— *На своем примере.*

— Так и ты делай так же.

— *Значит, ты хочешь услышать не пересказ о том, что произошло, а конкретно — какой механизм задействован.*

— Я хочу получить не повторение своих слов, а услышать то, что ты получила в результате своих исследований самой себя. Тогда я скажу, что ты больше, чем это. Пока я этого не услышу от тебя, я не скажу, что ты больше, чем это. Поэтому вопрос, что такое человек, остается вопросом. Человек это вопрос, а ответом у вас пока является многоточие. Чем ты заполнишь это многоточие, зависит только от тебя. Если результатами самоисследования, то это многоточие превратится в описание структуры твоей личности.

— *Получается, что надо обязательно проговаривать вслух то, о чём говорили.*

— Здесь нет ничего обязательного. Это эксперимент, в котором я, ты и все остальные — его составляющие. На основании этого эксперимента мы сошлись вместе. Я провожу этот эксперимент вместе с вами. Кстати, я очень благодарен всем, кто был, кто есть, кто будет, потому что иначе этот эксперимент нельзя проводить. Ваше участие в эксперименте такое же важное, как и мое. Возможно, что этот эксперимент предполагает наличие тех, которые не осознают, для того чтобы кто-то мог осознавать. Может быть и такое. Я благодарен всем участникам этого эксперимента.

— *Тогда неосознающие играют свою роль блистательно.*

— Я имею возможность рассматривать свой персонаж со стороны благодаря вам. Рассмотрение одного персонажа, одной молекулы вещества позволяет понять структуру всего вещества. Наш эксперимент нужен для полного и подробного описания матрицы разделенного, дуального восприятия. Причем, в дуальной реальности ум дуален, поэтому и язык, созданный им, также дуален. Отсюда всё, что сказано словами, есть полуправда. При этом я использую дуальный язык, чтобы создать систему указателей, которые могут привести нас к переживанию целостной истины в самом себе. Высказывая что-то дуальными словами, я создаю лишь систему указателей.

— *Ведущую нас к просветлению?*

— Наша школа не кузница «просветленных». Мы проводим эксперимент, и может быть по условиям данного эксперимента вам не всем нужно стать просветленным, может быть вам даже не нужно осознавать.

— *Но ведь мы здесь не занимаемся личностным ростом?*

Личностные изменения — это возможность для трансформации

— Тренинги личностного роста направлены на укрепление одной части личности или на получение изменений в личности. Изменения в личности возникают, когда человек попадает в ситуации непривычные для него. Эти ситуации непривычны для его сознательной части, а для подсознательной — это именно то, что ей нужно. Если вы начинаете входить в такие ситуации и принимать их, то ваша подсознательная часть выходит на сознание. При этом усиливается борьба противоположных сторон вашей личности: подсознательной и сознательной. Личностные изменения это очень болезненный процесс. Он связан с сознательным переходом из одной стороны внутренней полярности в другую. Я думаю, что очень мало тренингов занимается по-настоящему личностными изменениями. У нас же на семинаре работа идет не только с личностными изменениями, но и с ее трансформацией. Для трансформации нужны изменения. Изменения относятся к личности. Трансформация — это выход из личности. Говоря здесь о трансформации, мы вначале занимаемся изменениями личности. У большинства персонажей именно так оно и происходит. Вы не можете осознать свои внутренние части, не видя их дуальности. При этом вы считаете одну из сторон этой дуальности хорошей, а другую — плохой, и не хотите видеть себя плохим. Так вот изменения связаны с тем, что вы разрешаете себе видеть плохое в вас. Вы начинаете понимать, что это, так называемое плохое, так же необходимо вам, как и так называемое хорошее. Если возникают изменения, то возникает и возможность осознания. При отсутствии изменения никакой возможности для осознания и трансформации нет. Вы понимаете, что я имею в виду, когда говорю об изменении и трансформации?

— *Я не очень понимаю.*

— *Изменение — это переход в обратную сторону, а трансформация это...*

— Разница между трансформацией и изменениями подобна разнице между намерением и желанием. Улавливаете ли вы эту разницу?

— *Желание — это хочу, а намерение — быть.*

— Намерение идет из Быть, и оно не дуально. А желание возникает из Иметь, и оно дуально. Поэтому любое желание всегда сопровождается конфликтом. Намерение неконфликтно. Осознание тоже неконфликтно. Личность этого не может уразуметь, потому что находиться в конфликте внутренних желаний, не понимая их. Одно свое желание личность сознает, другое — нет. Я постоянно показываю вам это. Вы это улавливаете?

— *Не знаю, но я буквально улавливаю твои выражения в книгах. «Если вы не можете позволить себе прожить что-то в уме, то вы это проживете внешне». Для меня тогда казалось, что, например, ту же блядь могу себе представить, и это мне казалось проживанием. И нужно ли это проживать внешне? Я не могу понять, что мне нужно проживать. Мое представление о том, что такое блядь? Я вообще не понимаю, для чего тогда проживание внутри.*

— Для того чтобы у тебя не было осуждения самой себя, в данном случае за проявление своей блядской стороны. Но видишь ли ты это осуждение? Мы опять возвращаемся к тому, с чего начали. Если ты не принимаешь в себе блядь, то будешь осуждать других за ее проявления, а значит — себя. Ты и так осуждаешь, но так хитро, что совершенно не видишь этого. Понимаешь?

— *Если я не осуждаю себя за то, что строю глазки в метро, что я такая же, как и бляди, отбивающие мужей. По-моему — нет, не осуждаю. Я уже просто прикалываюсь над собой.*

— Это просто эпизод, показывающий, что ты вошла в эту двойственность и начала ее рассматривать. Но, почему-то не успев еще начать эту работу, ты говоришь, что уже ее закончила. Я сильно сомневаюсь, что ты ее закончила. Я знаю, что такое проживание коренных двойственностей.

— *Я понимаю всё буквально. Это что же получается, надо кого-то отбить и с ним переспать?*

— Я не знаю, что именно нужно тебе, чтобы исследовать эту сторону своей дуальности.

— *У меня есть мое представление по поводу того, кто такая блядь. Я не знаю, что с этим делать. Я в этом очень сильно путаюсь. Я только на последнем семинаре узнала, что это можно прожить в мыслях.*

— Ты в самом начале семинара начала рассказывать о группе какого-то гуру, с которым ты можешь просто сидеть и получать физически кайф. Чувствовать

любовь, как ты говоришь. И тебе кайф от ощущений в твоём теле. К чему это относится в твоём опыте? Что это за опыт?

— *Я себя считала бревном бесчувственным. А там я поняла, что чувствую и какое это счастье, что это проявилось. И считала, что это следствие того семинара. Я начала себя хотя бы физически чувствовать.*

— Как мы видим, познание своего эмоционального и физического тел у тебя только началось. При этом твоё эго как первоклассник приходит в первый класс, посидел там три дня и заявляет, что ему уже пора во второй класс. В первом он уже всё понял.

— *Я не понимаю. Что должен появиться мужчина?*

— Чего ты от меня требуешь? Рекомендаций? Я не знаю, что у тебя появится. Я тебе показываю, с какой дуальностью ты работаешь.

— *Я не понимаю, как это физически прожить.*

— Обрати внимание на то, что не я говорю тебе об этом, а ты сама. Говоришь и спрашиваешь: «Что это такое? Что с этим делать?» Моя задача указать тебе направление движения. А как ты это будешь делать, решаешь ты. Не ждите от меня ответа на вопрос: «Что тебе делать?»

— *Сейчас я начинаю злиться, потому что не могу понять.*

— Конечно. Ты только начала входить в это, но говоришь, что уже закончила. Я же тебе говорю, что ты только начала.

— *Ничего я не закончила, но мне казалось, что если я допускаю эту мысль и могу так вести себя, то больше ничего и не надо.*

— «Мне казалось, что если я допускаю эту мысль, то уже закончила». Обрати внимание на то, что ты это говоришь.

«Я боюсь проживать блядь...»

— *Я не понимаю, мне что, это реально, конкретно в жизни нужно прожить, с кем-то?*

— Чего ты так боишься, если тебе придется с кем-то это прожить? Чего ты так боишься этого? Почему ты спокойно не скажешь: «Да, мне придется это с кем-то прожить» и улыбаешься?

— *Мое представление о бляди, что эта женщина, отбивающая мужчину из семьи. Значит, мне нужно это прожить. Я не хочу, потому что знаю...*

— Ты сейчас рассказываешь о своих страхах. На самом деле существует множество вариантов. Например, ты можешь найти человека, которого не надо отбивать, и чудесно провести с ним время.

— *Но тогда это уже не блядь.*

— Но ты сама назвала это блядью, а потом стала говорить о том, что такое блядь в твоём понимании. А это женщина, отбивающая чужого мужа. Ты сейчас рассказываешь о своём представлении, а потом возмущаешься: «Неужели мне это надо делать!»

— *Я же тебя и спрашиваю: «Что, мне нужно прожить свое представление, чтобы его принять?»*

— Чье же еще представление тебе надо проживать?

— *Поступить таким же точно образом. Я не хочу так делать. Я вижу свое сопротивление, почему оно возникает — я тоже вижу. Почему я так долго упиралась? Я ни хрена не принимаю это всё.*

— Ты не видишь. Когда ты ясно видишь, то сопротивления нет, а когда ты имеешь сопротивление, то начинаешь видеть сопротивление.

— *Я знаю, просто поняла, что не принимаю это и не хочу проживать такое представление. Это для меня кошмар, и я не хочу этого.*

— Что в этом кошмарного? У кого был опыт отбивания женатого мужчины? Расскажите.

— *У меня. У него была жена и двое детей.*

— И что ты с ним сделала?

— *Ничего. Я влюбилась. Естественно, что его семья не имели для меня никакого значения. Я оправдывала себя тем, что у них уже плохие взаимоотношения.*

— Вот, так рассуждают женщины из второй стороны дуальности.

— *Мне совсем не казалось, что это плохо.*

— Совсем по-другому рассуждает женщина-мать, у которой могут увести ее кормильца. Вот смотрите, сидит мать, и ее возмущение мы видим на ее лице. И вот веселая Лариса, которой всё по уху: есть дети, нет детей. «Я тебя люблю и пойдем со мной».

— *Меня больше всего задевает, что надо вмешиваться в уже сложившуюся семью. Детей пофигу, а получать только свои желания.*

— Так и рассуждает твоя вторая часть дуальности. Женщина-мать говорит своему мужу: «Ты козел конечно, но дети твои и жить будешь с нами».

— *Не надо с нами.*

— Подожди. Что значит не надо?

— *Я к тому, что не надо с нами. Живи отдельно, только дети чем виноваты.*

— Тогда почему тебя это коробит? Ты позволяешь ему жить отдельно. Появляется Лариса и уводит его.

— *Меня знаешь, что коробит. Последний случай нашей ссоры. Он уже полгода не живет с нами, потом приходит, звонит и использует меня как явочную квартиру.*

— Как он тебя использует, так и ты его используешь. Но ты этого видеть не хочешь.

— *Пришел с пачкой фотографий всякого содержания.*

— Какого содержания?

— *Всякого. Где он вместе с ней и по отдельности.*

— И что? Он показывает их тебе? Он пришел к тебе переночевать и еще развлечь фотографиями? А ты спать не можешь, увидя их.

— *Он так быстро собирался, что это всё оказалось вверху. Когда переносили вещи, они выпали.*

— Тебе-то что? Какая разница? Он пришел переночевать со своими вещами, переночевал и ушел. Тебя же он не волнует, как ты утверждаешь? Значит, всё-таки волнует?

— *Нет. Я спросила его: «Почему он ко мне со своими фотографиями?»*

— Какая тебе разница? Он пришел просто переночевать.

— *Не переночевать он пришел, а переждать, пока всё утрясется. У нее он не может показаться.*

—пустила — так принимай все.

— *Я его послала куда подальше.*

— Так что тебя так задевает? Сама не знаешь что. А еще говоришь, что всё понимаешь и у тебя всё нормально.

— *Я совсем запуталась. Что такое семья? Как вообще дальше строить свою жизнь? Мне говорят, что когда живешь с каким-то человеком, должна заботиться только о себе, помогать только себе. Тогда я вообще не вижу, какое*

взаимодействие с тем, с кем живешь, если всё для себя и если есть только ты. Заботясь о себе, ты как бы заботишься о другом.

— Тетя! У тебя такая ситуация? К тебе приходит бывший муж с пачкой фотографий женщины, с которой он сейчас живет. Тебя это раздражает? Но ведь ты сама создала такую ситуацию.

— *Я вообще не знаю, что ты спрашиваешь.*

— Вот и договорились.

— *Да, в жизни так. Ну и что?*

— И как с этим работать?

— *Мне интересно, что каждый из вас вкладывает в понятие блядь? У меня такое ощущение, что вы говорите о разных вещах. Для меня это понятие означает нечто другое. Мне снился сон, что я где-то на горнолыжной базе. Я точно замужем. А тут я на свободе. Появляется мужчина типа горнолыжного инструктора, но уж очень крутой. Я его хочу зацепить исключительно из тщеславия. Он мне нафиг не нужен. Я его цепляю, и мы куда-то тащимся. Происходит половой контакт, но как-то вяло, скучно, нудно. Я проснулась с жутким отвращением от этого. Мне было важно, чтобы он обратил внимание только на меня, а не на кого-то.*

— *С мужем как? Какие у тебя были чувства? Разве не на этом они были основаны?*

— *Проснувшись, я ощутила состояние реальности. У меня было отвращение в себе.*

— *До того, как ты его поимела, у тебя было состояние нереальности?*

— *Это был сон.*

— *Очень удобная позиция. Когда ты с ним трахаешься, то это ты спишь. Когда ты проснулась, он тебе вроде, как и не нужен. Это уже ты настоящая. А та была — спящая.*

— *Речь идет совсем о другом.*

— *Пойми же. Мне приснился этот сон.*

— *Я-то думала, что это происходило по-настоящему.*

— *У меня после этого сна отвращение к себе, к своему бесчувственному состоянию. Я бы не злилась на себя, если бы это было в чувственности — в экстазе. Нравится мужчина так, что сил больше нет. Хочу сейчас и никогда. Пропади всё пропадом и муж тоже. Когда тащишься никак, лишь бы куда-нибудь, получается отвращение. Если говорить, что я в себе не принимаю, так это. Если*

меня спросят, что такое блядь, то, в моем представлении, это женщина, делающая это без желания. Почему я говорю об этом? Ты считаешь, что блядь — это женщина, уводящая мужа из семьи.

— Блядь — это женщина, которая делает это с удовольствием. За деньги это делает проститутка.

— *Но я вижу, что это. Я сейчас сижу, не реву, не убиваюсь. У меня появляется сигнал расстроиться, вижу, что начинаю себя жалеть, у меня это проходит сразу. Я отстраняюсь и смотрю на это. Есть вещи, с которыми я не могу справиться в силу того, что у меня этого опыта нет. Я не понимаю, как это сделать по-другому.*

— Для того чтобы получать опыт, надо входить в него, а не отстраняться. Надо переживать всё, что этот опыт за собой влечет. Иначе получается, что ты играешь в так сказать осознающую, а на самом деле отстраняешься от получения опыта. Вот и все.

— *Просто для меня очень многие вещи являются признаком распушенности, и я не могу себе позволить просто так, чего-то где-то урывать.*

— Ну и дура, и не будет тебе просветления.

— *Значит, опыт дуры будешь проживать.*

— Не будет тебе просветления, так и умрешь непросветленной. Не имеешь опыта распушенности, так и подохнешь. Какая тут трансформация. Тут даже об изменении речи нет.

— *Страшно переходить в другие части. Если что-то серьезное, быстро — не получается.*

— Как персонаж персонажу скажу: «Да, это очень тяжело». Но как Осознающая часть скажу, что не будет тебе просветления без вхождения в опыт теневых частей.

— *Мне кажется, что страшно думать об этом, представлять себе. Сам переход происходит мгновенно.*

— *Я была на тренинге, там тоже переходили в противоположную часть. Выключали свет и кричали: «Черт побери, делай — не манди!». Получаешь определенный накал, и просто становишься другим.*

— Это похоже на бодрящие пляски перед войной, когда люди вгоняют себя в эйфорическое состояние, чтобы не чувствовать боли и страха. Потом начнется нормальная жизнь, и пойдет всё по-прежнему. Они будут вспоминать эти эпизоды, когда что-то орали и получали какой-то энергетический заряд. Здесь другое. Я знаю, что это очень больно, очень сложно. При этом от той части я тебе говорю:

«Без проживания ничего не получится». Ты боишься распущенности. Хорошо. Найди в себе распущенную часть. Она любит то, что с точки зрения противоположной части ужас, кошмар. С точки зрения распущенной части это кайф. Ты можешь проявить что-то из своей распущенной части сейчас?

Бенефис распущенности

— *Вслух не могу.*

— Что значит, не могу? Как, если не вслух?

— *Мимикой и жестами.*

— В тебе она есть, а ты боишься о ней рассказывать.

— *Есть.*

— Тем самым, ты ее не признаешь. Даже рассказать не можешь, а не то, что сделать. Что же тогда?

— *Да ничего. Так и буду сидеть в том же самом кругу.*

— Хорошо. Сиди. Самое интересное, что эта часть создает тебе ситуации, и ты ее проявляешь, но, не признавая ее в себе, проецируешь на кого-то и осуждаешь его. Она тебя не покинула. Она делала, делает и будет делать, создавая проблемы в твоей жизни. Если бы ее не стало только от того, что ты ее не видишь, не чувствуешь и не говоришь о ней, так нет же, она есть и делает это. Хорошо. Найди здесь, кого ты считаешь распущенной, и осуди ее. Что даже осудить не можешь?

— *На выездном семинаре мы допоздна сидели в комнате. На кровати сидели Олег, Наташа, Женя и Аня. Наташа вела себя очень доступно для мужчин. Я не считаю это распущенностью. Я знаю, откуда это говорю.*

— Говори о ее распущенности.

— *Поскольку меня это зацепило, что она спокойно лежит, и ее могут гладить за разные части тела, при этом она совсем не сопротивляется. У меня почему-то мелькнула мысль: «Обязательно ли это делать вот так — при всех».*

— Надо сопротивляться и визжать: «Уйди, козел, убью, застрелю!»

— *Ты попросил привести пример, я и вспомнила об этом эпизоде.*

— Ты осуди ее, вот она — перед тобой.

— *Я рассказала то, что меня смутило.*

— Осуди.

— *Наташа, обязательно ли это делать при всех, если это является осуждением? Я так на это смотрю. С одной стороны, меня это коробит, а с другой стороны, я рассматриваю, что группа настолько свободна во всех проявлениях. Здесь ругаться можно и в баню можно ходить вместе.*

— Ты часть группы.

— *Значит, это что-то такое для меня, это как раз то, что я не принимаю.*

— Ну, так и осуди.

— *Я считаю это уроком.*

— Ну, так и ответь на него.

— *У Олега, между прочим, есть жена и ребенок.*

— И у нее есть муж и дети.

— *Поэтому я и говорю, что рассматриваю это, как часть какого-то урока.*

— Они там занимались блядством под вывеской школы холистической психологии.

— *Мы за этим и ездим туда.*

— Они и ездят за этим. Понимаешь?

— *Это серьезно?*

— Да.

— *Ты еще не наблюдала нечто, когда был Толик.*

— *Как он во время семинара залез на Ларису.*

— Видишь, все распутницы хохочут.

— *Я Толика вообще отшила.*

— Правильно. Так и осуди этих всех. Вот они сидят, видишь, какие веселые и самодовольные. Разве им знания нужны или трансформация. Им нужно только блядство и больше ничего. Так их на это муж не отпустит, а тут семинар по холистической психологии, серьезное дело.

— *Я просто думала, что снимаются какие-то обусловленности.*

— *Снимаются, но только трусики.*

— *Походы в баню тоже снятие обусловленностей.*

— Какие обусловленности? Это просто вывеска. А я — гарант их цельности и сохранности. Они меня используют для своих блядских вылазок.

— *Ты меня вогнал в тупик.*

— *Это называется горе от ума.*

— *Я поняла, что ничего не понимаю. Надо снова читать книги.*

— *Какие книги читать? Тебе надо осуждать этих распутных. У тебя и так уже заворот мозгов.*

— *Что осуждать, если люди уже без комплексов.*

— *Кто здесь без комплексов? Они просто все распутные. Только я уйду, все сразу бегут трахаться, а потом мужу песенки заливают о трансформации. Осуди их, а то они всегда будут это делать.*

— *Пусть делает, что хочет, это ее опыт, ее выбор.*

— *Ты что? Разве такое допустимо в школе холистической психологии? Мы что, здесь распутству потворствуем?*

— *Ты же все рамки сбиваешь.*

— *Они здесь все распутные, одна ты осталась путевая. На одну тебя вся надежда, так хоть осуди их.*

— *Я могу и к мату придраться. Я тебе уже говорила. Какого лешего ты ругаешься? Я это поняла, что если не принимаешь мат, не принимаешь ничего. Значит, это урок, который я должна принять.*

— *Так вот и пройди урок.*

— *Да у меня уже выскакивало и по всякому. Для меня уже это не проблема.*

— *Так скажи, хотя бы матерись.*

— *Да я уже ругалась.*

— *Вот и не проблема.*

— *Мне это больше не нужно. Зачем ругаться?*

— *С одной дуальностью еще не разобрались, уже другая вылезает.*

— *Так их там, как змей в гадюшнике, на свет лезут и лезут.*

— *С другой стороны, есть осуждение, но может быть и восхищение.*

— *Я знаю. Вижу, что это дуальность, но сознательно не хочу ее проходить.*

— *У тебя же есть осуждение той женщины. Почему ты его не выразишь?*

— *Как я должна это показать? Я объяснила ситуацию. Что еще должна выразить? Да, мне это не нравится.*

— *Кому не нравится?*

— Обратись к Наташе и скажи, что тебе не нравится то, как она вела себя с мужчинами.

— Но нет у меня четкого представления, что мне это не нравилось. Я считала, что всё, что здесь делается, это, для того чтобы стереть рамки моих стереотипов.

— А если бы это было не в школе? Если бы это произошло с твоим мужем, то как бы ты на это реагировала?

— Я это видела и достаточно наревелась. Что еще можно говорить?

— Как же крепко ты держишься за свои рамки.

— Я вижу, что это рамки. Я понимаю, с чем я слилась, но, пока не вижу выхода, как это прожить реально. Я еще могу представить что-то в голове, но как это совместить с моими представлениями о порядочности.

— Расскажи о своих представлениях о порядочности.

— Я уже сказала, что так я сделать не могу. Для меня это представление о бляди, но я так не могу поступить.

— Но очень хочу.

Глава 2. Вина и осуждение это вдох и выдох эго

Что такое осознанное изменение?

— У меня обозначилась двойственность, связанная с инициативностью и не инициативностью. Ее направленность проявляется именно в том, что мне очень трудно подойти к незнакомому или малознакомому человеку и начать с ним разговаривать. Долгое время делать это мне было очень сложно. В какой-то момент я заметил, как это происходит, и стал сознательно проявлять скромную часть. Стал замечать, что когда скромная часть действует, то это совсем не значит, что скромного человека не замечают. Просто человек, отождествленный со скромностью, считает, что его не замечают. Обратная сторона всегда есть. Проявляя скромную часть, я отворачивался, отходил, или отводил глаза, или как-то еще шифровался, и получалось, что скромного человека замечают. Перейти в противоположную часть долго не получалось. Другая часть очень долго не выходила, как-то постепенно примеряясь, подготавливаясь, сначала в мыслях, затем во взглядах. Несколько раз, в частности, сегодня по дороге на семинар, дошло до действия. Был интересный случай. Я ехал с работы. У нас там есть девушка, которую я вижу каждый день. Мы вошли в один вагон, сели на соседние сидения и всю дорогу промолчали. Сегодня произошла аналогичная ситуация. Я решил, что можно действовать по-другому.

— И что? Ты ее поцеловал?

— Нет. Надо сначала посмотреть, поговорить.

— Хорошо. Мы говорили с вами о том, что максимально возможное в дуальной личности — это переход из одной стороны личности в другую ее сторону. Этот переход, как правило, делается неосознанно, и поэтому целостного виденья обеих сторон дуальности не происходит. Переход из одной части дуальности в другую может возникнуть в результате какого-то драматического события или шока. Спящий человек, переходя в противоположную часть двойственности, не осознает этого. Основной момент заключается в том, чтобы начать переходить в противоположную сторону двойственности, при этом, осознавая другую сторону, на сравнении с тем, что было. Это возможность трансформации. Было ли у тебя такое осознание?

— Когда я перешел в противоположную часть, я отметил, что эта часть инициативная, говорит все.

— Хорошо. Одна часть двойственности — «скромная». Она для тебя более привычная. Вторую часть как можно назвать?

— *«Нескромная».*

— «Нескромная» это как?

— *Они у меня обозначилась как «инициативная» и «неинициативная». Одна часть может долго стоять, смотреть, думать и ничего не делать. Противоположная часть сразу действует. Сегодня я ехал сюда, и в вагоне метро сидела девушка, которую я тоже уже знаю. Я к ней сразу подхожу и совсем в другом стиле. Так весело говорю: «Привет, давно не виделись» и так далее.*

— Когда ты в «скромной» части, тебе хочется подходить и говорить что-то? Или тебе хочется поговорить, но ты не позволяешь себе этого?

— *Чаще всего хотелось подойти, я на многих обращал внимание, но никогда не делал этого.*

— Тебе хотелось подойти, но ты не разрешал себе этого. Ты хотел подойти?

— *Не подходил, но хотел подойти. В какой-то момент, заметив это, я стал сознательно не делать этого.*

— Не делать чего?

— *Не подходить.*

— Но ты же и не подходил?

— *Тут я не подходил, потому что и не хотел подходить. Потом, я забыл об этом. Прошло полтора месяца.*

— Зачем тебе подходить? Сидит девушка и пусть сидит. Тебе-то что?

— *Не знаю. Почему-то интересно.*

— Что тебе интересно?

— *Интересно бывает по-разному. Я замечал, что иногда возникает чисто сексуальный импульс. Это одно. Иногда возникает желание просто поговорить.*

— О чём поговорить? Тебе надо получить какую-то информацию?

— *Нет.*

— Тогда о чём? Ты сексуальный импульс отделяешь от просто разговора?

— *Получается, поговорить... Получается, говорить незачем.*

— Спроси у нее: «Девушка, о чём нам с вами говорить?»

— *Да. Сначала посмотрел, потом подошел, поговорил, а всё к одному сводится.*

— Всё ведет к одному. Как эта двойственность называется? Все знакомства, на самом деле, сводятся к сексуальности. Необходимость поговорить возникает, если есть сексуальный интерес, если его нет, то и говорить незачем. Пожалуйста, ваше мнение по этому поводу?

— *То, что у меня происходит, аналогично тому, что проговорил Женя. Мне нравится один человек на работе, это сознательно. Когда меня спрашивали, чего же я от него хочу, я долго думала и выходила на то, что мне хочется просто посидеть и поговорить.*

— А зачем говорить?

— *Позднее я стала выходить на сексуальный интерес. Просто есть много умных людей, но с ними почему-то не хочется поговорить, хотя и знаешь, что они умные.*

— Именно по этому и не хочется с ними разговаривать. Так чего тебе хочется?

— *Можно я проговорю свой момент, потому что он мешает мне воспринимать всё остальное. Я сегодня посмотрела одну вещь, связанную с энергией. Как я замечая, что она есть всегда, когда разведены две крайности двойственности. У меня появился вопрос по поводу осуждения. Всегда ли энергия связана именно с осуждением. Еще энергетичное состояние возникает во время вдохновения, возбуждения, нетерпения. Персонаж стремится получить то, что он сознательно хочет и чувствует, что это уже близко, совсем реально. Здесь тоже появляется энергия, но она другая. В осуждении энергия уверенная, идет изнутри, глубокая. И здесь энергия, но другая. Все действия совершаются очень легко. Я бы сказала так, что это разведение.*

Дыхание эго

— Обратите внимание. Мы находимся сейчас в центре, который называется «Кентавр». Кентавр это одновременно человек и животное. Рассмотрим цикл функционирования животного. Возьмем для рассмотрения самые простейшие организмы. Какой цикл функционирования у простейших организмов? Это сжатие и выпуск. Вдох и выдох. Работа сердца. Это накопление и сброс. По этому принципу работает и наш организм. В принципе, человек как животное это кишка, в одну сторону которой загружается пища, а из противоположной ее стороны она выходит. Накапливание — сброс, и снова накапливание — сброс, при этом часть

энергии остается у нас. Энергия тела связана именно с циклическим функционированием. В нашем теле нет осуждения. Само осуждение как понятие является ментальной конструкцией. У одноклеточных и последующих живых существ нет ментальных конструкций. Они есть только у человека.

Рассмотрим функционирование личности. Я уже говорил, что для функционирования личности характерно именно вина и осуждение, как цикл сжатия и сброса. Такой цикл присутствует в любых действиях социального животного человека. Я сейчас не беру его физическое тело, а рассматриваю социальную надстройку. Вина — это сжатие, осуждение — это выброс.

— *Что же оставить себе?*

— Давайте посмотрим. Энергия спящего человека полностью расходуется на обеспечение сна, который здесь называется жизнью, но на самом деле является выживанием. От рождения до смерти спящий человек выживает. Поэтому энергия, которой он питается, есть страх, то есть именно то, что надо для выживания.

— *Если мы говорим о спящем человеке и о пробудившемся, то...*

— Пока мы говорим только о спящем.

— *Как мы оказались здесь в таком случае? Наверное, просто уснули и все.*

Да?

— Зачем вам это? Вам это так важно?

— *Да.*

— Почему вы хотите пробудиться? Вас не устраивает сон?

— *Да.*

— Чем он вас не устраивает?

— *Потому что я, тело или что-либо еще подвластно каким-то законам. Наверное, это стремление к свободе.*

Хочу свободы, но не знаю, что это такое

— У вас есть стремление к свободе, и вы связывает понятие «свобода» с понятием «просветление».

— *Да. Освобождение от некоторых законов.*

— Вся история человечества — это история борьбы за свободу. Например, октябрьская революция в России. Свергли буржуев и провозгласили свободу или

по-другому диктатуру пролетариата. Как видите, пролетариат боролся не за полную свободу, а за свою. А ваше просветление, как я понимаю, связано с полной свободой.

— *Не существует полной свободы?*

— Не знаю, я у вас спрашиваю. Я пытаюсь сделать различие между понятиями «свобода» и «просветление». Либо они идентичны, либо разные.

— *Я думаю, что они разные.*

— Тогда «свобода» это что?

— *Свобода — это ощущение.*

— Что за ощущение? Есть свобода от чего-то и свобода для чего-то. Как правило, люди стремятся к свободе от того, что им не нравится.

— *Я читала Гурджиева и Успенского и думаю, что свобода от своих привычек.*

— Представьте себя совершенно без привычек. Вы даже одеться не сможете.

— *Разве одеваться это привычка?*

— Что здесь не привычка? Вся наша жизнь это набор привычек. Или вы считаете по-другому?

— *Нет. Возможно, что и так.*

— Может быть, и нет. Я ни на чём не настаиваю. Мы просто разбираемся.

— *Наверное, так. Вся жизнь одни привычки.*

— Поесть, одеться, заплатить за метро и так далее. Представьте, что у вас не будет ни одной привычки.

— *Значит, не будет и меня.*

— Да. Не будет и вас.

— *Не будет меня какой?*

— Привычной.

— *Тогда появится непривычная.*

— Что такое ты непривычная?

— *Я не знаю, что такое непривычная, хотелось бы узнать.*

— Как вы можете узнать то, о чём ничего даже сказать не можете?

— *Это же можно как-то почувствовать.*

— Чувство — это тоже привычка? У человека есть, как минимум, три тела. Физическое тело, тело чувств и тело ментальное. У каждого из них есть свои

привычки. Например, сердцебиение, это что? Это можно назвать привычкой, на которую вы даже не обращаете внимание. Ходить, спать, есть — всё это привычки. Вы начинаете чувствовать привычку только тогда, когда не реализуете ее. Например, вы не едите, и эта привычка заявляет о себе.

— *Тогда я могу ее увидеть.*

— Да. Вы сможете ее увидеть и понять, что это привычка, или не понять этого. В сфере чувств происходит аналогичное. У вас есть определенный набор чувств. Выживание можно рассматривать именно таким образом. У вас есть определенные уже, привычные состояния, они и составляют структуру вашего эмоционального тела. Есть ментальные привычки. Например, я говорю: «Заяц». Что такое заяц?

— *Это животное.*

— Животное. Вы применили определенную ментальную привычку. Кто-то говорит, что на зайца хорошо охотиться. Кто-то говорит, что заяц очень необычно бежит.

— *Заяц — это пушистый мех.*

— *Заяц хорош жареный.*

— Это определенный ментальный подход, уже сформировавшихся привычек к видению чего-либо. Личность и есть структура таких привычек: физических, эмоциональных и ментальных. Вы говорите, что хотите освободиться от таких привычек?

— *Да.*

— Тем самым вы вообще освободитесь от того, что вы есть сейчас. Фактически вы станете только что родившимся младенцем.

— *Возможно, освободиться от привычек, приносящих неприятные ощущения, или тех, которые тормозят мое развитие, либо ментальное, либо физическое, либо еще какое-то. Та же самая лень — это тормоз.*

Личность включает как силу достижения цели, так и сопротивление

— Чему мешает лень? Это плохая привычка, как вы считаете?

— *Да. Конечно.*

— Она плохая с точки зрения чего?

— *С точки зрения достижения цели лень — плохая привычка.*

— Если у вас есть цель, тогда и возникает понятие «хорошо — плохо». Если нет цели, то нет и понятия «хорошо — плохо». Значит, необходимо иметь цель, и то, что помогает ее достижению, будет хорошим, а то, что мешает, — плохим. Рассмотрим пример. Допустим, у нас очень мощный автомобиль, находящийся на плоскости, не имеющей трения. Вы полностью нажимаете на газ, колеса вращаются с огромной скоростью, но вы не двигаетесь. Нет сопротивления, нет и движения.

— *Получается, необходимы усилия.*

— Усилия прилагаются и очень большие, двигатель работает на максимальных оборотах, колеса вращаются с бешеной скоростью. Что еще необходимо для движения?

— *Трение.*

— *Дорога.*

— Дорога может не иметь сцепления, тогда вы не сможете ехать по ней. Должны быть, как минимум, две составляющих для движения. Какие?

— *Сила тяги и сопротивление.*

— Сила тяги и сила сопротивления. Двигатель создает силу тяги, а сила сопротивления дороги дает возможность автомобилю двигаться. Если двигатель не работает, а сопротивление дороги есть, то автомобиль тоже не движется. Для движения необходимы две противоположно направленные силы. Мы рассмотрели физику движения, теперь приложим это к нашей жизни. У вас есть цель, которую необходимо достичь. Представьте, что вы сразу, мгновенно достигаете этой цели. Теперь вы можете к ней стремиться? Нет. Вы будете искать следующую цель. Чтобы достичь поставленной цели, нужна сила сопротивления. У вас есть сила тяги, направленная на достижение цели, и есть сила сопротивления, направленная противоположно цели, например, лень. Получается, что лень является силой сопротивления силе достижения цели. Но без сопротивления движение невозможно. Так является ли лень не нужной? Она «плохая», но необходимая как второе условия для достижения цели. То есть она представляет собой силу сопротивления. Людям кажется, что есть нечто мешающее достижению цели, убрав которое, они обретут свободу. Если вы мгновенно, без всякого сопротивления попадете туда, куда предполагали попасть, то, что вы будете делать дальше?

— *Искать что-то еще.*

— Да. Вы будете искать следующую цель, и мгновенно достигните ее. Что дальше?

— *Будем искать то, что достигается не мгновенно.*

— Тогда вы поймете, что сопротивление просто необходимо. Эта реальность устроена именно так. Она устроена дуально, что предполагает наличие двух, противоположно направленных, сил. В дуальной Вселенной человек дуальное существо, и его восприятие тоже дуально. Поэтому для достижения цели ему нужно сопротивление. Вы, находясь в дуальной реальности и имея дуальное восприятие, отторгаете сопротивление, называя его «плохим» или «негативом». Есть разные слова, которые в этом смысле можно использовать. Например, «злой — добрый». Вы говорите, что вы добрый, но тогда вы отторгаете себя «злого». «Злой» — как раз и есть та самая сила сопротивления. Если вы «позитивный», тогда вы отторгаете себя «негативного», что является также силой сопротивления. Если вы хорошая, значит не плохая, и снова отторжение «плохой» или силы сопротивления. Получается, что вы не признаёте наличие закона дуальности этой реальности. Мои пояснения каким-то образом повлияли на ваше представление о том, что вы хотели?

— *Сейчас — да.*

— Как повлияли?

— *Я думаю, что для достижения цели необходимо прилагать усилия.*

— Но вы и до этого считали, что их нужно прилагать. Лень же вы рассматривали как нечто, мешающее вам в достижении цели, и считали ее плохой. При этом вы не понимаете, что само достижение цели и возможность движения к ней связаны с наличием сопротивления. Не будет сопротивления, не будет и движения, либо это будет мгновенным перемещением в цель, а дальше возникнет поиск следующей цели, которую вы снова мгновенно достигните.

— *Почему? Это же не факт, что следующую цель я мгновенно достигну. Будет же какое-то сопротивление.*

— Это факт, если вы отрицаете наличие силы сопротивления. Допустим, ничто не сопротивляется тому, чтобы вы достигли того, что хотите. Тогда вы мгновенно достигаете свою цель. Это история, с которой вы начали.

— *С чего я начала?*

— Вот! Вы уже не помните. Это нормально. При дуальном восприятии у человека мышление подобно мышлению сумасшедшего. Он собственно и есть сумасшедший, который не помнит, что говорит, просто говорит что-то и все. Когда его спрашивают, о чём же он говорил, он не помнит этого. Он и не может помнить.

Здесь же возникает возможность сделать различие сумасшедшего», не помнящего ничего, от целостного, помнящего и знающего все. С сумасшедшего и спроса нет, а с целостного есть.

— *Я помню, что мы начали говорить о свободе, потом перешли к свободе от чего-то.*

— Потом выяснилось, что вы хотите свободы от сопротивления.

— *Да.*

— Я говорил, что невозможно движение без наличия силы сопротивления. Будет мгновенное перемещение к вашей цели. Дальше вы оказываетесь в ситуации, когда вам уже этого не надо. Вы этого хотели, но вы это уже имеете. Вы не можете хотеть того, что вы уже имеете. Чтобы хотеть чего-то, вам необходимо к этому двигаться, а чтобы двигаться, вам необходимо преодолевать сопротивление. Допустим, вы хотите стать олимпийской чемпионкой и мгновенно ею становитесь.

— *Не интересно.*

— Чтобы было интересно, необходимо преодолеть много препятствий, то есть силы сопротивления.

— *Это уже интересно.*

Лень необходима вам для игры в достижение цели

— Значит, сопротивление есть часть этой игры.

— *Да. Конечно.*

— Тогда лень это что?

— *Это часть игры.*

— Это сопротивление. Есть сопротивление внешнее, и есть сопротивление внутреннее. Допустим, на вашем пути стоит забор. Это сопротивление внешнее. Вы начинаете ломать забор или пытаетесь перелезть через него, или взрываете его. Есть внутреннее сопротивление. Забора нет, а идти не хочется. Иди себе и иди, а идти не хочется. Ваша лень есть внутреннее сопротивление, и это часть игры.

— *Если надо, то просто делаешь и все.*

— Что значит делаешь?

— *Я не знаю. Получается, что делать просто.*

— Это скороспелый вывод. Мы опять вернулись к тому же, с чего и начали. Вы говорите, что просто надо делать и все, но дальше у вас возникнет лень. Вы будете говорить, что надо делать, но вам лень.

— *Можно на лень не обращать внимания.*

— Вы не можете не обращать на нее внимания. Вы прожили уже определенное количество лет, пытались ли вы не обращать на лень внимания?

— *Да.*

— И что получилось? Она что, тут же исчезает?

— *Я делаю то, что запланировала. Вечером я запланировала сделать что-то утром. Утром просыпаюсь, и появляется мысль этого не делать. Я ее отвергала, вставала и делала.*

— Да, но вы же не игнорировали ее. Вы сейчас говорите так, словно ее нет. «Лень пришла, а я на нее внимания не обращаю». Лень что, просто ушла? Вы делали то, что запланировали, или вы преодолевали эту лень?

— *Я не знаю, как это можно назвать, я думаю, что не уделяла ей внимания, потому что мысль о лени могла бы развиться до больших масштабов. Я это сделаю завтра или еще когда-то.*

— Если вы ей не уделяете внимание, то лень исчезает?

— *Ну, да, исчезает.*

— Тогда у вас нет внутреннего сопротивления.

— *Утром становится неприятно и очень сильно.*

— Неприятно, потому что вы преодолеваете лень.

— *Ну да.*

— Так вы преодолеваете лень или она просто вдруг исчезает? Это две разные вещи.

— *Почему?*

— Например. Вы альпинист и хотите подняться на гору, но при этом вам лень это делать. Так вы будете подниматься или нет? Если да, то вам надо преодолевать свою лень.

— *Да. Но это же гора. Если я получаю удовольствие оттого, что я сделала, значит, я могу сделать вывод, что преодолеваю лень, исходя из ваших слов.*

— Четко ли вы представляете то, что с вами вообще происходит? Сейчас из этого диалога что-то для вас ясно?

— *Вообще-то — нет.*

Особенности вашего восприятия того, что я передаю

— С каким намерением вы пришли?

— *Я ожидала этот вопрос. У меня много причин. Но конкретно пока сказать не могу, не знаю.*

— Какая-то причина есть. Как вы узнали, что здесь проводится семинар?

— *Я однажды зашла в книжный магазин и наткнулась на вашу книгу, которая называлась «Кто ты?» Потом купила вторую «Подарок осознания». Я сейчас ее читаю. Потом нашла сайт, позвонила и пришла сюда.*

— Что в вас вызвало резонанс после прочтения книг?

— *Первое, что я могу сказать, это, когда что-то не получилось, или кто-то нагрубил, или какое-то неудовольствие собой внутри, то читая такие книги, приходишь в себя или как-то оправдываешь себя. Что-то меняется. Я пока не знаю что. Поэтому и возник интерес.*

— Вот на этом интересе вы и пришли, но четко выразить свой запрос вам пока сложно.

— *Я пришла за ощущениями, чтобы получить какие-то ощущения здесь или, выйдя отсюда, где-то там, у себя в жизни.*

— Ощущения относятся к телу.

— *Нет, почему? Вообще-то да, согласна.*

— Ощущения относятся к органам тела, например, в каком-то месте тела вы ощущаете зуд или боль.

— *Если я что-то преодолеваю, то испытываю какие-то ощущения. Разве это только тело?*

— К чему я это веду? Я уже говорил, что у человека есть, как минимум, три тела. Это физическое эмоциональное и ментальное. Более того, у каждого индивидуального человека есть превалирующее тело. У одного внимание больше сконцентрировано на физическом теле, на ощущениях, у другого человека внимание больше сконцентрировано на чувствах, у третьего — на мыслях. Это не значит, что они просветленные, целостные и не дуальные, это не так. Дуальность относится ко всему, но у каждого есть определенное превалирующее тело, через которое он преимущественно воспринимает мир. Например, если у вас

превалирующим является физическое тело, а я разговариваю с вами ментально, то вам сложно понять меня.

— *Будет скучно.*

— Вам привычен язык тела. Так?

— *Да, получается так.*

— Хорошо. Как я могу передать на языке тела то, что я передаю ментально и эмоционально? У вас уже есть какое-то представление об этом в связи с прочтением книг?

— *Еще раз, как вы можете мне передать что?*

— То, о чём я пишу в книгах и что передаю здесь.

— *Знания?*

— Как вы считаете, что я передаю?

— *Я так понимаю, что здесь создаются некие условия.*

— Обратите внимание, у каждого из вас восприятие того, что я передаю, будет различным. Тому, кто ориентирован на чувственное тело, нужны чувства. Тому, кто ориентирован на ментальное тело, нужны мысли. Тому, кто ориентирован на физическое тело, нужны ощущения. Но каждое из этих тел рассматривается спящими дуально. Если рассматривать физическое тело, то у него есть как позитивные, так и негативные ощущения. К негативным ощущениям можно отнести состояния болезни. К позитивным ощущениям можно отнести противоположные ощущения — это состояния здоровья. С точки зрения эмоционального тела это позитивные и негативные чувства. Например, состояние удовлетворения и состояние неудовольствия. С точки зрения ментального тела это «правильные» и «неправильные» мысли. Если вы ориентированы на тело, то вам нужны позитивные состояния тела. Если вы получаете позитивные ощущения тела, тогда вы довольны. Если же получаете негативные ощущения, то вы не довольны. Обратите внимание, что я веду ментальный разговор. Каково ваше восприятие того, что я вам передаю? Как вы можете передать ваши впечатления о то, что говорилось в нашем диалоге?

— *Я что-то растерялась.*

— Хорошо. Кто хочет поделиться?

— *Я еще раз прочувствовала то, что персонаж чувствует, что он есть тогда, когда он желает, когда хочет хотеть, когда отождествлен с одной стороной. Когда я шла сюда, то четко увидела такой момент, что всё есть двойственность, и любое состояние, какое было, персонаж преобразует в некий*

образ, так что у него сразу появляется противоположный этому образ. И он осуждает из противоположного, ставшего для него уже образом, бывший образ. Отождествление — разотождествление это тоже некий образ, некое соответствующее поведение. Соответственно отождествленная часть осуждается, так называемой, разотождествленной частью.

— Хорошо. Как это можно выразить исходя из аналогии автомобиля, движущегося по дороге?

— *Можно сказать, что автомобиль осуждает сопротивление.*

Сила вашего подсознания создает сопротивление силе вашего сознания

— Наличие двух противоположных сторон в личности делает так, что подсознательная сторона всегда является для сознательной стороны сопротивлением. Сопротивление это то, что позволяет сознательной стороне двигаться к имеющейся у нее цели. В случае отсутствия сопротивления подсознательной части, сознательная часть мгновенно достигла бы своей цели. Тогда мы не могли бы получать здесь тот опыт, который получаем. Для примера возьмем космические корабли, двигающиеся не в трехмерных пространствах, а в более высоких. Они настроены на пилота, и когда пилот мысленно представляет то место, куда он хочет попасть, корабль туда сразу перемещается. Я показываю пример того, как это происходит в других, менее плотных, реальностях. Эта реальность очень инертная, очень материальная, плотная. Чем ниже частота вибраций, тем плотнее материя и тем больше сопротивление. К чему я это говорю? Вести игру, которую хочет ваша сознательная часть, какой бы она ни была, мешает ваша же подсознательная часть, создающая силу сопротивления желаниям вашей сознательной части. Я сейчас не берусь рассматривать ваши желания. Хотите ли вы жениться или развестись, родить ребенка, заработать больше денег, съездить в отпуск или еще что-нибудь. Это ваши цели и, чтобы их добиться, вам придется преодолевать сопротивление вашей подсознательной части. Находясь в вибрациях третьего измерения, вы не можете получить желаемое сразу, потому что эта реальность плотная и дуальная. Вместе с появлением желания у вас сразу возникает сила, противоположная вашему желанию, то есть сила сопротивления. Эта сила внутренняя, но проявляться она будет через внешнее.

— *Получается, что даже и невозможно достичь цели.*

— Я не говорю, что невозможно. Я говорю, что трудно.

— *Борешься с сопротивлением, тогда не остается энергии для достижения цели.*

— Вы не можете не бороться с ним. Автомобиль, едущий по дороге, можно назвать борющимся с сопротивлением дороги. Если тяжелый груженный автомобиль поднимается в достаточно высокую гору, то он очень сильно борется с сопротивлением и ему нужен очень мощный двигатель. На подъемы определенной высоты не все автомобили могут подняться, потому что их двигателю может не хватить мощности, за счет которой вырабатывается сила тяги для преодоления сопротивления.

— *Что это означает? Если не будет сопротивления, то...*

— Например, у вашего автомобиля очень мощный двигатель, но «лысые» шины, и вы на нем пытаетесь въехать на крутой подъем. Допустим, на дороге гололед. Что начинает происходить? Автомобиль сползает с горки назад, хотя мощность двигателя достаточно большая. Если бы гололеда не было, то автомобиль въехал бы на крутую горку, но при гололеде он сползает назад. Большая мощность еще не гарантия достижения цели. Необходимо иметь хорошее сопротивление.

— *Но не чрезмерное.*

— *Желание чего-то предполагает отсутствие сопротивления.*

— Чрезмерное сопротивление это, если ваш автомобиль вкопан в землю. К чему я это всё веду? Я говорю о том, что дуальные части личности необходимы друг другу. У всех есть какие-то цели, и каждый хочет достичь их. Но вам что-то мешает их достижению: кому лень, кому внешние препятствия, кому его представления, кому какие-то люди и так далее. Если устранить такое сопротивление, то вам не надо прилагать усилия. Но это условия уже не трехмерной реальности. В этой реальности двигаться можно, только преодолевая сопротивление, то есть с усилием.

— *Сегодня я увидела, как борются две мои части. Еще я увидела, что хочу сейчас проговорить какие-то моменты. Я хочу проговорить что-то важное и вижу противоположную часть, которая не хочет говорить. Я к чему это веду. Попадаешь в ощущение совершенной пустоты. Что же делать? Где же ты есть?*

— Это происходит, потому что у вас нет цели. Если у вас есть цель, то для движения к ней необходимо сопротивление и, как следствие, приложение усилия. Чем мощнее, грандиознее цель, тем большее внутреннее сопротивление она порождает. Если ваша сила тяги больше силы сопротивления, то вы движетесь к цели. Если же сила сопротивления больше силы тяги, то вы движетесь в сторону,

обратную вашей цели. Мы говорили, что энергия личности есть результат разведения ее дуальностей. Если ваша дуальность сильно разведена, то вы сознательно находитесь в какой-то из ее сторон, при этом противоположная сторона этой дуальности создает сопротивление, необходимое для такого движения. Это суть игры, происходящей в данной дуальной трехмерной реальности. Вы улавливаете?

— *Одно не может без другого.*

— *Меня смущает состояние пустоты.*

— Состояние пустоты — это состояние, когда вы ничего не хотите, то есть не активизируете свои внутренние дуальности.

— *Я поняла, что ты ведешь к тому, что нужно иметь желания. Нужно иметь некую отождествленность с какой-то из сторон. Если ты ее не имеешь, значит, нет и желания.*

— Если у вас нет желания, то ваш внутренний аккумулятор не заряжается. Вам тошно, потому что вы разряжены. Но это, скорее всего, не просветление, а страх действия. Персонаж разряжен. Ты сейчас говоришь именно о разрядке своего персонажа.

— *Мне важно это было узнать. Он чувствует некую другую энергию. Я не могу сказать, что это просто разреженность, нет.*

— Смысл игры в трехмерной физической реальности заключается в реализации определенных целей. Не так ли?

— *Если не выносить цель как нечто, к чему надо стремиться, а самому быть этим намерением.*

— Обратите внимание. Мы говорим, что надо «быть в мире, но помнить, что ты не от мира сего». В этом мире находится ваш персонаж, и до тех пор, пока он в нем находится, персонаж есть. И персонаж с этим сделать ничего не может. Но есть и то, что не от мира сего, что наблюдает за игрой персонажа в этом дуальном мире. Например, я могу сказать, что я просветленный, и мне уже вообще ничего не надо. Зачем мне с вами работать? Вы меня уже достали своим непониманием и сопротивлением. Это одна сторона игры, но есть и другая. Мне интересно поставить в этом мире спектакль другого качества. Поэтому я принимаю ваше сопротивление как условия этой игры.

То, что для спящего зло, для осознающего — предмет исследования

Я хочу предложить вам следующую позицию для нашего рассмотрения. Я предлагаю вам посмотреть на эту реальность как на тюрьму. Представьте себе, что по каким-то причинам вас поместили в тюрьму. Что вы будете делать?

— *Если выхода нет, надо что-то придумать.*

— *Бежать.*

— Куда бежать? Из этой тюрьмы нет выхода. Вам надо занять себя чем-то. Если вы посмотрите вокруг, то увидите, что заключенные занимаются разными делами. Но, допустим, вас эти дела не устраивают. Вам интересен другой смысл вашего пребывания здесь. Тогда вы начинаете изучать, как работает эта тюрьма, изучать механизмы ее функционирования. Именно этим и занимается мой персонаж. Я не просто изучаю, а совершенствуюсь в этом исследовании. Это и есть цель моей игры здесь, создающая необходимую энергию для моего персонажа. Суть всех игр, происходящих в этой тюрьме, заключается в наличии силы движения к цели и силы сопротивления достижению этой цели. Это я как исследователь вам говорю, и это касается любых целей, возникающих у любых персонажей. Допустим, что мне надо дойти до метро, и этому действию тоже будет сопутствовать сопротивление, как минимум в виде пешеходной дороги, по которой я двигаюсь. Если нет сопротивления, то я не смогу двигаться. Весь вопрос в том, принимаете ли вы обе эти стороны: как движение, так и сопротивление, или вы раздражаетесь возникающим сопротивлением, называя его, например, злом? Вы хотите убрать зло из своей жизни, очиститься от него? Но вы не можете от него очиститься, потому что это часть игры в данной реальности. Если у меня увеличивается сопротивление, то я как исследователь начну осознавать, с чем это связано. Меня интересует то, что происходит, и я использую, как одну, так и другую стороны, для того чтобы понимать это. Спящего человека раздражают все силы сопротивления, возникающие при достижении желаемых им целей. Силы сопротивления постоянно возникают, и вас никто не освободит от их действия. Либо вы будете постоянно ныть по этому поводу, либо будете их принимать и изучать. Вот в чём разница между подходом спящего и осознающего.

— *Просто такое состояние, что по-старому не интересно, а нового — той цели, о которой ты говоришь, — нет.*

— *Это ты говоришь, а не я.*

— *Как я вижу, что ты нашел ту цель, которая интересна тебе.*

— Смыслом вашей жизни является то, что вы считаете ее смыслом. Никто за вас не внесет смысл в вашу жизнь. Смыслы могут быть разные, но внести их можете только вы сами. Вы можете взять уже имеющиеся смыслы. Именно так у спящих это и происходит. Для кого-то смыслом является родить детей, чтобы они жили лучше, чем родители. Построить дом, посадить дерево и так далее. Как правило, смысл жизни не выбирается, а фактически вводится в человека как программа в компьютер. У самоисследователя смыслом является изучение механизмов работы таких программ. Исследователь не от Мира сего. Для того чтобы исследователю исследовать то, что в мире сем, то есть личность, она должна быть сформирована. Сам импульс для самоисследования появляется тогда, когда личность уже как-то сформирована. Вы начинаете ее исследовать, при этом личность как бы опустошается. Это то, к чему ты пришла сейчас.

— *Я исследовала ее честным образом. Я шла на свой страх. Не пыталась подавлять его.*

— И к чему же ты пришла? К насморку и депрессии.

— *Нет. Я пришла к тому, что... Я сейчас расскажу, к чему я пришла.*

— У тебя какое-то странное состояние. У тебя что, насморк?

— *Я плачу. Мне очень важно в этом разобраться. Я пришла к тому, что меня внутри не затрагивает ничего из происходящего. Я могу плакать как сейчас.*

— У тебя очень усилилось сопротивление, поэтому тебя ничего не затрагивает.

— *Есть вторая сторона, которая говорит, что затрагивает.*

— Так вот, ты сейчас посмотри на ту часть тебя, которую затрагивает все. Ты сейчас считаешь, что тебя ничего не затрагивает, и поэтому ты только нудишь.

— *Не совсем правильно. Есть что-то, что меня затрагивает.*

— Давай, расскажи, что тебя затрагивает.

— *Меня затрагивает такая двойственность как «понимание — непонимание», хотя в глубине и она не затрагивает.*

— Что тебя затрагивает эмоционально? А то, пошла повторять «понимание — непонимание». Ты на чувственном уровне расскажи, кто и почему тебя затрагивает?

— *Есть мужик на работе, главный бухгалтер. Он меня и затрагивает. Когда я его вижу, то у меня реакция в теле — как будто что-то вступило в сердце. Появляется страх. Тепло по всему телу. Есть желание его видеть и страх с ним встретиться.*

— О! Так ты чувствуешь, а то «понимание — непонимание».

— *Как только он уходит, этого уже нет. Я не могу помечтать о нем.*

— Как не можешь помечтать?

— *Не могу, потому что не вызывает ничего ни в теле, ни чувств.*

— Что тебе хочется: позвонить, приехать к нему?

— *Мне?*

— Тебе, как той части, которая испытывает трепет.

— *Мне хочется посидеть рядом с ним.*

— Это уже цель. Вот видишь, у тебя уже есть цель: посидеть на коленях у главбуха. Как это можно сделать? Например, позвонить ему. Для этого надо узнать его телефон.

— *Из состояния, в котором я нахожусь сейчас, я могу делать то, что не могла делать раньше, когда меня сильно затрагивало. Например, я могу поздравлять его с днем рождения. Говорить, что я им восхищаюсь. Я могу показывать массу вещей.*

— Тетя, ты ментализируешь. Давай конкретно. Ты хочешь посидеть у него на коленях. Как это можно сделать? Надо поставить цель и начать ее достигать. При этом возникнет сопротивление. Например, окажется, что у него уже есть женщина и не одна. Поэтому тебе надо ловить момент, когда можно сесть к нему на колени. Это уже интересно, получается игра.

— *Хорошо, в таких случаях помогает корпоративная вечеринка.*

— *Да. Надо организовать корпоративную вечеринку.*

— Надо организовать вечеринку, напоить его, сесть к нему на колени и прочувствовать трепет в теле. Потом ты почувствуешь, что он тебе больше не интересен, но тебе понравится кто-то другой, например, директор. Опять появляется цель, ее надо достигать. И снова возникает сопротивление.

— *Мне очень нравится организовывать поездки, семинары. Это мне очень нравится, персонаж реагирует на это.*

— Что же ты всё сидишь в своем «понимании — непонимании». Организуй, например, нам всем поездку на семинар в Турцию. Дел здесь много.

— *Да. Это единственное, за что я уцепилась.*

— Так и замечательно. Школа холистической психологии приветствует твою цель. Давай, действуй. Для того чтобы быть «в Мире сем и не от Мира сего»,

необходимо, как минимум, быть в этом мире. При этом желательно, чтобы тебе было здесь интересно. Иначе что исследовать?

— *Я буду наблюдать за тем, что мне интересно.*

— Совершенно верно. Ты определи, что интересно твоему персонажу. Разреши ему это делать и исследуй. Только не утверждай, когда появляется сопротивление, что это плохо. Нет, это не плохо. Мы это будем исследовать. Мы исследуем и одну, и вторую сторону себя, потому что это наша игра.

У вас есть выбор бояться своей дуальности или исследовать ее

— *Что делать со страхом? Когда очень страшно что-то делать?*

— Страх — это взаимоотношение дуальных сторон личности. Личность человека состоит из качеств противоположного знака. Например, ты какая? Что ты можешь сказать о своей личности?

— *Ответственная.*

— Ты ответственная, но у тебя есть и безответственная часть. Для ответственной части безответственная часть неприемлема, для нее она страшна. Это касается любых противоположных частей дуальной личности. Для одной ее части противоположная является страшной. Например, кто-то считает себя порядочной женщиной и для нее страшно быть непорядочной. У нее такой дикий страх, что она всех им замучила. Взаимоотношение двух частей дуальной личности у спящего человека всегда характеризует страх. Чтобы выйти из страха, необходимо увидеть, что эти две стороны являются взаимодополняющими. Это две стороны одной медали. Ты не можешь узнать, что такое ответственность, если не знаешь, что такое безответственность. Обрати внимание на то, что если ты ответственная, то вокруг тебя обязательно есть безответственные, и ты их осуждаешь. Осуждая их, на самом деле ты осуждаешь себя, потому что не видишь в себе безответственную часть, а проецируешь ее на других людей и борешься с ней в их лице. Я сейчас описываю дуальный механизм личности. Например, тебе страшно, что безответственный не сделает то, за что он отвечает. Я предлагаю другой взгляд — взгляд не из Мира сего. Он заключается в том, что не нужно бояться тех, кого ты осуждаешь, и не надо осуждать их, потому что они на самом деле это ты. Пойми, что они показывают тебе другую сторону тебя. Чтобы быть ответственной, тебе необходимо быть среди безответственных, только так ты

можешь сознавать себя как ответственную. Если будут среди них более ответственные, чем ты, то на их фоне ты уже будешь безответственной в сравнении с их чрезмерной ответственностью.

— *Это взаимоотношения. Если же говорить о результатах?*

— Не спеши. Сначала надо разобраться с механизмом. Каждая из твоих дуальных частей имеет свои цели и пытается их достичь? Я сейчас говорю о механизме блокировки этих целей или сопротивлении, которое оказывают противоположные им части тебя. Как мы выяснили ранее сопротивление необходимо для достижения любых целей. Поэтому сопротивление не нужно рассматривать как что-то плохое и не нужное. Сопротивление необходимо для достижения цели. Это принципиально важная позиция. Мы начинаем осознавать обе стороны себя как взаимодополняющие друг друга. Не забывай, что любая твоя цель — это всего лишь одно из правил в твоей игре, и ты его можешь изменять.

— *Игра. Если я ответственна за свою жизнь и совершаю какие-то поступки, участвуя в игре, которые могут быть безумными или ужасными. Как с этим быть?*

— Что за ужасные поступки?

— *Допустим, я захотела исследовать, что такое предать человека. Или еще — прокатиться с большой скоростью на машине и случайно разбиться.*

— Значит, ты хочешь исследовать смерть?

— *Нет.*

— Если хочешь разбиться, то — да. Или ты хочешь исследовать множественный перелом?

— *Что вы? Нет.*

— Почему же нет? Поскольку ты говоришь об этом, значит, у тебя есть эти тенденции.

— *Это же кошмар.*

— Что же в этом кошмарного? Самое интересное, что в физической вселенной мы воплощаем именно свои страхи. Если ты их не осознаешь, то реализуешь их физически. Тогда будешь исследовать их физически, хотя их можно исследовать и по-другому. Но для этого нужно признать их в себе и исследовать. Ты же сейчас говоришь, что это кошмар, и видеть этого ты не желаешь.

— *Конечно. Страшно же.*

— Имея такое желание, ты его и реализуешь физически.

— *Как это?*

— Да вот так, как ты его и описываешь. Например, ты предашь кого-то, что ты уже делала и не однократно.

— *Серьезно? Мне страшно.*

Исследуем механизм предательства и безответственности

— Нет ни одного человека, который не предает. Что тебе страшно? Что такое предательство?

— *Это потеря каких-то отношений.*

— Хорошо. Разве ты этого не делала? Ты не помнишь этого, потому что отрицаешь предательскую часть, и у тебя не остается в памяти то, что она делала и продолжает делать. Ты просто этого не помнишь, и тебе кажется, что этого в тебе нет. Чтобы увидеть механизм предательства тебе надо признать в себе такую часть и посмотреть, как и что она делает. Попробуем разобраться в том, кого ты предавала?

— *Я вспоминаю только один случай. Это было в школе, когда у мальчика с девочкой были отношения. Была такая ситуация, что кто-то с кем-то переспал, и я кому-то из них сказала. Это и было предательством.*

— Эти ребята получили удовольствие, а ты рассказала об этом удовольствии и считаешь это предательством.

— *По моему, девушка переспала с другим парнем, а я рассказала об этом ее парню, что-то в этом роде.*

— Хорошо. Это то, что тебе запомнилось. Понимание предательства у разных людей различно. Ты сейчас рассказала ситуацию, которая у тебя неоднократно повторялась и после десятого класса. Я более, чем уверен. Кто-то что-то сделал, а ты кому-то рассказала об этом.

— *Настучала? Если только из благих намерений.*

— Мы все делаем из благих намерений.

— *Я не могу ничего такого вспомнить.*

— Блокировка. Это типичное состояние спящего. Спящий не помнит о себе то, что он отрицает в себе. Ты не принимаешь в себе предательство,

безответственность. Что еще ты в себе не принимаешь и осуждаешь это в других людях?

— *Неряшливость.*

— Хорошо. Пожалуйста, скажи, ты уяснила, что всё это ты?

— *О! Нет!*

— Видите, что происходит!

— *Мне становится неприятно.*

— Кому становится неприятно? Неприятно становится ответственной части, которая начинает осуждать безответственную часть. Ответственная часть не может понимать себя как ответственную, если не имеет рядом части безответственной. И она всегда рядом с тобой в лице других людей, которых ты осуждаешь за их безответственность. Я тебе предлагаю другой взгляд. Посмотри на этих людей как на саму себя.

— *Если это часть меня, значит, я могу поступить и безответственно?*

— Ты не только можешь поступить безответственно, но ты так и поступаешь, хотя и не помнишь об этом. Именно поэтому ты не можешь проводить самоисследование. Обрати внимание на то, что такое самоисследование. Это осознание своей целостности, то есть положительного и отрицательного в себе, как двух сторон одной медали. Ты не можешь исследовать то, что ты не видишь и не признаёшь в себе. Если ты не видишь что-то в себе, а самоисследование проводится только на примере самого себя, то, значит, ты спишь глубоким сном. Именно так и живет спящий, возмущающийся и осуждающий всех, кто противоречит его одностороннему представлению о себе. Он совершенно не понимает, что те, кого он осуждает, отражают его. Нет других, есть только ты и твои проекции на них. Если ты начинаешь это уразумевать, то далее я тебе предлагаю принять в себе эти части, а потом начать осознавать, как эти части работают в тебе. Они работают на протяжении всей твоей жизни.

— *Сначала я их принимаю, а потом вижу?*

— Первое, что необходимо, это принять в себе части, которые ты считаешь негативными. Возьмем двойственность «ответственность — безответственность». Если я скажу тебе, что ты безответственная, то у тебя мгновенно возникает страх, что ты и на самом деле безответственная. А это с твоей точки зрения — плохо, а плохой ты быть не хочешь.

— *У меня мгновенно возникает мысль, где же это я безответственная.*

— Ты уже приближаешься к принятию этой части, значит, ты не совсем спящая. У спящего возникнет просто страх, он будет возмущаться и орать, крича,

что я сам такой. Ты уже принимаешь эту часть и начинаешь искать ее в себе. Как ты ищешь, с интересом или со страхом?

— *Страх возникает, если это как-то относится ко мне, выглядит плохо — стыдно.*

— Мы сейчас еще один механизм посмотрим. Ты говоришь, что это плохо со стороны других людей, но не говоришь, что это плохо для тебя. Ты проецируешь оценку своей безответственности на других людей, ожидая от них осуждения в твой адрес.

— *Могут же возникнуть неприятные последствия из-за моей безответственности.*

— В дуальной реальности последствия всегда происходят, и избежать их никому не удастся. Весь вопрос в том, как мы понимаем самих себя. И так, мы закончили на том, что ты готова принимать в себе оборотные стороны дуальности.

— *Готова.*

— Теперь, приняв свою безответственность, ты начинаешь искать, где и когда поступаешь безответственно. С каким состоянием ты это ищешь?

— *С интересом, наверное. Интересно, где я это проявляю.*

— Теперь тебе уже интересно. Тогда рассказывай, где ты безответственная?

— *Находить, где я безответственная?*

— Да. Более того, я тебе скажу, что ты поступала точно так же, как те люди, которых ты осуждала за безответственность. Вспомни ближайшие примеры такого осуждения.

Аня и пустота

— *Можно я скажу, пока она вспоминает? За три дня семинара у меня раздражение пошло на Аню, когда она сегодня три раза подряд говорила о своей пустоте. Сейчас сижу и думаю, что это я так на это среагировала, сама в себе не вижу.*

— Ты не принимаешь в себе пустоту. Даже рассказанный тобой анекдот о девушке, которую кормили пряниками, она их ела и ела, а потом делала обратное, говорит о твоём непринятии пустоты. Еда это насыщение пустоты желудка, и чувство голода возникает именно потому, что желудок опустел. Вообще анекдот

очень характерно отражает жизнь человека, его рассказывающего. По анекдотам, рассказанным человеком, можно описать весь сценарий его жизни.

— *Может быть, ты не пустоту во мне не принимаешь, а считаешь, что я подделываюсь.*

— *Нет. Ты заиклилась на своей пустоте, а меня это зацепило.*

— Ты боишься пустоты. У тебя есть противоположная сторона, в которой ты считаешь себя наполненной, но есть и страх пустоты.

— *Получается, что я боюсь бездействия.*

— Ты боишься пустоты. Действие и бездействие — это другое. Пустота — это когда ничего нет.

«Мама, я воровка и наркоманка...»

— *Последнее, что мне не понравилось, это когда человек не сдержал слово, затем еще один человек просто врал. Я думаю, что всё это есть у меня.*

— Так теперь ищи, где ты не держала слово и где ты врала.

— *Это я припоминаю.*

— Готова рассказать?

— *Наверное, готова.*

— Рассказы о персонаже являются показателем разотождествления с ним. Если вы не осознаете свой персонаж, то не будете рассказывать о нем, потому что это его страшная тайна. Если вы можете рассказывать о персонаже все, то вы уже не этот персонаж.

— *А кто?*

— Тогда вы уже то, что «не в мире сем», но при этом вы одновременно и персонаж. Тогда вы можете рассматривать его отстраненно. Чем больше вы рассказываете о персонаже как позитивного, так и негативного, тем больше вы разотождествляетесь с ним. Это и есть путь к просветлению.

— *Это же не всегда приятно.*

— Это совсем неприятно, если вы считаете, что надо быть всегда приятной. А неприятная — это не вы. Тогда вы будете бояться быть неприятной. Вы же общаетесь со спящими, а у спящих это именно так и происходит. Чего вы боитесь рассказать своим близким — спящим?

- *Например, родителям или близким людям?*
- Да, тем, кто видит вас только как персонаж.
- *Я не могу сказать маме, что я украла что-то или распространяю наркотики.*
- Чем можно шокировать маму? «Мама, я воровка». «Мама, я наркоманка».
- *Или сказать ей, что меня осудили.*
- «Мама, мне дали два года строгого режима».
- *Для мамы это нечто, у нее глаза на лоб полезут.*
- Замечательно. Мама — это часть вашего персонажа. Поэтому вам и трудно ее расстроить.
- *Я не могу этого допустить.*
- Представьте, что вас посадили на два года. За что? Опишите.
- *За продажу наркотиков.*
- Кому вы их продавали?
- *Несовершеннолетним.*
- Как это было? Рассказывайте.
- *В клубе на дискотеке.*
- Где вы берете наркотики?
- *Где же я беру наркотики? Сначала у знакомых узнала, где они достают, и нашла человека, вышла на доверие, принимаю у него товар и продаю другим.*
- И неплохо зарабатываете?
- *Да. Зарабатываю хорошо.*
- На малолетних. Ну и как вам это?
- *Вообще нормально, а с другой стороны посмотреть — это ужасно.*
- С одной стороны — это замечательно, а с другой стороны — ужасно. Мы сейчас говорим именно об ужасной стороне дуальности. Если вы ее не принимаете, то и не можете исследовать себя. Вам надо увидеть обе стороны себя. У спящего возникает в связи с этим раздражение и возмущение, что это кошмар, ужас и как можно об этом даже думать, а не то, что говорить. Он не желает даже думать об этом, при этом он это делает.
- **Принимать — это допустить, что я могу это сделать?**
- **Допустить, что это есть в вас. В каждом человеке есть все.**

— *Во мне есть. И что с этим делать? Что оно может в любую минуту осуществиться в каких-то действиях? Вплоть до этого принять или как?*

— *Надо начинать это исследовать.*

— *Я так поняла, что принимаю, значит, могу это сделать, да?*

— *Да. Это можно назвать растлением малолетних. Вы занимаетесь растлением малолетних.*

— *Нет, нет, нет.*

— *А я говорю — да! Теперь посмотрите, как вы занимаетесь растлением малолетних? Здесь все занимаются растлением малолетних. Изначальная функция родителей это вложить в ребенка программу иллюзии, а ведь это — наркотик. Получается, что родители передают своим детям наркотик в виде иллюзии. Дальше дети передают это своим детям и так далее. Весь вопрос в том, как смотреть на то, что вы делаете.*

Ваша личность — это набор представлений из секунд хенда

— *Как можно увидеть иллюзию? Как я могу определить, не шаблон ли это, применительно к моему возрасту? Мое ли это?*

— *Здесь ничего вашего нет.*

— *Почему?*

— *Что вы считаете вашим?*

— *Тогда что такое встретиться с самим собой?*

— *Я обращаюсь к вашему персонажу и спрашиваю его: «Что он считает самим собой?»*

— *Это то, что идет из сердца.*

— *Минуточку. Вы считаете, что вы это ответственность, честность. Но откуда вы взяли представления об ответственности, честности?*

— *Наверное, был опыт, когда я это испытывала.*

— *Опыт вы получаете, уже имея определенные представления о себе. Когда вы еще младенец и не умеете даже говорить, вам начинают внедрять представления о том, что человек должен быть ответственным, честным и так далее. Делается это*

не только с помощью слов. Например, ответственность ребенка начинается с того, чтобы не ходить в постель, есть то, чем его кормят, не орать с утра до вечера и тому подобное.

— *Да, родители, школа.*

— Совершенно верно, родители и школа передали вам такие представления. Это ваше?

— *Нет. Но если я это принимаю, оно становится моим.*

— Вы начинаете считать это вашим, но это не ваше, а всего лишь то, что вам передали. В персонаже нет ничего своего. Персонаж вобрал в себя определенные представления, переданные ему кем-то, и начал считать себя ими.

— *Он может выбирать между этими представлениями?*

— Ребенок рождается в определенное время в определенной стране и в определенной семье, где ему передаются определенные представления.

— *Но он же может изменить их.*

— Он не может их изменить, потому что он и есть эти представления. Я сейчас предлагаю вам такие изменения, и вы видите, как не просто вам на них согласиться. Пока я вам предлагаю просто изучить эти представления. До самих их изменений еще далеко. Пока надо изучить ваши представления о себе. Чтобы начать изучать свои представления, необходимо начать видеть их, а чтобы видеть их, необходимо принять противоположную сторону того, чем вы считаете самого себя.

«Я не могу сблизиться с тем, с кем хочу сблизиться...»

— Какой невообразимый поступок вы совершили в своей жизни?

— *Невообразимый — это плохой, ужасный?*

— Да, какой-то ужасный поступок?

— *Самое ужасное, как я сейчас думаю, это неследование своим желаниям.*

— Как это?

— *Когда чего-то очень хочется, но сильно сопротивление, называемое страхом, и я ему подчиняюсь. Это касается личных отношений и отношений мужчины и женщины. В моем случае это касается парня. Я не знаю, ужасно это или не ужасно.*

— Как на это смотреть — зависит только от вас.

— *Бывают такие моменты, когда я мечусь и не знаю, что делать. Я думаю сделать какой-то первый шаг, потом думаю, что не буду его делать, потому что находятся всякие разные причины и оправдания. Проходит время, но это желание как-то сблизиться, хотя бы даже встретиться, всё равно остается. Я думаю, что именно это и есть самое ужасное для меня.*

— Самое ужасное — это не сблизиться с тем, с кем ты хочешь сблизиться, так?

— *Да, да.*

— И вы продолжаете делать это ужасное?

— *Я это ужасное делаю, да.*

— Это ужасно, но вы это ужасное делаете и получаете свой кайф от того, какой ужас вы делаете. Так? Вы же производите ужас, не делая то, что вы хотите. Значит, можно сказать, что вы хотите этого ужаса?

— *Наверное, да, хочу.*

— Значит, вы делаете то, что и хотите. Одна сторона вас хочет ужаса и делает так, что вы не знакомитесь с тем, с кем хотите познакомиться. Другая сторона вас хочет познакомиться. Опять дуальность «действие — противодействие». Ужасом для вас является обратная сторона действию, направленному на то, чтобы познакомиться. Рассмотренная нами ранее схема работает везде.

— *Страх и сопротивление.*

— Да. Вы хотите этого страха и получаете его. Вы говорите, что какой же это ужас, я хотела подойти к парню, но не подошла. Вы имеете это состояние. Если вы подойдете то, что будет?

— *Подойти мало.*

— Вы подошли, и дальше что?

— *Почему я этого не делаю? Это из-за страха? Потому что другая сторона...*

— Подождите. Я сейчас не говорю о страхе. Страх это взаимоотношение двух противоположных сторон дуальности. Я пытаюсь разобраться в том, что у вас хочет каждая из этих двух противоположных частей. Одна часть не хочет того, что хочет противоположная ей часть. Я пытаюсь выяснить у вас, что хочет противоположная часть. Если вы подойдете к парню, то, что будет дальше?

— *Противоположная — это которая хорошая?*

— Часть, которая хочет подойти к парню и что-то иметь в связи с этим.

— *Она хочет быть вместе с этим человеком.*

— Что значит, быть вместе?

— *Что значит? Просто быть вместе.*

— Что такое быть вместе? Можно сесть ему на спину, например. Можно привязаться к нему ремнями, и он будет тащить вас волоком. Или он будет катать вас на машине.

— *Да все. Но естественно она хочет какого-то положительного ответа. Она ожидает чего-то такого — ну наконец-то мы вместе.*

— Вы можете поочередно бить друг друга по щекам или ругать — это тоже быть вместе.

— *Нет, не про это.*

— А про что?

— *Вот она встретится с ним.*

— Вот улица, они встретились. Она подходит к нему и говорит: «Здравствуй, это я». Он говорит: «Ах! Как я долго ждал этого». Дальше что?

— *Не знаю, мне страшно.*

— У вас дальше нет сценария, поэтому вам нечего реализовывать. Выясняется, что после ваших слов: «Здравствуй, это я», вы совершенно не знаете, что сказать друг другу и что вам вообще делать вместе. Вы стоите вместе час, два, три. Уже стемнело, а вы не знаете, что вам делать, поэтому и реализуется часть, которой не надо подходить, потому что дальше вместе делать будет нечего.

— *Дальше будут какие-то действия.*

— Какие? Вы даже не знаете, что дальше делать. Если вы не знаете, то кто же знает? Уж он тем более не знает.

— *Почему же?*

— Да потому, что это твой сценарий.

— *Я хоть знаю, что со своим бухгалтером дальше будет.*

— Будет отчет: месячный, полугодовой, годовой. Есть чем заняться. Если нет сценария того, что будет дальше, тогда ничего дальше не будет. Поэтому закономерно, что дальше возникает стоп-кадр вашего сценария. Вы подойдете к нему, но дальше совершенно не знаете, что делать, поэтому вторая часть и говорит, что не надо подходить. Вы же не продумали, что будет дальше. У вас какие-то туманные ожидания. Девушки на выданье ждут принца на белом коне. А если

спросить у девицы: «Что же дальше? Вот прискакал белый принц и что дальше?» Она ответит, что не знает.

— *Может быть такое, что дальше ничего не будет?*

— Если вы не знаете, что будет дальше, то дальше не будет ничего. Поэтому самое лучшее — это не подходить и тихо томиться в неопределенном ожидании.

— *Мечтать опять о встрече.*

— Она не мечтает. Если бы она хотя бы мечтала, то рассказала бы нам хоть какую-то мечту. Например, взялись за руки и с шариками пошли в кино. Но даже этого она не рассказывает.

— *Она не рассказывает, но мечта-то у нее есть.*

— Да нет у нее мечты.

— *Я не вижу даже в этом белом принце — мужа.*

— *Да шут с ним с мужем.*

— Продумай хоть два шага после вашей встречи. Знаешь, как пишут в сказках. «Они поженились, жили счастливо и умерли в один день». Замечательный сценарий про то, как они счастливо жили. А в чём они собственно были счастливы? В какой такой день они умерли? Это всё остается за кадром. В таком варианте вам надо пойти в загс, а потом сразу умереть. Всё, что заложено в ваш сценарий, и будет реализовываться в вашей жизни. Я вытаскиваю из вас то, что в вас заложено, но для вас это откровение.

Почему возникают стоп-кадры в сценарии вашей жизни?

— *Получается, что всё, что фантазируешь, может сбыться.*

— Конечно.

— *Если я фантазирую, что это уже есть у меня, то это же обман, фантазия, очередная иллюзия. Объясни, пожалуйста.*

— Как ты живешь? Ведь тебе надо дожить до смерти. Сколько ты еще собираешься жить? Это время должно быть чем-то заполнено.

— *Но персонаж никогда не получает того, что он хочет. В момент получения он перестанет этого хотеть.*

— Если вы не знаете, что вы хотите, то уж точно ничего не получите, кроме депрессии и скуки.

— *Персонаж может получить то, что он хочет?*

— Персонаж не может не получить то, что он хочет, но при этом у него возникнет сила сопротивления. Обратите внимание на то, что мы сейчас рассматриваем. Мы рассматриваем ваш жизненный сценарий с точки зрения персонажа. Я сказал о том, что персонаж никогда не получит того, что он хочет, но это я сказал из себя, находящегося вне этой реальности. Очень важен контекст, в котором я что-то говорю.

— *Это связано с тем, когда это попадает в систему понятий персонажа. В связи с этим у него появляются новые двойственности. И понятно, что они не могут не возникнуть.*

— Мы сегодня вышли на то, что самоисследование возможно только при наличии персонажа, личности. Энергия персонажа проявляется в его желаниях. Поэтому, чтобы вам выйти на взаимодействие с своим Высшим Я, то есть с той частью вас, которая не из «мира сего», вам нужно осознавать то, что есть в «мире сем», то есть свой персонаж. А персонаж живет исходя из своих желаний. Если вы исследуете свои желания, то у вас есть материал для самонаблюдения. Жизнь персонажа — это выживание. Поэтому выживайте активно. Для того чтобы выживать активно, надо произвести ревизию полутрупов желаний, имеющихся в ваших персонажах. Я говорю о персонажах, присутствующих здесь. Персонаж должен оживиться. Надо начать выживать, то есть чего-то желать. Сейчас мы вскрыли твой полутруп желания, который ограничивается просто встречей с человеком и тем, чтобы у него была хоть какая-то реакция на тебя. Но что дальше тебе не понятно. Дальше-то ничего нет. Это подобно тому, что вы приходите в кино, где разворачивается следующий сюжет. Женщина думает, что очень хочет познакомиться с мужчиной. Потом думает: «Нет, я боюсь с ним познакомиться, не могу подойти первая». Через пять минут она решает, что подойдет к нему сама. Она подходит к нему и говорит, что любит его. Он говорит, что тоже любит ее. Дальше фильм останавливается. Действие фильма продолжалось в течение первых пяти минут, а дальше — темный экран. Вы ждете десять, двадцать, сорок минут, а экран все черный. Все возмущаются, где же продолжение фильма. Оказывается, что сценарист не завершил сценарий.

— *Я еще увидела механизм подавления желаний. Он может быть такой. С тем же самым бухгалтером. Сначала я его очень сильно боялась. Потом я думаю, что нет, я теперь хочу его увидеть. Преодолевая свой страх, я стала сильно этого хотеть. Допустим, он сидит на кухне. Я бегу, покупаю йогурт и думаю, что сейчас я вместе с ним сяду на кухне и буду есть йогурт. Я прибегаю с йогуртом, а его уже нет. Я действительно стала видеть, что если очень сильное желание, то*

не получишь желаемое никогда. Когда я боюсь его увидеть, он появляется. Когда есть очень сильное желание увидеться с ним — его нет.

— У вас не дописан сценарий. На экране это выглядит как стоп-кадр или темное пятно. Вам надо усилить динамику силы, развивающей сюжет дальнейшего действия. Вы уперлись в стоп-кадр. Ваша жизнь не развивается. Сядьте и начните размышлять, как это могло бы быть. Пожалуйста, предлагайте разные сценарии, какие угодно. Дальше, вы начинаете вкладывать энергию в какую-то определенную сцену, которая вам больше нравится. Тогда ваш сценарий продолжится. Желайте, радуйтесь и плачьте, и мы будем это осознавать. Только не плачьте вечно над стоп-кадром, продолжайте сюжет. Создавайте сценарии и исполняйте их, вы же актеры, пришедшие в этот драматический театр Земля. Вы еще и сценаристы, поэтому создавайте сценарии своего выживания, но помните, что у вас два режиссера. Тогда вы начнете понимать то, о чём я говорю. Сейчас вы даже не способны понимать то, о чём я говорю, потому что уперлись в тупик. Где у вас стоп-кадр? Это то, о чём вы говорите, что этого не может быть. Это так ужасно и этого не может быть. Заключите мир с этой частью, сказав ей, что да, это возможно. Потом выпейте водки и начните фантазировать по поводу того, что именно ужасно для вас.

— Я вошла в это ужасное, это семья и дети. Дача, машины, ремонты, планировки, бытовуха.

— Хорошо. Проживайте бытовуху.

— Я теперь поняла. У меня вчера после семинара было ощущение. Я сказала, что это последний семинар. Я хочу жить, ошибаться, делать что-то. Исчерпалась.

— Я это и приветствую.

— Я пришла в группу с кучей комплексов, что я не принимаю многое. Потом мой ум создал другую ловушку, а мне казалось, что нет. Мне казалось, что то, что я не принимаю, я могу исследовать.

— Ты не можешь исследовать то, что ты не принимаешь и не развиваешь.

— Я не знала этого.

— Теперь знаешь.

— Да. И тогда вопрос. Что я называю принятием второй части? Допустим, мне захотелось быть с каким-то человеком.

— Как тебе захотелось?

— К примеру, он мне звонит и говорит: «Пойдем, сходим куда-нибудь». Я чувствую, что хочу этого.

— Просто хочу — это непонятно. Свое желание необходимо оформить в сюжетную линию сценария так, как ты представляешь себе это. «Мы хотим вместе ехать на машине, или прыгать с парашютом или чтобы он на мне лежал, или я на нем».

— *Я начинаю сразу: «Ну, зачем мне этого хотеть? Я разовью эту часть, но будет разочарование». Я сейчас сделаю так, чтобы не получить. Я сразу перебегаю в часть, объясняющую, почему я этого не хочу. Найду сто причин, почему я этого не хочу, и все.*

— Посмотрите, к чему вас привела псевдодуховность. К блокировке вашего персонажа. Вам уже и на семинар не хочется приходить. Вообще ничего не хочется.

— *Мне даже на семинар перестало хотеться приходить. Раньше для меня это было подобно катастрофе, а сейчас — нет семинара и ладно.*

Сценарии вашего жизненного пути записаны в вашей ЛИЧНОСТИ

— Наш семинар — это возможность реализации всех ваших желаний, а ваши желания — это ваш потенциал Осознания. Если вы его запираете, то вообще ничего невозможно осознавать. Персонаж есть то, что мы исследуем. Ему нужно дать возможность развивать все его желания. Мы говорили о том, что в персонаже есть и желания, и противожелания. Как сила тяги, так и сила сопротивления, необходимы для движения. Да не бойтесь вы этого сопротивления. Двигайтесь к тому, что хотите и преодолевайте сопротивление. В ваш персонаж заложена программа этого движения. Она уже заложена. Персонаж должен пройти свой путь от рождения до смерти. Тебе еще до смерти далеко, а ты уже идти не хочешь. Так ты активизируй свои желания и начни двигаться, а дальше будешь осознавать то, что с тобой будет происходить.

— *Предположим, я написала сценарий на вечер. Соответственно у меня есть какие-то ожидания, что я получу то или это. Но ожидания не оправдываются.*

— Теперь включайте наблюдателя и исследуйте свой персонаж и его желания.

— У меня было представление о персонаже, как о чём-то отрицательном, от чего нужно избавляться. Оказывается его нужно исследовать.

— Персонаж надо исследовать, потому что в нем заложены все тенденции опыта, который вам надо прожить и понять в этом воплощении. Сценарий вашего жизненного пути записан в вашей личности. Зачем же искать его где-то еще? Найти это можно только в своей личности.

— Получается, что сценарий как набор правил и убеждений, в самой личности? В тех убеждениях и правилах, которые мы от кого-то переняли и стали считать своими?

— Совершенно верно. Вы и есть этот персонаж. Не надо смотреть на него так враждебно. Этот персонаж и есть ты в мире сем.

— Ты же говоришь, что двойственность персонажа приводит к страданиям, когда он борется с какой-то из сторон.

— Так страдайте и смейтесь! Что ты испугалась страдания? Ты испугалась своей силы сопротивления?

— Значит, надо продолжать страдать и наблюдать за своим страданием, чтобы увидеть механизм того, как это страдание создается?

— Буду страдать, буду проживать боль, разочарование, но одновременно кто-то будет радоваться и проживать удовольствие. Хорошо придумано!

— Волков бояться — в лес не ходить. Ты так боишься волков, что в лес уже не ходишь. Мы же исследуем этот лес, а ты в него не ходишь. Как я могу рассказывать вам об исследовании того, куда вы не ходите.

— Такое впечатление, что у меня не было четкого понимания, что же я вообще здесь делаю.

— Я живу и исследую прожитое, поэтому у меня всегда есть материал для самоисследования.

— Ты же делаешь что-то и проводишь исследования не просто так, а для чего-то тебе это нужно. Это к чему-то ведет.

— я всё дальше и глубже раскручиваю дуальности своей личности и исследую их через осознание.

— И ты реально все чувствуешь? И у тебя есть раздражение?

— Конечно, я всё это чувствую.

— Я пыталась исследовать, но чтобы этого меньше было.

— Не надо меньше.

— Я вот читаю Ошо, он пишет, что волнение на поверхности, но не затрагивает внутри. Я думала, что мы идем к тому, чтобы это не затрагивало, а разотождествление персонажа уже на уровне ощущения.

— Ошо пишет то, что пишет Ошо. Я же занимаюсь самоисследованием. Я говорю вам, что есть исследователь и есть предмет исследования, которым является дуальная личность. Если же она замерла, то и исследовать нечего. Нам нужен предмет исследования, для того чтобы раскрутить его так, чтобы он выразил себя полностью, и осознать это.

— Ты видишь что-то, можешь здорово это описать. Олег тоже классно описывает, как я это вижу. У него очень хорошее умственное понимание, но в моем представлении. Он разотождествлен в смысле того, что он может описать это, видит эту иллюзию, но не чувствует то Реальное, что чувствуешь ты. У меня есть представление, что у тебя есть выходы на некоторые состояния. Возможно, я прочувствовала какие-то, но не в такой мере, как ты. У меня есть представление о том, что ты рассказываешь, это здорово. Но ты имеешь базу Осознания себя тем, кто ты есть.

— Я хочу реализовать то, что я выбираю реализовывать. Например, написание книг. Это своеобразная реализация моего персонажа. Ведь это делает персонаж, а не тот, кто не от «мира сего». Тот, кто не от «мира сего», не находится здесь и не может печатать тексты, не может договариваться с издательствами и так далее. Персонаж выбрал это и в связи с этим у него есть свои удовольствия и свои неприятности. Но, благодаря тому, что я наблюдаю за действиями персонажа и рассматриваю, так называемые, неприятности, как часть процесса его реализации, то получаю результаты своего самоисследования и рассказываю о них вам. Но мой персонаж живет полной жизнью.

— Тогда такой вопрос. Исследование персонажа, то, как мы здесь это делаем, приводит к тому, что ты себя осознаешь тем, кто ты есть. Приводит ли оно к чувствованию, к Осознанию Реального?

— Наличие персонажа необходимо, но не достаточно. Для Осознания нужен тот, который не от «мира сего». Сейчас мы подошли к тому, что для продолжения процесса самоисследования вам нужен толчок в развитии вашего персонажа.

— Влияет ли исследователь, исследующий персонаж, каким-то образом на персонаж? На то, каким становится персонаж?

— Конечно. Само наблюдение и есть такое влияние. Для того чтобы изменить что-то в персонаже, надо увидеть это, а чтобы увидеть это, надо что-то делать. Для того чтобы вам развести двойственность персонажа, необходимо перейти на точку зрения его подсознательной стороны, то есть

преодолеть силу сопротивления. При этом вы наблюдаете за борьбой противоположных сторон своей личности.

— *Получается, что то, что ты писал в книге «Из гусеницы в бабочку», это другой подход, там ты его излагал по-другому. «Освободитесь от зависимостей, от иллюзий, от старых представлений». Теперь же ты предлагаешь персонажу снова действовать, но действует-то он согласно своим представлениям и иллюзиям.*

— Обратите внимание. Я всегда говорю по-разному — в зависимости от контекста моего собственного изменения. Первые книги отличаются от последующих и последних, и дальше они будут совсем другие. Каждая из книг отражает какой-то из этапов моего самоисследования. А это движение бесконечно.

— *Есть ощущение, что ты, освободившись, вышел на что-то, выйдя к пустоте, а затем тебя что-то наполнило, и из этого состояния ты исследуешь персонаж.*

— Всю динамику этого исследования вы можете проследить по аудиозаписям семинаров и книгам. Большая часть семинаров еще не издана в виде книг. Новые книги я буду делать уже совершенно нового качества. Это показывает изменения моего персонажа. Мой персонаж делал это так, как он делал это тогда, по-другому он и не мог, а сейчас это возможно уже с другим качеством. Это ответ на вопрос о изменениях персонажа. Да, конечно он и меняется только в ходе процесса самоисследования.

— *Осознать равно принять?*

— Осознать — это увидеть персонаж полностью, а принятие — это начало такого видения. Для того чтобы начать исследование персонажа, необходимо принять противоположные части своей личности. Это самое сложное. Приняв дуальность своей личности, надо осознавать их проявления в себе. Я поэтапно отслеживаю, как это у вас происходит. Я это делаю сам и знаю, как это делать. Как это будет происходить у вас, я не знаю. Может быть, вы вообще уйдете. Я не знаю, кто останется в процессе исследования, а кто выйдет. Более авантюрного и интригующего предприятия, чем процесс самоисследования, я не знаю.

Можно ли заниматься самоисследованием одному?

— *Можно ли заниматься процессом самоисследования одной?*

— Вам нужны зеркала, отражающие ваши части, и человек, знающий все нюансы такого процесса. Движение каждого своеобразно. Знание принципов этого движения помогает вам осуществлять движение в процессе. Осознание будет происходить поэтапно, и поэтому вам надо постоянно находиться в процессе. Поймите, что это не есть зависимость. Это сотворчество самоисследователей. Просто я иду всегда на шаг впереди. Я знаю то, что будет с любым из группы. Я сам прохожу трансформацию и знаю механизм того, что будет проходить с вами.

— *Значит, у тебя тоже был такой момент?*

— У меня много всего было.

— *Ты был приличный и не распущенный.*

— Я был всякий. Я еще какой распущенный.

— *Узнает ли группа механизм в свое время?*

— Да, конечно. Вы двигаетесь так, как вы двигаетесь, но мое движение всегда впереди. Я знаю каждый последующий ваш шаг. На этот шаг я вам могу указать. Моя задача давать указатели, общие для всех и каждому конкретно. Я выдаю систему указателей, для того чтобы вы пользовались ими, не подавляя свой персонаж. Игра в школу холистической психологии является самой интереснейшей игрой, в которой возможно все.

— *Даже на физическом проявлении можно делать такие вещи?*

— Именно в физическом проявлении, начиная с того, где и как нам провести следующий семинар, и кончая его сюжетом. Каждая личность получит на семинаре то, что ей нужно, и мы это осознаем. В нашем процессе не блокируется развитие личности, а, наоборот, стимулируется, потому что именно она и есть предмет нашего исследования. Именно это я всегда вам предлагаю.

— *Можно что-то делать, когда ты смотришь на это, как на игру, иначе и мысли не появится сделать что-то, что появляется в этом состоянии.*

— Это и есть игра, и мы в нее играем. Какой будет эта игра — зависит от нас. Я вам всегда предлагаю сделать нашу игру еще более интересной.

— *Например?*

— Как вы видите наши встречи? Самоисследование — это и есть жизнь, а не что-то эпизодическое. У нас проводятся десятидневные семинары, и мы выезжаем в разные места. В Абхазию, в Карелию, в Карпаты...

— *Как, все вместе?*

— Да, группой. Там мы что-то проживаем, и каждый получает свой опыт, который нужен именно его личности. Это можно делать по-разному. Всё, что мы решим, возможно.

— *Группа ожила.*

— *Да. Даже энергия появилась.*

— *Надоело делать вид, что интересно то, что уже не интересно.*

— Осознание это не вяло текущая депрессия.

— *Осуждение, вина, опять осуждение, опять вина.*

— Хорошо. Осуждайте и испытывайте вину, делайте то, что хотите, потому что вы будете это делать всё равно. Это заложено в вашей личности. Но потом мы будем это осознавать.

— *Я сегодня дома заметила, что у меня сократились промежутки между осуждением и чувством вины. Я из осуждения сразу же попадаю в вину.*

Твоя жизнь подобна реке, которая устала течь и стала болотом

— Давайте, активизируйте то, что хочет ваша личность.

— *По поводу хотения личности. У меня появилось такое желание, мне хочется бросить работу, она мне уже надоела. Работа связана с обработкой анкет. Это авторучка и компьютер. Мне такая работа стала не в моготу, даже физически.*

— Замечательно. Что ты хочешь?

— *Я хочу этот процесс прекратить, потому что я заболеваю от него.*

— Ты что, умереть хочешь?

— *Нет.*

— Как прекратить? Какой процесс?

— *Процесс работы.*

— Ты хочешь перестать работать или что?

— *Перестать работать, перестать выполнять эту работу.*

— Или найти другую работу?

— *Попытаться, конечно, найти другую работу.*

— Что значит попытаться? Попытаться и найти — это две разные вещи. Попытаться встать со стула — это сидеть на стуле и пытаться встать с него. Или встать со стула.

— *Для этого надо бросить предыдущую работу.*

— Так и скажи, что ты собираешься бросить старую работу и найти новую, которая тебе сейчас интересна.

— *У меня тут же выступает другая сторона, которая категорически не согласна с моим решением и предпочитает действовать по принципу «стерпится — слюбится». Поболит и пройдет. Зато ты социально востребованная, даже не то, что востребованная, а обеспеченная. Ты в солидном месте, надежно, спокойно.*

— Это сила сопротивления. У тебя сила сопротивления больше, чем движущая сила. Вся группа оказалась в такой ситуации. Дайте развиваться движущей силе. Двигайтесь дальше, к следующему.

— *С точки зрения ума бросить такую работу просто глупо.*

— В уме у тебя есть как это, так и противоположное мнение. С самого начала ты же говорила тоже из ума. Начала за здоровье, а кончила за упокой. Посмотри на свою силу сопротивления. Сейчас твоя жизнь подобна реке, которая устала течь, остановилась и стала болотом. Двигайся дальше — теки.

— *Страх, страх и еще раз страх.*

— Если страшно, тогда сиди и бойся. Если хочешь двигаться, так двигайся.

— *Преодоление страха — разве это не насилие над собой?*

— Страх это иллюзия.

— *Что было у меня. Ты хочешь уйти с этой работы, значит, не принимаешь часть, которая хочет работать там. Прими работу, прими часть, желающую там работать. Какая эта работа? Неинтересная просто до ужаса. Так прими часть, которой не интересно, тогда ты сможешь прочувствовать и сравнить на фоне не интересного, и узнать, что такое интересное. Принятие, принятие и принятие.*

— Тебе эта работа нравилась до определенной поры, но теперь уже нет. Можно ходить по дерьму и возмущаться: «Какое же мерзкое это дерьмо, но мне надо его принимать. Я так не хочу упасть в него, но мне надо это сделать. Я его есть не могу и не хочу, но мне надо это делать». И я его ем и ем.

— Я раньше так и говорила. Допустим, я не хочу ходить в драной обуви, иду и покупаю новую пару, и буду ходить. Ситуацию с работой я рассматриваю как то, что нужно принимать и принимать.

— Ты проходила одну сторону, и я не говорю, что это не верно. Я сейчас подталкиваю вас к тому, чтобы вы начали выходить на следующий уровень. Вы уже долго толчетесь на одном месте.

— Мы уже одурели от этого.

— Давайте исследовать следующие свои аспекты. Дайте силе движения проявить себя.

Привилегии нашего процесса

— У меня есть цель организовать семинар в нашем городе.

— Это уже интересно. Куда мы поедем?

— В Казань.

— Организация семинара в месте вашего рождения даст вам очень много.

— Сопротивление уже намечалось.

— Сопротивление будет усиливаться по мере увеличения энергии, необходимой для достижения цели. Чем больше вы будете чувствовать энергию цели, тем больше усилится и сопротивление. Это две стороны одной медали, они — одно, поэтому не надо бояться сопротивления. Осознавая две стороны дуальности одновременно, вы будете осознавать самого себя. Именно это и есть целостность. Если вы ничего не делаете, то и осознавать нечего. Чем более крутую цель вы ставите с точки зрения процесса, тем больше вы получите для Осознания себя. В ином случае вы не получите ничего. Поэтому я и называю это привилегией. Печатанье текстов, организация семинаров и выполнение каких-то других дел для процесса есть привилегия. Эти дела являются частью процесса и, выполняя их, вы не сможете заснуть и получите свою прибыль осознания, это точно.

А сейчас я предлагаю вам прочувствовать свои важные цели. Прочувствуйте и возникающее в связи с ними сопротивление. Прочувствуйте цель как нечто, вызывающее напряжение в вашем персонаже, с последующим Осознанием, как цели, так и сопротивления, вызванного данной целью.

Кто хочет поделиться?

— *Еще до сегодняшнего семинара у меня появилась идея поехать вдвоем с девушкой в какую-то европейскую страну. Почему-то в голову приходит мысль, что это Чехия или Германия. Организовать семинар и чтобы там тоже возникла группа. У меня почему-то давно эта идея бродит.*

— Прочувствуй энергию этой цели. Если что-то идет из того, что действительно для вас важно, оно будет насыщено энергией. Эта цель, что называется, будет вас греть.

— *Я ощутила источник сопротивления, который выражался в лени, в страхе общения с людьми, с которыми придется взаимодействовать. И всё это во мне. Внешних причин нет.*

— Это и есть основное, с чем вам надо работать.

— *Если я захочу, оно будет, и все.*

— Именно с ленью вам надо больше всего работать, изучая ее. Подготавливая семинар, вы будете иметь необходимый контекст, в котором изучение лени лучше всего происходит. Я говорю постоянно, что человек, делающий что-то для процесса, получает огромные возможности Осознания. Просто сидя здесь, вы их не получите. Вам надо ориентироваться на цель, которая будет греть вас, и через нее вы получите многое. Мы находимся в центре «Кентавр», проводя здесь уже второй семинар. Посмотрите на этот знак более пристально, и вы увидите что-то очень важное. У него лук, и он стреляет. Мы на прошлом семинаре рассматривали аспект: «Животное — Человек». Сейчас мы перешли на следующий атрибут этого знака, это лук и стрела. Цель. Это очень целеустремленный знак. Это же Стрелец. Достижение цели.

— *Для меня очень важно то, что я здесь получила. Я не могу сказать, что у меня есть какой-то затык в голове. Но мне нужен инструмент, который позволит мне наблюдать за собой. У меня трое детей. Мне нужно научиться любить мужа. Любить своих детей. Я много зависимостей в себе обнаружила.*

Нельзя научиться любить мужа, можно полюбить себя

— Нельзя научиться любить мужа, можно полюбить себя. То, о чём мы говорим, и есть движение к такой Любви. Если вы не принимаете половину самого себя, то о какой любви может идти речь.

— Я благодарна тебе за то, что я в себе нашла. Нарыла очень много зависимостей и вины с осуждением. Мне уже этого хватит, чтобы видеть. Я уже это вижу, и раньше видела, а сейчас еще больше вижу.

— Нет. Ты не видишь, и не видела. Очень легко использовать слова, не понимая их сути.

— Мне нужно освоить то, что я еще не усвоила.

— Для этого нужно быть в процессе неспящих. Если вы считаете, что вы уже все поняли, то попадаете в привычный сон. Вы денечек поразбираетесь, на второй зевнете, а на третий заснете еще глубже.

— Мне кажется, что, посетив один семинар и даже пропустив полгода, процесс всё равно идет. «Спишь — не спишь», напряжение спадает или не спадает. Есть чему-то сопротивление. Процесс уже идет, пусть даже в подготовке кого-то.

— Если вы не ходите на семинары и не делаете ничего для процесса, то вы спите.

— Если готовишь людей, которых мы называем спящими, пытаюсь отодвинуться от них, это тоже участие в процессе.

— Где же эти, подготовленные тобой, люди?

— Говорить можно всё, что угодно.

— Ум всегда будет оправдывать состояние, в котором он находится, то есть сон. Это я отлично знаю.

— Получается, что если человек не ходит на каждый семинар, значит, он просто спит.

— Не обязательно ходить на каждый семинар, но если человек не ходит уже три месяца, то практически его уже и нет здесь, он заснул. Он может говорить что-то, но это всё галлюцинации спящего.

— Ситуация со сдачей денег на телефон для нашей школы. Ты не сдала деньги, хотя все уже давно сдали. Ты же говоришь, что не будешь сдавать.

— Вот это и есть проявление твоего сопротивления, но ты его не видишь. Ты находишь оправдание своему сопротивлению, не видя его.

— Это же и напряжение тоже, которое нужно...

— Что ты сейчас хочешь сказать? Что можно не быть на семинаре и не заснуть?

— Нет. Я пытаюсь просто сказать, что если ходить на каждый семинар, то напряжение нарастает, и его нужно как-то снизить, разрешив себе поспать.

Ваши личности как чайники, стоящие на сильном огне

— У тебя напряжение нарастает, но ты его не выражаешь, а дальше тебя одолевает зевота, и ты просто засыпаешь. Вот уже третий день ты молчишь. У тебя будет такое перенапряжение, что ты захочешь от него отсыпаться всю жизнь. Здесь присутствует огонь. Фактически ваши персонажи, как чайники, стоящие на сильном огне. Их начинает распирать. Я и говорю вам: «Проговаривайте, начинайте выдавать то, что вас распирает». Ты же молчишь.

— *Я разговариваю тогда, когда напряжение у меняросло.*

— Хорошо. Значит, тебе нужно очень высокое напряжение. Динамика у всех разная, но есть общие вещи. Если человека нет уже три месяца, и он ничего не делает для школы, — то он спит.

— *Всё равно каждый привносит что-то свое.*

— Я не понял, что ты хочешь сказать?

— *Я пришла сюда и спрашиваю про то и тогда, что и когда меня волнует.*

— Сегодня тебя это волнует, а завтра — уже нет. Ты находишься на грани сна, маленький толчок и ты впадешь в сон и вообще забудешь все, о чём мы здесь говорим. При этом твой ум всё это объяснит так, что ты будешь права.

— *И этого тоже отрицать нельзя.*

— Что значит отрицать? Я тебе говорю о твоём положении. Это не осуждение, а констатация факта.

— *Я хорошо помню, когда ушла. Мне казалось, что я ничего не забуду, но действительно забываешь все. Меня знаете, что пробудило. Я упала со стремянки. Мне пришло в голову, что я не просто так упала, что-то со мной не так. С этого момента я начала снова ходить.*

— Вот и смотрите, как нечто, являющееся неуспехом или неприятностью, превращается в успех. Это и есть чудо. Видеть эти чудеса может только тот, кто пытается проснуться, для остальных они эфемерны. Чудом для них является превращение воды в вино, камня в золото.

— *Получается, что я сюда вернулась после посещения семинара, где нужно было проявлять только одну сторону себя.*

— Здесь ничего не отрицается. Нахождение в нашем процессе не есть помеха для каких-то других проявлений вашего персонажа. Что бы у вас не возникло, это замечательно, но осознавайте это. Вы будете входить в различные ситуации для получения фрагментов нужного вам опыта, который вам необходимо осознать. Здесь, на семинаре, происходит интеграция полученного вами опыта, а набирать его можете где угодно и как угодно.

— *Можно я выскажу свою цель. Цель такая, что я хочу так же мыслить, как ты, так же чувствовать, как ты, и делать то, что делаешь ты.*

— Это чепуха. Зачем подражать кому-то?

— *Я понимала, что ты это скажешь.*

— Зачем же ты говоришь, если знаешь? Не надо, как я. Делай, как ты. Что ты опять создала кумира?

— *Никакого кумира я не создала. То, что делаешь ты, это мое невысказанное дело. Я об этом просто много лет молчала, но ты делаешь именно то, что жило в моем сердце.*

— Тогда тебе надо многому учиться. Тебе нужно развивать интеллект. Я сейчас формулирую задачи, связанные именно с этим. Ты берешь крутую цель.

— *Я беру крутую цель и знаю, что беру.*

— Как ты будешь развивать свои тела: физическое, эмоциональное и ментальное? Я это делаю постоянно. В частности, я с тринадцати лет занимаюсь спортом. Я занимаюсь развитием эмоционального тела — это музыка, кино и так далее. Я развиваю свое ментальное тело. Это подготовка по всем уровням. Ты понимаешь, какую задачу ты берешь? Расскажи, как ты будешь достигать ее. Это очень не просто. Я приобретал оснастку персонажа на протяжении сорока девяти лет. Выбор задачи должен соответствовать реальности твоей личности, а не просто подражанию кому-то.

— *А почему — нет?*

— Вот ты всё и перечеркнула. Ты говоришь, что хочешь быть как я, но ты не можешь быть как я. Ты создала идеал и ему же сопротивляешься. Ты сейчас это наглядно показала. Я тебе это говорю не в смысле осуждения. Выбирай цель, идущую из твоей личности.

— *Когда я пришла на свой первый семинар, я уже тогда почувствовала, что ты делаешь то, что я искала всю жизнь.*

— Замечательно. Тогда говори не обо мне, а о себе. Какие шаги ты делаешь к тому, чтобы это делать.

— *Я увижу эти шаги, я их чувствую. Я чувствую, что здесь что-то есть, и я увижу их.*

— Тогда рассказывай о шагах, которые ты делаешь в этом направлении.

— *Я пока поставила цель. Я прочувствую и увижу.*

— На сегодня все. Всем спасибо.

Глава 3. Предательство ума

Как спасаемый становится спасателем

— Вчера вечером и сегодня утром активизировались сразу все желания, о которых я думала во время последней части нашего семинара. То, о чём я думала и в чём хотела реализоваться, немедленно стало проявляться, причем, и по информационной части, и по энергетической, и по интеллекту. Практически все мои запросы стали реализовываться. Я просто ошалела. Потом я просмотрела свою жизнь, и оказалось, что всегда реализовывались практически все мои запросы. То, чего я хотела очень сильно, оно всегда реализовывалось, но это происходило тогда, когда я уже хотела чего-то другого и делала другое. Я вспоминала жизнь. Получаю одно образование, затем мне нужно рожать детей. Дети подросли, я получаю следующее образование. Только начинаю работать по новой специальности, опять рожая детей. Всё, что меня преследует по жизни, это очень низкая оценка себя. Я всегда собой недовольна, что бы ни делала. Сейчас я чувствую, насколько это меня заморило и насколько душит низкая самооценка. Меня временами кидает из стороны в сторону. Я посмотрела, каких мужей я привлекала. Это были люди с заниженной самооценкой. Я еще хотела спросить об энергиях, что ты говорил. Энергия осуждения и энергия вины. Я в себе вижу еще энергию спасателя, выручателя.

— Многие психологи работают с субличными. То, о чём говорю я, вносит понимание в то, как взаимодействуют эти субличности. А они взаимодействуют как противоположные стороны дуальностей. Если есть спасатель, то есть и противоположная ей субличность. Одна просит — спасите, другая кричит — спасаю. Наличие таких противоположностей в личности и есть ее суть. Если это не будет понято вами, то не будет понято ничего из того, о чём я говорю.

Человек является множественностью субличных, но эта множественность представляет собой дуальные пары. Для каждой части личности человека есть противоположная часть. Но психологам нравится множить количество субличных, не понимая их дуальной природы, что не вносит ясность в вопрос. Ясность вносит только понимание дуальности.

— Я понимаю. Часть, которую я принимала в себе, это человек, который помогает, спасает. Своих мужей я привлекала в момент, когда они были в себе не уверены. Я его видела другим, таким, какой он на самом деле, и мне хотелось его

вытащить. Мне хотелось сказать, что ты же можешь это. Ты не верь, что не можешь, и мы вообще все можем.

— На фоне того, который не может что-то, ты становишься той, которая может. Посмотри, тебе такие мужчины и нужны.

— *Да. В моей жизни много таких мужчин.*

Самооценка — это другое название гордыни

— Они и будут появляться. Чтобы повысить свою заниженную самооценку, тебе необходимо иметь тех, у кого она еще ниже. Ты выбираешь себе мужчину и видишь в нем низкую самооценку, но благодаря этому сама переходишь в сторону более высокой самооценки. Самооценка — это абстрактное представление. Надо разбираться, в чём именно она низкая. Твоя самооценка может быть, например, высокой по поводу того, что ты можешь всех переплюнуть, плюнув дальше всех. Так по поводу чего у тебя низкая самооценка? Мы опять входим в структуру дуальности. Самооценка аналогична гордыне. Гордыня является камнем преткновения в религиозных, эзотерических системах. Они борются с гордыней, но понять ее происхождение, механизм ее образования не могут. Механизм образования гордыни исходит из дуальности. Одна сторона дуальности возвышается над другой. Это подобно качелям, когда одна сторона дуальности поднимается вверх, но в то же время другая опускается вниз. Точно такой же механизм взаимодействия противоположных сторон любой дуальности, являющейся частью структуры личности. Вопрос о самооценке — это вопрос о том, какая сторона дуальности тобой в данный момент сознается как то, что есть ты. Гордыня это следствие борьбы противоположных сторон дуальности, и надо видеть ее, чтобы понять механизм ее возникновения.

— *В этом есть энергия. Ты вчера говорил о разведении дуальности. Я просмотрела, что именно это давало мне много энергии. Переход из одного состояния в другое, на чём я довольно долго держалась.*

— Что значит, «довольно долго держалась»? Что, сейчас ты не держишься? Персонаж ни на чём другом не может строить свое выживание. Ничего, кроме этого, в персонаже нет.

— *Есть еще что-то кроме персонажа?*

— Нет. Эго, личность, персонаж это в моей терминологии названия одного и того же, описывающие психологическую структуру или социальную надстройку

над животными в человеке. Человек в том виде, в котором он сейчас существует, является социальным животным. Человек как социальное — это тело-ум. Социум порождает определенные обусловленности, закладываемые в структуру личности.

— *У меня вопрос. Реализации желаний и сценариев, существующих во мне, мешают тормоза. В какой-то момент, когда надо сделать шаг, срабатывает что-то. Идет осуждение, что ты выглядишь плохо, говорить не умеешь и делать ничего не умеешь. Сразу же все желание закрывается.*

— Что это за дуальность? Ты пришла сюда недавно и пока не понимаешь, что такое дуальность в тебе. Обрати внимание, я постоянно говорю тебе о дуальностях, да и всем об этом напоминаю. Вы можете возмущаться, что я говорю одно и то же. Да. Я буду постоянно говорить об этом, потому что это так и есть. Сейчас ты просто перечисляешь ситуации, связанные с твоими внутренними конфликтами. Я же тебе показываю, как надо рассматривать эти ситуации, чтобы выйти из них.

— *Пока я вижу оба состояния и себя в этих состояниях.*

— Какие оба состояния?

— *Состояния уверенности в себе, высокомерия, гордыни.*

— Ты сейчас описываешь верхний уровень одной из сторон дуальности. Нам же нужно опуститься на причинный уровень дуальности. Я тебе говорю о механизме возникновения гордыни, ты же говоришь, что просто ее чувствуешь. Я тебе только что говорил, что гордыня появляется как следствие внутренней игры эго в повышение и понижение противоположных сторон эго дуальных сторон. Следующий вопрос. Какая дуальность твоей личности порождает в тебе гордыню? Дуальностей, порождающих гордыню, много. Поэтому самоисследование очень непростой процесс. Вся жизнь самоисследователя посвящена выявлению в своем персонаже механизмов, порождающих гордыню. Ты сейчас говоришь, что видишь в своем персонаже гордыню. Замечательно. Это может сказать любой из присутствующих здесь.

— *Но я вижу и противоположную сторону гордыни.*

— Ты видишь механизм поддержания такой гордыни? Какая дуальность у тебя активизирована? На почве чего у тебя гордыня?

— *На почве чего? Например, ментальность. У меня хорошо работают мозги. Я хорошо разбираюсь в каких-то логических конструкциях.*

— Значит, ты умная?

— *Умная, жуть.*

— А они глупые.

— *Они всякие.*

— Что значит всякие? Если они всякие, то значит, что среди них есть и такие, которые умнее тебя. Ты говоришь, что они всякие, но ты всегда умнее. Посмотри, как ты используешь слова.

— *Уровень может быть разный. Они любые. Это для сравнения.*

— Если ты всегда умнее, значит, они уже не могут быть умнее тебя, выходит — не любые и не всякие. Получается, что они глупее тебя.

— *Если я встречаю человека, которого считаю умнее себя, то сразу начинаю наращивать часть, которая с моей точки зрения оказалась в завале. Либо говорю, что мне этого не надо, бросаю все и не хочу с ним ничего иметь.*

— Правильно. Ты бежишь от него, потому что боишься встретиться с тем, кто умнее тебя. Я умнее тебя?

— *Да.*

— И что ты чувствуешь?

— *Я чувствую удовольствие.*

— А что с гордыней?

— *У меня и не было представления о том, что ты окажешься глупее. Я уже шла с уверенностью, что чему-то могу у тебя научиться.*

— Что с твоей гордыней? Ты встретила того, кто умнее тебя.

— *Ты знаешь, я рада тому, что есть умные люди, умнее меня. Есть еще куда карабкаться.*

— Твоя гордыня говорит: «У нас есть идеал, и мы будем к нему карабкаться. В конечном счете, мы станем умнее, чем он». Это то, о чём вчера Оля говорила в конце семинара: «Я хочу быть такой, как ты». Нет. Она хочет быть лучше, чем я.

— *Да. Ты меня правильно понял.*

Борясь за свою исключительность, человек исключает себя из общества других людей

— Посмотри. Ум, которым ты так гордишься, работает на сравнении. Ты этого не знаешь? Твой ум ничего, кроме этого, не делает, только сравнивает. Как

ты вообще можешь делать какое-либо суждение? Ум производит суждения. Как ты делаешь суждения? Выскажи любое суждение.

— *Оцениваю как-то. Констатирую факты. Например: «Мы сейчас занимаемся в школе».*

— Значит, школа отличается от чего-то другого. Например, мы не занимаемся на лужайке, не сидим в воде или еще где-то. Мы в школе. Это и есть суждение, сделанное твоим умом. А если я скажу, что это не комната, а озеро. Что ты скажешь?

— *Может быть озеро мыслей, озеро чувств.*

— Нет. Конкретно говори.

— *Я поищу возможность...*

— Почему бы тебе ни сказать, что я фантазирую. Ведь это комната, а не озеро.

— *Озеро в языке может иметь разные оттенки. Если говорить о воде, то это одно, но может быть и «озеро надежды».*

— Тогда, почему ты одетая, давай будем купаться. Если мы в озере, то почему ты сидишь на стуле?

— *Можно купаться в озере чувств, например.*

— Хорошо. Раздевайся, будем купаться.

— *Зачем же раздеваться? Это же твои фантазии.*

— Я показываю, как работает ум. Ты тут же подхватила мою фантазию, начала ее развивать. Я предложил тебе раздеваться и купаться. Ты говоришь, что это озеро чувств и раздеваться здесь не надо. Я не говорю, что это не имеет смысла, но если мы пойдем этой дорогой, то в лучшем случае мы станем поэтами, но никак не исследователями. Ты говоришь, что умная, я же не говорю, что умный, я говорю, что знаю механизмы работы ума. Посмотри, это совершенно другой уровень видения, он не только интеллектуальный.

— *Я не могу похвастаться, что знаю работу ума.*

— Не можешь похвастаться, но хочешь.

— *Я бы хотела понять, как ум работает. Но опять же понять умом.*

— Тогда ты увидишь, что ум и глупость — две стороны одной медали. И тогда ты не сможешь гордиться своей умностью. Твой персонаж будет неудовлетворен тем, что у него нет гордыни. Персонаж всегда имеет гордыню какого-то рода. Именно наличие гордыни и создает его исключительность. Все

люди хотят быть исключительными. Каждый из них находит то, в чём он исключительный.

— *Я пытаюсь это сделать во многих областях.*

— Что такое исключительность?

— *Я лучше других, если не лучше, то не такая, как все.*

— Если это понимать буквально, то исключительность — это исключение.

— *Это отделение себя.*

— Борясь за собственную исключительность, люди исключают себя и возмущаются тем, что их никто не понимает. А ведь их не понимают, потому что они исключительные.

— *Ты сам себя исключил.*

— Борясь за свою исключительность, ты сам исключаяешь себя, а потом возмущаешься, что тебя не понимают. Мы говорили о том, как возникает гордыня, и выяснили следующее. Ты сознательно считаешь себя умной, поэтому тебе надо окружить себя глупыми, на фоне которых ты будешь выглядеть очень умной и испытывать чувство гордости. Так это или не так?

— *Как это сказать. Я люблю общество людей. Одна из главных моих целей — общение. Одна из радостей жизни.*

— Другие люди — это твои зеркала. Нет ничего, кроме тебя. Есть лишь зеркала, отражающие тебя. Ты можешь проецировать на других людей как одну сторону своей личности, так и другую ее сторону.

— *Судя по тому, что ты сейчас сказал, активизированная гордыня постоянно окружает себя «Дракулами».*

— Для того чтобы тебе чувствовать гордыню в связи с имеющимся представлением о себе как об умной, тебе нужны более глупые. Хорошо. Ты считаешь, что я умнее тебя? Испытываешь ли ты гордыню от своего ума при общении со мной?

— *Я не знаю, гордыня ли это, но есть какое-то удовлетворение оттого, что я пришла сюда.*

— Хорошо. Ты чувствуешь удовлетворение. Ты чувствуешь, что мы на равных. Я разговариваю умно, как ты считаешь, но и ты отвечаешь умно. Так ты находишь партнера по умному разговору и от этого получаешь удовольствие.

— *Знаешь, я сейчас не оцениваю, умно ли я отвечаю. Я рискую что-то ляпнуть, поэтому временами и молчу, чтобы не ляпнуть глупость.*

— Хорошо. Если ты что-нибудь ляпнешь, то что-то произойдет?

— *Подставляюсь под твой удар.*

— А сейчас ты не подставилась?

— *А сейчас я в разное. Мне захотелось говорить. Я чувствую, если молчу, что меня развозит и размазывает. Вообще, никаких сил нет.*

— Наш диалог показывает, что ты не понимаешь работу своего ума.

— *Я стараюсь понять, когда ты говоришь, то мне все понятно.*

— Я понимаю, что ты стараешься, но наш диалог показывает, что на данный момент ты не понимаешь. Я же не говорю, что ты вообще не поймешь.

— *Скажи, что я не понимаю?*

— Ты даже не понимаешь то, что ничего не понимаешь.

— *Если бы я понимала, что не понимаю, я бы поняла.*

— Соглашаешься ли ты с тем, что ты не понимаешь? Ты не можешь понять что-то, если ты не считаешь, что сейчас этого не понимаешь. Какой смысл тебе понимать то, что ты и так понимаешь?

— *Ты говоришь, что знаешь, как работает ум, а я не знаю. Я согласна, что не знаю, как работает ум в той мере, как ты об этом говоришь, да, я не знаю.*

— И что ты чувствуешь?

— *Интерес.*

— А что твоя гордыня? Что с ней? Или это не главная твоя гордыня? Если мы затрагиваем основную гордыню личности, то тут начинается нечто.

— *Но ведь она есть.*

— Значит, это не основная твоя гордыня.

Обидеть «молодящуюся тетку»

— *У меня еще есть такая гордыня. Я всю жизнь активно занимаюсь спортом: катаюсь на горных лыжах, на обыкновенных — тоже. Катаюсь на велосипеде. И сейчас могу проехать километров сто шестьдесят на велосипеде. Устану, конечно, но проеду. Я учу детей, и они тоже катаются на лыжах. Правда, средний сын уже катается лучше меня. Есть ли в этом гордыня?*

— Что именно тебя затрагивает больше всего?

— *То, что я старею и не могу с прежней силой это всё делать.*

— Что тебя волнует в связи со старением? То, что ты становишься не столь энергичной?

— *Тело не настолько выносливо.*

— Как тебя можно обидеть? Давайте попробуем ее обидеть.

— *Ты никудышная мать, просто никудышная. Ты не заботишься о своих детях, даешь не то, что им нужно.*

— Ты просто слушай и отмечай свое реагирование. Пожалуйста, говорите, не останавливайтесь.

— *Во-первых, ты ничего не понимаешь, но упорно делаешь вид, что понимаешь. Дура, подстраивающаяся под умную. Ты даже не допускаешь мысли, что ты не понимаешь. «Да, да, поехали дальше». Второе, это то, что ты молодиться. Твой возраст уже не предполагает такие кроссовочки, рюкзачок, это не для тебя. Очень видно, что ты молодиться. На самом деле женщина ты не молодая. Ты упорно делаешь вид, что ты еще что-то можешь. Но это выглядит смешно.*

— *Искусственно заигрываешь с молодежью не для твоего возраста.*

— *Прическа у тебя ужасная. Можно было бы покрасить, сделать красивую укладку.*

— *Еще наигранная веселость. Улыбочка неестественная. Такая вся искусственная, «с песней по жизни».*

— Бодрячок. Стареющий, не ухаживающий за собой бодрячок.

— *Молодящийся бодрячок.*

— *Твои амбиции явно превосходят твои возможности.*

— Это очень заумно. Попроще, пожалуйста.

— *Она сказала, что она умная, оказывается не настолько.*

— Хорошо. Что тебя затронуло из сказанного?

— *Молодящаяся тетка.*

— Это связано с внешностью?

— *С желанием не стареть. Страх.*

— Что такое не стареть?

— *Страх перед изменением тела и внешности и страх смерти, наверное.*

— Тебе не видать нового мужа, если ты будешь старая. На велосипеде уже не сможешь ездить. Грязная, с авоськами, к тебе даже никто не подойдет.

— Твоя привлекательность основана на ребячестве. «Я спортивная». А твой возраст уже не позволяет это использовать для привлечения. Уже видно, что это уже не то.

— Это я видела в себе, да. У меня же опыт выездных семинаров есть, и там я видела, как я это делаю. Потом очень сильно себя за это ругала. Было отвращение, когда эта молодящаяся тетка пытается зацепить кого-то из мужиков. Потом такое отвращение к себе. Зачем тебе это надо? Опять тебя потащило куда-то.

— Так. Вот мы уже приближаемся к чему-то важному. А что тебе надо? Зачем ты хочешь его зацепить? Как ты хочешь его зацепить? Ты хочешь ему что-то доказать? Что именно ты хочешь ему доказать? Что тебе с возрастом доказывать все сложнее и сложнее?

— Свою сексуальность, наверное.

— На чём основана твоя сексуальная привлекательность?

— На внешности. Состоянии...

— Матки?

— Зачем? Чего мне не хочется, так это детей рожать.

Сексуальная гордыня

— Как твоя сексуальная гордыня выглядит? Если речь зашла о сексуальной привлекательности, то ты должна быть всегда первой в этом соревновании. По каким критериям ты ее оцениваешь?

— В молодости у меня было вращение вокруг себя сразу нескольких мужиков. Это желание зацепить, закрутить флирт, хотя до секса далеко не всегда доходило, но сам процесс привлечения, игры — это очень интересно.

— Ты считаешь себя классной женщиной?

— С какой точки зрения?

— С точки зрения флирта, о котором ты говоришь.

— С точки зрения флирта нужно общение, шутки, комплименты и просто ля-ля.

— Ты общаешься как мужчина или как женщина?

— Я выгляжу как мужчина?

— В каждом человеке есть и мужчина, и женщина, и далеко не всегда очевидно, кто из них сейчас себя проявляет. Может быть женщина по телу, но внутри управляет мужчина. Так твой флирт это флирт мужчины с женщинами в мужских телах? У тебя кто флиртует — мужчина или женщина?

— *Бывает по-разному. Я знаю, как флиртует женщина, и знаю, как флиртует мужчина.*

— Хорошо, скажите, пожалуйста, ее флирт — это флирт мужчины или женщины?

— *Для меня — мужчины.*

— *Судя по одежде — флирт мужчины. По ее образу — мужчина.*

— *Состояние мужчины.*

— *Мужчины.*

— *Даже по тому, что это только флирт, а дальше не доходит, то это флирт мужчины.*

— Флирт женщины совершенно другой. Уважаемые мужчины, кто скажет. какой флирт у женщины?

— *Для меня это совершенно четко выражено. Я четко это вижу в себе, просто один в один. Флирт женщины, как мне представляется, когда не только флиртуешь, но и есть дальнейшее продолжение отношений.*

— С мужчиной отношения тоже могут зайти дальше. Если они флиртуют с женщиной, то дальше двигаются вдвоем. Или эта женщина флиртует сама с собой?

— *Флирт женщины направлен не вперед, а назад, такой затягивающий, привлекающий.*

— Назад — это как? Хорошо. Как флиртует мужчина, и как флиртует женщина?

— *Я представляю себя в женской роли. Это всякие вращения, движение телом. Можно еще бюстом потряхивать. Стрельба глазками, всякие недомолвки. Появление вовремя перед глазами.*

— В каком виде появиться перед глазами?

— *В выигрышном для себя виде.*

— Что значит в выигрышном виде с точки зрения женщины?

— *Хорошо одета, причесана, покрашена.*

— Что мы имеем сейчас?

— *Сейчас мне так удобно.*

— *Смотри, если женщина ходит на таких каблуках, то ей же неудобно.*

— *Было время, когда я не могла выйти из дома, не накрашенной и без каблуков.*

— Это время уже прошло?

— *Это меня так достало, что я сказала, что пропади оно все пропадом, буду я себе ноги ломать из-за этих мужиков.*

— Тем не менее, для тебя этот флирт важен. Мы сейчас в тебе не наблюдаем атрибутов флирта женщины, как ты их изложила. Значит, у тебя есть атрибуты флирта мужчины.

— *Сейчас-то что, я же сюда не флиртовать пришла.*

— Твоя личность будет проявляться всегда и везде. И в колонном зале, и в пивной, и где угодно.

— *Мы говорили о женском способе флирта. Это привлечение к себе.*

— Во-первых, это, прежде всего, внешность. Женщина начинает проявляться через внешность, поэтому внешность для нее крайне важна. Она может быть глупая, но должна хорошо выглядеть. Так какая должна быть женщина?

— *Сексапильная.*

— Что это такое?

— *Желающая секса. Она и желаемая, когда она желает этого.*

— Значит, внешность не столь важна, а важно желание секса?

— *Демонстрация этого желания.*

— *Само желание секса уже привлекает.*

Флирт по-мужски и по-женски

— *Что значит, флиртовать по-мужски и по-женски? Я этого не понимаю. Я примеряю это к себе и мне интересно, как же это делаю я.*

— Здесь необходимо делать различия. Поскольку дуальность «мужчина — женщина» является физически проявленной, поэтому мы и берем ее для рассмотрения. Ты не знаешь в себе ни женщину, ни мужчину, поэтому и не

можешь сделать различие. Ты не знаешь, что делать с парнем после того, как ты подойдешь к нему. Так что делать с парнем?

— *А я знаю, что делать дальше.*

— Продолжите ее сценарий. Вот они встретились на улице, увидели друг друга.

— *Весь вопрос в том, какая предыстория этой встречи. Если я хочу секса, то мне ничего не стоит сказать, что давай плюнем на это всё кино, метро и прочую романтику, если у тебя есть место, где можно заняться сексом.*

— Замечательно. Какой тип поведения она сейчас демонстрирует?

— *Мужской.*

— *Однозначно — мужской.*

— *Чисто мужской тип.*

— Да. Мужской. Для того чтобы заниматься сексом, мужчине нужна женщина. Это касается так же лесбиянок и гомосексуалистов, имеющих однополые тела, но проявляющих полярные типы поведения.

— *Если по-женски привлекать мужчину, то это демонстрация своей внешности, где-то приоткрыть грудь, где-то улыбнуться, нагнуться, активизировать прикосновения к себе.*

— Что делает женщина? Женщина стимулирует активность мужчины. Активность проявляет мужчина. Она только стимулирует его. Если женщина по телу проявляет активность, то значит это мужчина. Активность женщины проявляется в стимулировании активности мужчины.

— *Делает это не навязчиво и то, что нравится обоюдно.*

— *Какой ужас. Я вспоминаю себя. Мне кажется, что я делаю это по-мужски.*

— Хорошо. Ты хочешь с кем-то познакомиться и переспать. Как ты это будешь делать? Предлагай варианты.

— *Я не буду предлагать ему, пойдём... Я должна встретить во взгляде какой-то сигнал. Я должна очень сильно этого захотеть.*

— Что дальше?

— *Не знаю.*

— Ты захотела, а дальше-то что?

— *Наверное, будут какие-то безумные мысли.*

— Какие мысли?

— Если это будет, например, кафе, я могу встать и что-то сделать. Не знаю.

— Разбить люстру, снять юбку, заказать песню.

— Можно пригласить его домой, чтобы он помог ввернуть лампочку в темном коридоре. Можно попросить напечатать курсовую работу.

— Могу спросить, не хочет ли он поцеловать меня.

— Это уже мужской тип поведения. Предложение определенных действий — это мужское проявление. Самый примитивный мужской подход это: «Девушка, хотите со мной переспать?» Мужчина предлагает действия. Пойти в кино, в кафе, еще что-то. В конечном счете, доведет ее до постели. Что делает женщина?

— Женщина делает это так, чтобы мужчине этого хотелось.

— Она его стимулирует. Как она стимулирует?

— Не знаю.

— Что же ты не знаешь?

— Выразить какое-то желание.

— Какое желание? Вы просто сидите и начинаете смотреть друг на друга. Сидит женщина, и она чувствует, что ей нравится мужчина, она на него начинает смотреть. Все. Дальше у него должны быть действия. Если у него идет действие на ее взгляд, тогда она отвечает на это.

— А если не идет?

— Значит, ты не его женщина.

— Вообще можно активизировать в себе это желание?

— А как быть с давней дружбой? У меня есть друг-одноклассник, мы очень редко видимся. И вот он до сих пор, когда приезжает, смотрит на меня и в прямом смысле тарелку на брюки выливает. Я же при этом ничего не делаю. Я не знаю, как это объяснить?

— Хороший повод, чтобы потом снять брюки.

— Он просто не в себе. Перевернул тарелку, опрокинул стол, разбил вазу.

— Я же его не стимулировала к этому.

— Ты должна была проявить мужчину. Раз он перевернул что-то, то значит, что он тебе предлагает быть мужчиной.

— Честно говоря, особо не доходит.

— Если ты не проявляешь женские качества, то их проявляет он.

Моя работа заключается в активизации двойственностей, чтобы вы могли их увидеть в себе

— Обратите внимание, сейчас мы затронули дуальность «мужчина — женщина», но практически никто не может сделать различие. Если вы не можете сделать различие, значит, вы не знаете эту дуальность. Если вы не знаете дуальность, то и видеть ее не можете. Что такое целостный? Целостный — это соединивший самого себя, расчлененного на множество дуальных частей. Как вы можете соединить что-то с чем-то, если вы этого не видите? Получается, что моя работа заключается в активизации двойственностей, чтобы вы могли наблюдать их внутри себя. Сейчас ситуация «не рыба — не мясо». Что вы можете соединить, какого мужчину и какую женщину? Вы же не знаете ни мужчину, ни женщину, поэтому и видеть их не можете.

— *Мы их знаем, но не видим.*

— Что значит, знаем, но не видим? Если ты видишь что-то, то можешь это описать. Если не видишь, то не можешь. Это фантазия. «Может быть, я осознаю, но ничего сказать не могу». Этих фантазий я наслушался достаточно много.

— *Не осознаю.*

— Есть сознание, есть подсознание, и есть Осознание. Ты можешь сознавать нечто, находящееся у тебя в сознании. Например, возьмем компьютер. Вы включаете его, и на экране возникает какое-то изображение, но в компьютере есть еще много чего другого, просто оно не выведено на экран. Это аналогия сознания и подсознания. Пока вы даже не можете просмотреть то, что у вас на сознании. Осознание же — это возможность вывести сознание и подсознание на экран одновременно, для того чтобы увидеть их вместе. В частности, в компьютере можно одновременно просматривать два файла. Осознание — это одновременное видение двух частей дуальности. Эти две части дуальности устроены так, что, отрицая друг друга, на самом деле дополняют друг друга. Увидеть целостность противоположных сторон двойственности непросто. Например, вы, находясь в женском теле, начинаете видеть, как вы проявляете мужчину, а потом то, как вы проявляете женщину. Вы начинаете делать в себе различия, понимая, когда и кого вы проявляете.

— *Я сейчас увидела, что женщина у меня очень неуверенная в себе, а мужчина, наоборот, очень даже уверенный, напористый.*

— Совершенно верно.

— *Может ли женщина быть уверенной в себе? Не характеристика ли это чисто мужского проявления? Уверенность связана с насилием.*

— Наташа демонстрирует поведение мужчины явно и постоянно. Это не плохо и не хорошо. Я не осуждаю, а говорю, что в каждом человеке есть как мужчина, так и женщина.

— *Мне сейчас так удобнее.*

— Это модель поведения, закреплённая в твоём сознании.

— *Я сегодня думала, как мне одеться. Прикинула, что, надев юбку, нужно надевать колготки, туфли. Надела то, в чём мне удобно.*

— Выбор пришёлся на модель мужчины. Теперь тебе надо начинать видеть в себе женщину.

— *Это такая морока. Сумочки, пудреницы, зеркальца, помада. Столько всего. Ещё какая-то походка.*

— Да, но почему-то вы пришли сюда в женском теле?

— *Я все знаю, но так удобнее. Я помню, что женщина.*

— Если ты уже знаешь все, тогда мне надо уходить.

— *Я знаю свою женщину, она очаровательная, но сейчас она мне мешала. Кстати, вчера я сидела в женском состоянии и не могла сказать ни слова.*

— *Так она у тебя очаровательная и неуверенная?*

— Да.

— *Ты её любишь за очарование.*

— *Я вообще люблю её.*

— *Только что ты по поводу женщины что говорила?*

— Что такое очаровательная женщина? Женщина, которая очаровывается или очаровывает?

— *Моему мужчине она нравится.*

— Потому что она очарована твоим мужчиной.

— *Может быть. Она хорошо себя чувствует с ним.*

— Если женщина очарована мужчиной, то мужчина хорошо себя чувствует с этой женщиной.

— *Ну и что делать с этими ребятами?*

— Не знаю. У нас идет исследование.

— Я же говорила, что мне хотелось, то детей рожать, а то карьеру делать. Только выберусь на руководящий пост, как мне надо идти рожать детей.

Любой конфликт можно рассматривать как конфликт ролей

— Женщина — это жена, мать, сестра, дочь, любовница. Это всё ее роли. Ты говоришь — рожать, значит, у тебя еще идет роль матери.

— Роль матери сильно выражена. Я думаю, что своего мужа я привлекла именно своим материнским качеством. Он часто ведет себя, как маленький. Он спрашивает меня, почему я к нему отношусь не так, как к детям.

— Вы не можете понять, что и почему у вас происходит, если не поймете, в какой роли находитесь. Например, конфликты в семье — это конфликты ролей. Конфликт между матерью и ребенком — это одно, между мужем и женой — это другое, а между любовником и любовницей — это уже третье, между отцом и матерью — это уже четвертое.

— Я могу это видеть, но когда ему говорю, что он ведет себя, как ребенок...

— Вот опять. Ты не понимаешь, что этот ребенок и есть ты, так же как ты есть и его мать. Пока ты не можешь увидеть данную дуальность, ты не сможешь ее трансформировать. Конфликт продолжается. Это и есть так называемая жизнь во сне.

— Получается, что этот ребенок — я?

— Если ты мать, то должен быть и ребенок. Мать не может быть без детей, иначе она не мать.

— У меня и так трое детей. Зачем же мне мужа в ребенка превращать?

— У тебя отработана модель поведения заботливой мамы, поэтому ты как мать и притягиваешь мужчин с моделью поведения беспомощных детей. У тебя будет много мужчин, и все они будут дети. Твоя модель поведения — это мать и ребенок. В этом же надо разбираться. Тебе действительно важно с этим разобраться или просто хочется поболтать?

— Конечно, хочется разобраться.

— Но я не вижу твоего желания разобраться. Ты не раскручиваешь конфликт, который у тебя как удавка на горле. Если ты не чувствуешь его как удавку, то особого интереса в его решении не видишь.

— *Что значит, раскручивать конфликт?*

— Зачем ты сюда пришла? За новой информацией? Если за новой информацией, то беседа у нас идет замечательно. Вы получаете новую информацию, правда, непонятно о чём, но вам интересно. Есть ли у кого-то что-то очень важное, что сдавило его до тошноты?

— *Вчера на семинаре мне все добавляли по капельке, а вечером у меня сложился узор. Я считала себя наполненной, отвергая пустоту. Без пустоты нет полноты. Организм среагировал сразу запором. Я начала смотреть, что наполняюсь, и мне нужно это передать друзьям. Я спросила себя, что я увидела в вас? Я смотрела в упор и ничего не видела. Я не видела в вас ни мужчину, ни отца, ни брата, ни сына, ни одной из мужских ролей. Вообще пустое место. Меня так пробрало. Я ревела и ревела. Что это такое вообще?*

— Тогда кто же я?

— *Я стала смотреть, что для меня страшнее всего принять в вас. Разбиралась и увидела, что самое страшное для меня — это принять в вас отца. Я себя почувствовала сиротой, безотцовщиной. я всё переплакала. Такое горе чувствовала, просто всех сирот земли. Утром я решила, что с этим надо что-то делать. Почему я боюсь в вас принять отца? В моем восприятии отец — это карающий. Он может обидеть и жестоко наказать. Дальше думаю, какого же отца я хочу. Надо же и в эту сторону посмотреть. Я представила себе другой образ, который любит и никогда не отвергнет. Примет в любом состоянии. Просто я думала, что не доживу до вечера. Я поехала к Вере, и мы с ней как-то немножко разобрались с ролями дочки и отца. Мне сейчас легче.*

— В чём вы разобрались?

— *Отца я сейчас вижу в себе, и в вас.*

— Обратите внимание, что рассматривание того, что есть в вас, будет происходить через проецирование этого, в частности, на меня. Необходимо разобраться с тем, что есть. Если вы не разберётесь, почему вы выбрали именно такого отца, то не сможете понять свою личность.

— *Да. Я увидела, что вы не обращаете на меня внимания, никак не реагируете.*

— Замечательно. Я предлагаю ваше недовольство мной оформить в какие-то определенные роли. Например: «Я вижу в тебе отца, и мне как дочке не нравится в тебе то-то и то-то».

— *Меня не устраивает то, что вы лишили меня внимания, заботы, защиты, телесного контакта, ласки.*

— Кто это сейчас говорит?

— *Дочка маленькая. Ей хочется, чтобы ее побаловали, взяли за ручку.*

— Хорошо.

— *У меня тоже на тебя идет проекция отца. У меня отец забитый мамой, и мой муж тоже как-то с сыном ведет себя, как с приятелем.*

— Говорите мне: «Что вас раздражает? От чего вам больно? Что вы ненавидите?»

— *Мне наоборот хочется сказать, что ты мнеходишь как отец. Мне нравится, что ты мудрый, можешь все понять. Можешь сказать что-то властно, а иногда по-доброму, посочувствовать, выслушать внимательно.*

— *Я в тебе вижу мужика, для которого нет ничего святого, который о сексе говорит очень фривольно. Мужик, который сам выбирает женщин для секса, потому что ему так захотелось, и еще будет руководить, как и что делать. Если этого не происходит, то он подшучивает, обламывает, откровенно насмеяется, но всегда выбирает сам, потому что он этого захотел и руководит этим.*

— *Для меня ты как отец: беспристрастный, отстраненный, не проявляющий чувства, но справедливый. Плюс в том, что он беспристрастный ко всем, блюдуший справедливость. Вторая сторона. Это нуждающийся отец, беспомощный, которому нужна поддержка.*

— *Я, скорее всего, проецирую мужа, причем, это мощная энергия. Мужа такого, за которым можно идти, довериться ему и быть просто женщиной.*

— *В роли матери я чувствую гордость за своего сына.*

— *Я проецирую роль друга, и еще нравится мне некая мягкость. Это как раз то, что хочется видеть в друге.*

— *Я попробовала спроецировать на тебя отца, и получилось нечто совершенно противоположное. Это недостаток мягкости и недостаток выражения чувств, причем, не показной бравады, а чего-то такого внутреннего, идущего из глубины. Что бы это чувствовалось.*

— У меня ощущение отца, как очень опытного, умудренного жизнью, знающего не в смысле — энциклопедических знаний, а именно опыта. Есть что-то несовременное. Я как сын больше имею опыта в том, что нового сейчас существует, и могу помочь, рассказать, объяснить. Я еще чувствую, как еще образ отца проявляется. Он не говорит прямо какое-то решение, а показывает направление. Я могу думать об этом что-то одно, а в итоге пойму что-то совершенно другое.

— Я в тебе вижу заботливого и любящего отца. Есть еще образ сына, немного неуверенного в себе. Мужчина сильный, но себе на уме.

— Я вижу в тебе полную противоположность своему мужу. Я внутри всегда зажата. Жду какой-то насмешки. Боюсь в тебе насмешливости, прямолинейности. Всё, что говорила Наташа, есть у меня внутри. С другой стороны очень хочется доверять, от тебя идет что-то такое, что располагает, притягивает, и одновременно вызывает страх, что обидит, отторгнет, есть что-то внутри такое, что боится тебя.

В другом человеке мы видим всегда только части самого себя

— Обратите внимание, что у каждого из вас очень разные представления, порой совершенно противоположные. А это потому, что на самом деле вы говорите не обо мне, а о себе. Все видят в другом человеке только самого себя. Сейчас вы говорили о себе. Теперь я предлагаю вам вернуть себе то, что вы говорили про меня.

— Я еще увидела момент, что ты как отец не видишь во мне женщину, а тебя лишь интересуют некая успешность и дела.

— Возвращай это себе и осознавай, что ты не видишь в себе женщину. Я предлагаю вам сейчас обсудить в парах то, что вас раздражает в других. Пока вы не примете в другом человеке то, что вас раздражает, как нечто, имеющееся у вас, то будете проецировать это на всех остальных. Вам что-то не нравится в другом человеке, вы это осуждаете в нем, но это же есть и в вас. Пока то, что не нравится в другом человеке, не будет принято вами как ваше, вы будете это осуждать в других людях. Вам нужно увидеть это в себе, принять в себе, но для начала необходимо увидеть в себе то, что вам не нравится в собеседнике.

— Это означает неприятие этого или отсутствие этого?

— Вы можете видеть в других только то, что есть в вас. Вы не можете видеть в других то, чего в вас нет. Вы видите нечто в других, но в себе этого не видите. Я вам предлагаю то, ради чего существует школа холистической психологии, — увидеть самого себя полностью, целостно.

— Сейчас вы увидели то, что не принимаете в другой личности, а теперь проявите это.

— *Я увидела, как выбирала людей по своему усмотрению, использовала их, если мне что-то не нравилось, уходила от них, выбирала следующего. Так было с первым мужем, со вторым и сейчас с другом такое же. Я это оправдывала тем, что я некрасивая, и выбирала еще некрасивее меня. Друг был на костылях, такой мальчик — ботаник, над которым все смеялись, считали, что в семье не без урода. Я первая пишу ему записку, что люблю его. Потом встречаю своего первого мужа, говорю парню, что люблю другого. Парень на костылях чуть не повесился. Затем нахожу другого парня, он рыжий, страшный, мне захотелось выделиться на его фоне. С первой встречи вижу, что он будет моим мужем и добиваюсь этого. Встречаю следующего, он высокий, красивый. Я работала в суде, развелась за одну минуту и вышла замуж за него. Сейчас и с ним развелась.*

— Как раз это ты и ненавидишь в других.

— *У меня внутри злобная язвительность, саркастический юмор по поводу людей. Я в слух этого не говорю, но внутри ненавижу тех, кто интереснее или красивее меня.*

— **В нас есть как одно, так и противоположное. Это необходимо видеть, иначе вы всегда будете что-то свое проецировать на кого-то и осуждать его, одновременно испытывая чувство вины за то, что опять осуждаете. Это и есть сон. Изменилось ли твое отношение ко мне?**

— *Странно, но не очень. Еле уловимо.*

— Обратите внимание. Она сейчас проговорила и создается впечатление, что она это увидела полностью. Нет. **Критерием и показателем того, что вы ясно видите себя, будет изменение отношения к другим людям в сторону их полного принятия. Если отношения не меняются, значит, вы себя не видите целостно. Пожалуйста, кто еще хочет сказать?**

— *Я не проговорила негатива в твой адрес, но сказала, что в тебе раскручен ум и нет чувства. Когда мы проговорили это, я развернула это на себя и увидела, как я долго и ментально общаюсь с мужем. У меня, с одной стороны, есть желание общения, а, с другой стороны, перекрыты чувства. Есть страх чувствовать. Страх привязаться и любить, страх предательства. Поэтому все*

закрываешь, общение происходит на уровне оценки умом. Человек оценивается по тому, что и как он делает, не входишь в область его и своих чувств.

— Теперь вы можете увидеть, почему не воспринимаете то, что я говорю.

— *Получается, что для меня увидеть то, что я проговорила, значит признать, что я сука и «кидала», это я и сказала своему последнему мужу, когда выгоняла его. Получается, что это я, меняющая одну семью на другую.*

— Да. Это ты, и пока ты этого не признаешь, будешь всю энергию направлять на то, чтобы не видеть этого. Оно есть, и ты это делаешь. Ты же говоришь, что ты не это. Как замечательно работает эго.

— *Я сейчас вижу, какая же я сволочь. Это вообще кошмар.*

— Ты что думаешь, что одна такая. Здесь все такие.

— *Я же вся такая порядочная. Значит это показуха.*

Конец гордыни — начало трансформации

— Это твоя гордыня: «Я порядочная, никого и никогда не предаю, а вокруг меня предатели и подлецы». Гордыня держится именно на таких представлениях о себе. Если ты это полностью увидишь и примешь в себе, то гордыни не останется. Когда гордыне наступает конец, тогда и начинается происходить трансформация. Поэтому — либо гордыня, либо трансформация. Сейчас у вас проявлена гордыня, связанная с негативными представлениями, которые вы не хотите видеть в себе. У вас позитивные представления о себе, от этого вы и гордитесь собой, осуждая так называемое негативное в других людях.

— *Следующее, что возникает в связи с этим, это стыд перед тобой. Каждый раз приходим, и ты что-то говоришь, мы делаем вид, что да, понимаем, но оказывается, что лицемерим.*

— Это вам кажется, но не мне. Я вижу, что у нас нет движения. Теперь вы можете видеть сами, почему его нет.

— *Получается, единственное, что нужно делать, когда раздражает что-то, — хвататься за это, радоваться этому и делать.*

— Это истерика.

— *Это же не значит, что ничего не надо делать?*

— Делать надо, именно это я и предлагаю, но, понимая, что ты делаешь и зачем. У тебя активно проявлено действие: ты берешь лозунг и пошла действовать. Все очень непросто. Вы все от меня хотите получить прямую и простую рекомендацию, я же вам ее не даю, а подталкиваю к пониманию самих себя. Ваше желание не исполняется, и вы чувствуете раздражение. Я не иду на поводу вашего дуального желания. Я вам даю не то, что вы хотите, а то, что вам нужно, а нужна вам Целостность. У тебя опять разыграло желание: «Скажите мне, что делать, и я буду это делать, и все, и не о чём тут больше говорить». Я чувствую, что тебе нужно, и говорю это, но ты не слышишь. Это относится ко всем. Ваше желание просит: «Дай нам аффирмацию или способ правильного действия. Только скажи — когда этим пользоваться, до еды или после?» Это не так просто. Что вызывает у вас, сказанное мной?

— *Я сейчас четко вижу, что ничего не слышала, потому что ждала того, что хотела, даже не понимая этого.*

— Ты ждала того, что хочешь, а я даю то, что тебе нужно на самом деле.

— *Я всё время этого ждала, но не получаю и злюсь на тебя. Проецирую на тебя свою злобу.*

— Так вот и надо разбираться со своими проекциями. Что ты на меня проецируешь? Пока ты не увидишь то, что ты хочешь, будешь злиться, проецируя это на меня. Тогда весь семинар будет продолжаться ваша внутренняя озлобленность по поводу того, что я даю вам не то, что вы хотите.

— *Я злилась на тебя за то, что ты на прошлом семинаре уполз под стол. Я злилась и очень сильно. Тогда я этого не понимала, а сейчас вижу. Что это за мужик, который уполз? Для меня это вообще непонятно.*

— Вот. Злобная, мстительная часть. Я не осуждаю ее. Осознание не осуждает ничего, оно просто видит то, что есть. Мы пришли сюда за опытом, а не, для того чтобы быть хорошими. В данной дуальной реальности человек воспитывается так, словно он пришел сюда лишь, для того чтобы быть хорошим. Вот мы и имеем жизнь — сон. Вы же не можете быть только хорошим, поэтому постоянно обвиняете то себя, то других, то снова себя, и так до бесконечности.

— *На этом семинаре у меня обострилась ситуация в связи с тем, что вы едете в Прибалтику. Одна моя часть хочет ехать в Прибалтику, другая не хочет. Часть, которая не хочет ехать, делает вид, что ей всё равно, но идет злоба, и зависть, и даже обида. Ей как бы всё равно, поедет она или не поедет. На самом деле совсем не всё равно. Идет сильная внутренняя борьба, просто бойня.*

— Зачем тебе ехать? В чём твоя гордыня?

— Гордыня в том, что я такая важная и не еду. Что там будет происходить без меня?

— Как это без тебя может что-то происходить? Без тебя ничего не может происходить.

— Это говорит часть, все знающая, все понимающая. Одна часть подавляет другую, говоря, что мне всё равно, поеду или не поеду. Но другой части совсем не всё равно.

— Скажи суть того, что тебя беспокоит? В чём твоя гордыня? Какая дуальность активизировалась?

— Денег нет. Дуальность — «деньги есть — денег нет».

— Сколько же еще вам надо говорить, чтобы вы поняли что-то?

— У меня сейчас влезла часть, не дающая больше молчать. Я вижу в тебе жестокого отца, орущего и осуждающего меня: «Все вы дерьмо, ничего не понимаете. Вы должны уже все понимать и быть первыми, а вы какие-то тупые». Я не могла тебе высказать это осуждение, потому что ты же здесь первый и знающий все. А я никто. Ты авторитет, вот я и не решаюсь возразить тебе.

— Первые здесь вы, поэтому я и ору.

— Когда ты орешь и грубо осуждаешь, то я тупею, теряюсь и перестаю соображать, что же от меня хотят. Лучшие бы вообще молчала, не нарывалась на грубость и осуждение. Больно очень.

— Вы тупеете, когда я ору, точно так же, как и тогда, когда я не ору.

— Олю я осуждаю, как моего тупого ребенка, который не может заработать денег, все сидит и ноет.

— При чем тут деньги! Я спрашиваю о причине твоего недовольства. Что вызывает это недовольство? Что ты так волнуешься по поводу невозможности поездки? В чём причина? Оказывается, что «без меня ничего не может случаться или происходить. Я контролер, всегда и все контролирую. Как это они без меня посмели, без моего контроля?», вот в чём твоя гордыня. Так?

— Наверное. Просто интересно посмотреть что-то новое, другую страну. Интересно, что там нового для меня.

Тупик персонажа

— Я пытаюсь ввести язык, на котором можно достичь понимания, вы же совсем его не воспринимаете. Каждый из вас щебечет на своем птичьем языке и держится за него. Вы все исключительные, исключившие себя из всего остального. Что же делать при таком положении дел?

— Я думаю, что в нашей группе нет организма.

— Конечно, нет.

— И каждый из собственного эго, которое и есть гордыня, выражает недоверие. Нет полной открытости. Каждый себя считает крутым, но за это же осуждает других. Сейчас мы разделяем. Но как мы разделяем? Я отдельно, ты отдельно. Каждый думает, что его эго круче. Происходит борьба соперников, которая происходит всегда. Нет сотрудничества. Обусловленный ум не помогает сотрудничеству внутреннего высшего «Я», а соперничает с ним, вставляя «палки в колеса». Я увидела свое собственное осуждение и свою слабость. Меня ум предал, не сумев довести дело до конца через интеллектуальные навороты. Не смог показать то, что он-то круче других. Он очень беспокоится показаться слабым. Всегда считает, что все понимает и знает: «Я крутой».

— Для него страшнее всего — признать перед всеми свою слабость, поэтому и нет искренности.

— Не перед всеми, а, прежде всего, признать свою слабость перед самим собой.

— Естественно. Если говоришь что-то, обнажая Душу, то это становится неактуальным. Проговаривая что-то, вытаскивая изнанку чего-то сокровенного, возникает сильный страх, не слишком ли откровенно. Выходит слабость, предательство ума. Оказывается, что внутри меня есть такое. Ум заблокировал что-то. Аналогичное произошло и в проговоре Оли. Ум ее предал.

— Марина, не надо ссылаться только на предательство ума. Это просто одна из частей победила другую часть. Мы сейчас говорим только о дуальностях. Ум предал. Кого и что? Ты проявила слабость, но активизировалась твоя сильная часть и стала возмущаться слабостью второй стороны. Это сильная и слабая сторона дуальности.

— Почему ты отрицаешь то, что говорю я. Ничего отрицать нельзя.

— Я не отрицаю, просто хочу четкости.

— Тебе обязательна четкость во всем? Кому нужна эта четкость? Это же уму нужна четкость.

— К чему нам эти блуждания?

— Есть как четкость, так и нечеткость.

— Я не понимаю, я не понимаю, о чём ты говоришь? Как это ум предал? Кого и что он предал? Он что, Душу предал или еще что-то? Если ум предал душу, так и говори так.

— Я увидела в себе, что просто ужасная, стервозная. У меня страх и ужас. Идет перед ним страх и ужас. Стыдно, что всегда поддакивала ему, хотя ничего и не понимала. Я обвиняла себя за это. А сейчас четко понимаю, что и не выросла из пяти- или шестилетней девочки.

— Нет открытости, но и в тебе нет открытости, поэтому идет осуждение за нашу открытость, за свою открытость.

— Получается вот что. Мы с тобой говорим, но нас никто не слушает. Все как-то по группам разделились, и нет общего разговора. Нас никто не слушает.

— Тебе это важно?

— Да, очень важно. Если мы одна группа, и собрались здесь, то для чего-то это нужно. Получается, что каждый сам по себе в своем.

— Кто и кого хочет слышать, он и слышит.

— Я не могу кого-то слышать, потому что застряла в своем.

— Я думаю, что каждый должен слышать другого человека.

— Кто же это сказал, что каждый должен слышать другого? У тебя идет программа. Если кто-то не слушает, его надо осуждать за это? Или это не так? Но не слушает другая твоя же часть. Получается, что у тебя есть представление о том, что если кто-то что-то говорит, то все должны его слушать, и, если это не так, его надо осуждать за это и принудить слушать. Есть другая часть тебя же, которая не хочет слушать, ей этого и не надо. Каждый здесь находится в своем. Кто захочет, тот и услышит.

— Мы сейчас о чём говорим?

— Так болтаем ни о чём.

— Мы замкнулись на ситуации с Олей. Можно было бы сказать, глядя со стороны, что каждый семинар усиливает ее гордыню: «Вот я хожу на каждый семинар». Есть такое ощущение: «Что, если семинар без меня, то какой это семинар вообще. Что эти куры могут без меня?»

— Так ведь в каждом же есть эта гордыня, что же мы отрицаем это?

- Я и не отрицаю, а проговариваю то, что думаю.
- Оля, ты сама проговори себя.
- У меня сейчас шоковое состояние. Я не понимаю, что надо проговаривать. Я слушаю себя со стороны.
- Мне же, наоборот, нравится твоя мощь, твоя энергия, целеустремленность, только ты не знаешь, куда ее направить.
- Целеустремленность в неопределенном направлении.
- Я чувствую в тебе огромную мощь, это мне очень близко.
- Есть потенциал.
- Эту бы энергию, да в мирных целях. Ты ее явно не туда направляешь.
- Она ее никуда не направляет.
- Мощь огромная, с этим я согласна.
- Оля, ты обязательно добьешься, я в этом уверена.
- Чего она добьется?
- Того, чего она добивается. Это мы и пытаемся выяснить. Она бежит по кругу как цирковая лошадь.
- Ты говоришь, что она чего-то добьется. Чего?
- Хорошо. Не добьемся, значит, будем бегать по кругу, пока не отдохнем.
- Ты говоришь, чтобы мы желали чего-то. А зачем, если никто и ничего здесь не добьется?
- Должны же мы верить, что чего-то добьемся.
- С другой стороны лучше не верить, что не добьемся, и расслабиться.
- Кризис жанра.
- У моего персонажа гордыня в том, что он пытается делать что-то, что в его интересах, но не сам, а за чужой счет, чужими руками. Сознательно, если меня о чём-то просят, я откликаюсь. Меня расстраивает то, что другие не делают того, о чём я их прошу. Отказывают мне, ссылаясь на занятость. Почему-то включается механизм сделать что-то другими руками, потому что он более накатанный. Сознательно я и сам не позволяю что-то сделать для другого, если действительно занят.
- Хорошо. Сейчас разыгрывается определенный спектакль. Что это за спектакль?

— *Показывается всем то непонимание, в котором они находятся, нежелание увидеть это непонимание и разобраться с ним.*

— Это тупик персонажа. Особенность самоисследования заключается в том, что мы проигрываем нечто, проживаем, а затем осознаем прожитое. Сейчас мы что-то разыграли. Я предлагаю это коллективно осознать.

Способна ли группа осознать то, что в ней происходит?

— *Невозможность дальнейшего движения в персонаже. Идут попытки делать что-то, находясь в персонаже. Показывается, что это невозможно без видения персонажа как персонажа.*

— Верно. Наша группа — это самоисследующий организм. Способна ли группа осознавать то, что в ней происходит? Если она не способна к Осознанию происходящего в ней, то она не является самоосознающей. Мы здесь собрались под лозунгом самосознания. И если нам недостаточно для Осознания того, что уже происходит в группе, значит необходимо еще усилить что-то. Мы не можем выйти из тупика, пока не осознаем происходящее. Мы все в одной лодке.

— *Да. Вижу четкое отделение. Я всегда рассматриваю себя, как и каждый персонаж, отдельно от других. Рассматривать как группу — этот вариант очень важный, рассматривать и групповые процессы тоже.*

— Это и есть самое важное. Это всегда концентрируется только на себе. В произошедшем акте наглядно показано то, что каждый сосредоточен только на себе и не способен видеть групповой процесс целиком. Вы показываете, что наша группа сейчас — это просто набор разрозненных и неудовлетворенных эго. Если вы не можете осознавать самих себя в зеркалах группы, значит, вы не можете заниматься самоисследованием. Вокруг ваши зеркала, и что вы в них видите. Можете ли вы осознать, что происходит с вами, видя себя, отраженным во множестве зеркал или нет? Какое зеркало сейчас перед вашими глазами и что вы в нем видите?

— *Растерянность, осуждение и страх.*

— *У меня одно слово: «Нет Осознания». Я говорю это о себе.*

— Ты говоришь это о нас.

— *Очень сильный страх открыться, есть недоверие. Получается, что мы разделяем всех, выделяя себя. У Оли я увидела, что идет непринятие своей гордыни. Открыться тяжело.*

— Тяжело открыться самому себе?

— *Да. Я увидела в тебе свое осуждение за слабость. Я увидела, что слабость и сила — это две стороны одной медали, пошла благодарность. Был сильный страх того, что ты копнешь что-то, за что будет очень стыдно. Что-то такое, что не хочется видеть, и это действительно тяжело и страшно.*

— Тяжело открываться, но перед кем? Перед чужими людьми, сидящими здесь, часть из которых ты видишь первый раз, да и остальных, возможно больше никогда не увидишь. Или тебе тяжело открываться перед собой?

— *Именно страх открыться перед собой.*

— Что же тогда за жизнь у тебя, если ты сама себе не можешь открыться? Кто ты тогда вообще? Что ты называешь самой собой?

— *Идет сильная внутренняя борьба. Интуитивно чувствую, что доверие есть, но ментально не доверяю. Эго не доверяет, а внутренне доверяю. Идет борьба в дуальности «доверие — недоверие».*

— Кому ты не доверяешь? Кому?

— *Идет борьба внутри самой себя. Хочется сказать, что давайте сотрудничать.*

— Посмотри, все, кто здесь присутствует, это всё ты. Так кому же ты не доверяешь?

— *К самой себе нет доверия.*

— Тогда продолжай спать.

— *Пока я только увидела: есть доверие, и есть недоверие. Я призналась себе, что это есть, а дальше надо постараться как-то изменить это.*

— Кому здесь ты не доверяешь и в чём?

— *Я то доверяю, то не доверяю, и это одновременно. Единственно, что осуждаю себя за недоверие.*

— Пожалуйста, конкретно, кому из присутствующих здесь ты не доверяешь и в чём?

— *Жене. Какой-то он закрытый.*

— Кого ты видишь в Жене, говоря о его закрытости?

— *Себя. Только себя.*

— Это безумие мы называем своей жизнью. И что, вы хотите продолжать это безумие? Вы сейчас видите это безумие или его еще надо усилить?

— *Кому ты это говоришь?*

— Я говорю это нам, потому что мы все находимся в одной лодке.

— *Сейчас я в тебе увидела неприятие всех нас.*

— Мы не принимаем друг друга, но при этом — мы все есть одно.

— *Персонаж никогда не примет никого другого.*

— Мы не только персонаж и поэтому можем осознать происходящее с персонажами, что я и предлагаю сделать. Осознать это мы можем только вместе. Смотрите, я как персонаж раздражен другими персонажами, потому что они ничего не понимают и не хотят понимать.

— *Да. Это осуждение является правилом игры. На основании нас, таких неосознанных, не было бы и тебя осознанного. Это гордая сторона эго. Не надо отрицать свою гордость.*

— Да. Мой персонаж гордится своей осознанностью по сравнению с вами неосознающими.

— *Как персонаж, он радуется тому, что другие ничего не понимают.*

— Моя гордыня радуется, что другие ничего не понимают. Я на вашем глупом фоне очень даже осознающий.

— *Мы даже не можем оценить твоё величие.*

— Я так велик, но вы даже не видите этого. Я вам рассказываю о гордыне персонажа Пинта.

— *С другой стороны, эта гордыня является и защитой и её нельзя отрицать.*

— Осознание не отрицает ничего. Осознание делает различие и видит противоположные стороны дуальности, принимая как одну, так и другую. В данной дуальной реальности иначе и быть не может. Мой персонаж не смог бы создать школу, писать книги и продолжать заниматься в группах, если бы в нем не была сильно активизирована данная дуальность. Именно разведение этой дуальности и привело к проявлению гордыни в этом персонаже. Но персонаж не мог бы делать то, что он делает, без проявления гордыни. Это парадоксально. Персонаж Пинта рассказал об основной своей дуальности, но он не только персонаж.

— *У моего персонажа то же самое. У моего персонажа есть дуальность, это осознание и неосознанность. Понимание — непонимание. Большая радость*

персонажа, когда он видит непонимание в других персонажах. Идет осуждение группы: «Куда мы движемся, как это ужасно не понимать». Одновременно идет радость: «Как здорово, Маринка вообще плавает, как нечто в проруби. Эта просто сидит, хлопает глазами. Женя — дуб дубом». Одна часть думает: «Ну, мы и попали». Вторая часть думает: «Не дай бог, сейчас кто-то меня переплюнет в осознания, я этого не переживу. Слава Богу, что нет Олега. Без него тут я крутая. Они тут разбираются в чём-то. Но никогда не поймут того, что понимаю и осознаю я». По поводу моей полезности. Гордость и не малая у меня как у организатора, именно она и позволяет действовать и хотеть этого. Иногда всплывает и вторая часть, осуждающая организатора за его гордыню. Осуждает свое непонимание. Так же и понимание. Это есть.

— Хорошо. Пожалуйста.

— *У меня тоже было осуждение тебя за то, что ты говорил, что я — это я, а вы — это вы. Ты нас разделил, но сейчас я понимаю, что, только разделив нас, ты можешь соединить. Думала, что же это такое, идет сильное осуждение и ненависть. Получается, что только через ненависть и можно соединить.*

— Только через активизацию противоположной стороны двойственности можно увидеть обе ее стороны, и тогда возникает возможность их партнерства.

— *У меня сейчас пошло чувство вины за то, что я тормоз и торможу всю группу тем, что ничего не понимаю, повторяю одно и то же. Когда ты кричал на меня, очень хотелось вообще убежать куда подальше, чтобы никому не мешать осознавать. Противоположная сторона, считающая себя важной, не может вынести своей неважности. Ее прищемили в том, что она не понимает и не осознаёт, тормозит.*

— *Ты же всю группу тормозишь. Это же тоже круто. Ты одна тормозишь всю группу.*

Можем ли мы почувствовать состояние «мы есть одно»?

— Мы сейчас говорим о нас. Есть мы. Нас много, но мы одно. Я предлагаю говорить каждому.

— *Мы сейчас разговаривали с Ларисой, и она выразила страх по поводу сближения с кем-то из группы.*

— Где — «мы»? Не я, а мы.

— *Невозможность двигаться дальше без такого понимания.*

— Вы можете выучить фразу «нас много, но мы одно» и повторять ее, при этом не переживая состояния единства. Можете ли вы почувствовать то, что мы и есть одно?

— *У персонажа страх перед таким проживанием. Он всегда будет отстаивать свое.*

— *Персонаж постоянно обсуждает, выясняет, согласовывает сам с собой, как и что ему сказать, чтобы это было так, как надо. Снова возвращается к тому, что ничего не говорит.*

— *Получается, что нет понимания, нет переживания, что мы одно.*

— Первый шаг — это увидеть то, что я это не понимаю. Если я считаю, что понимаю, то мне не надо ничего делать, чтобы понять, потому что я и так все понимаю. Очень важный шаг — увидеть то, что это непонятно, увидеть, что не чувствую этого. Это первый шаг, с которого все начинается. Процесс происходит так, как происходит, и это не прихоть персонажа Пинта. Просто мы подошли к этому, но поскольку подошли, значит, готовы и войти в это.

— *А не сменить ли вам свой персонаж? Не давать всем то, что им надо, а позволить выразить то, что они хотят. Пусть это будет что-то совсем незначительное.*

— Хорошо. Пожалуйста.

— *Я сейчас посмотрела. Как мы все разбросаны, порознь каждый в чём-то своем крутится, даже уже и не крутится, а просто валяется. Посмотрела, какие люди в метро. Все такие разрозненные. Каждому не хватает внимания, чтобы его поняли, просто поговорили с ним или ласковое слово сказали, просто погладили.*

— *Когда играла музыка, я пыталась представить, как это мы одно, но так и не почувствовала. Это тупик какой-то. Ты сидишь и думаешь. Идут какие-то аналогии. Голос, мелодия, тембр. Персонаж всегда стремится играть свою ноту. Мелодия — это какой-то процесс. Вот Оля сейчас говорит, пусть не с тем пониманием, но это процесс, происходящий совместно. Сейчас должна я что-то сказать, за мной еще кто-то будет говорить, нужно было, чтобы и Оля что-то сказала. У меня это идет на уровне аналогий, связанных с музыкой. Я стала с другой стороны смотреть, как же принять, что мы все одно, или что всё это я. Я стала смотреть, вот Оля — это такая моя часть, и я знаю ее в себе. Мне легко это сделать. Но, почему-то другое отношение у меня к Жене, Наташе и Ларисе. Есть какие-то чувства. Я даже не знаю и не могу определить, какая это часть меня. Я не прочувствовала себя такой. Поэтому у меня есть двойственность — я и другой. Теперь понятно, почему делаются эти вещи.*

— Мне кажется, что все устали от собственного кнута и уже хочется пряника.

— Я даже не знаю, почему вы говорите, что мы подошли к тупику, потому что не понимаю, что это такое. Я поняла, что могу осудить любого, присутствующего здесь, человека. В таком случае это не может быть одно.

— А я не могу осудить никого.

— Когда музыка заиграла, я решил представить, что же вообще это одно. Какое у меня представление о том, что такое «мы»? Люди какие-то радостные, объединенные чем-то общим. Была мысль, что если так весело и радостно, то это долго не протянет. Следующее, что возникло, это желание проявить с участниками группы непроявленную сторону себя, но почему-то это не соотносится в уме с «мы». Из персонажа «мы» — не идет. В любом случае, персонаж четко ощущает себя отдельно от остальных. Состояние ощущения другого человека собой не связано с персонажем.

— Для меня слово «мы» появилось только тогда, когда возникла аналогия с театром. Что мы актеры одной труппы и играем очень талантливо друг для друга определенные роли, показывая, что же такое разделенность. В этом мы настолько талантливы, что у меня даже слово «мы» зазвучало. Возможно, мы сыграем друг для друга что-то по другому сценарию.

— У меня аналогия с «мы» была такая. Александр Александрович — полотно, а мы все разные цвета. Мы вышиваем, кто и как может, коряво, с пропусками, но каждый своим цветом.

— У меня аналогия с «мы» возникла на фоне этих плакатов с деталями от автомобиля. Здесь они каждая отдельно, сама по себе, но если их подогнать, смазать и собрать, то будет какой-то механизм.

— Это всё какие-то теоретические аналоги, за ними же не стоит реального переживания.

— Как ты хочешь получить реальное переживание?

— Я не знаю. Я осуждаю то, что все приводимые аналогии не прожигались. У тебя есть лишь представления.

— Как ты себе это представляешь?

— Разве ты сейчас не проживаешь состояние «одна». Сейчас ты живешь одна, и только в группе ты немножко оживаешь. Когда ты одна, как ты себя чувствуешь? Сама говоришь, что дома волком воешь, и спасают тебя от одиночества книги или музыка. Когда мы вместе — мы что-то.

— Что?

— *Что-то.*

— *Тогда мы что-то можем сделать для нас. Мы для каждого из нас можем что-то.*

— *Поконкретнее, пожалуйста. Слова «Мы» уже неоднократно звучало, но без результатов.*

— *Нужна конкретная цель, которая и завела бы этот механизм. Хорошо если бы она была связана с выживанием.*

— *Да мы и так выживаем, причем постоянно. Куда уж дальше-то?*

— *Был бы какой-то результат. Орали бы друг на друга или толкались, но жили.*

— *Выживания нам только не хватало.*

— *Это достаточно сильный стимул.*

— *Когда заговорили про «мы», то как-то полегчало. Такое ощущение, что что-то стало по-другому.*

— *Меня «колбасит» до сих пор, видимо, потому что я молчу. Плакать хочется. Что-то рвется изнутри, но ничего не могу сказать. Просто тупик.*

— *Тупик и есть выход.*

— *Упоминание о выходе почему-то не изменило мрачность твоего лица. Ты не можешь объяснить почему?*

— *Еще ощущение того, что каждый в группе может что-то дать мне и это необязательно хорошее в понимании персонажа. Так же и я могу что-то дать для другого. Для этого нужно понимать, на чём основаны наши взаимодействия.*

— *Если на единство и разделенность посмотреть как на дуальные стороны, как на движение и сопротивление, то они не могут существовать друг без друга. Тогда и не надо избавляться от разделенности.*

— *Тогда возникает необходимость прочувствовать вторую сторону — Единство.*

— *Такое ощущение, что мы этого просто не замечаем, оно есть одновременно с разделенностью.*

— *Мы всегда действуем из разделенности.*

— *Ощущение единства воспринимается как некое чувство, идущее из сердца. Чтобы это было еще и не ментально, если это конечно возможно.*

— Это иногда спонтанно возникает и так же незаметно исчезает. Это есть всегда, если ты не ощущаешь себя крепко застрявшим в персонаже. Тебе вообще всё равно, где ты и что с тобой. Тебе вообще проявляться не хочется и всё равно, кто и что говорит. Просто кайфуешь, глядя на других. Это как-то связано с видением себя как персонажа.

— У меня ощущение, что мы говорим о единстве и разделенности как о предмете, но не как о состоянии. Состояние разделенности выходит из состояния единства.

— Можно посмотреть, что характеризует состояние разделенности. Изучить его тщательно, что мы и делаем. Мысли, которыми оно сопровождается, чувства, проявления. А они противоположны состоянию единства.

— В разделенности всегда присутствует собственная выгода. Персонаж из части, с которой он отождествлен, определяет, нужно ли ему это.

— Когда ты говорил о переживании состояния любви, там же не было мыслей. Как только начинает говорить ум, мы выходим из состояния единства.

— Каждое слово это есть различие.

— Как только мы начинаем думать, так сразу мы входим в разделенность.

— Означает ли это, что из состояния единства нельзя думать, действовать. Не получится?

— Да. Если действовать и думать на основании дуального ума, то не получится переживать целостно. Получится разделенность.

— Без ума мы же тоже не можем?

— Тогда мы не можем Единство почувствовать. Всё, что мы будем говорить, будет сеять разделенность. Что бы мы ни назвали словом, это будет разделенность. Какая бы мысль не пришла — это разделенность. В уме нет Единства, в слове нет Единства. Любое слово — это ложь, это полуправда.

— Получается, что разделенность может помочь. Мы мыслим в разделенности и объясняем словами разделенности, тогда делание чего-то в разделенности может вывести в состояние Единства. Разделенность — это рабочая зона, готовящая тебя в какое-то мгновение перейти в состояние единства и прочувствовать любовь.

Состояние единства не выразишь словами

— Она есть всегда и везде. Если бы ее не было, то ничего бы не было. Мы ее не чувствуем, потому что думаем и говорим с помощью дуального языка. Ни один разговор никогда не приведет к состоянию Единства. Любой разговор, в том числе и мой, может привести к более точному различению, но не к состоянию единства. Состояние Единства — это состояние, и оно не выражается словами. Слова выражают нечто разделенное.

— *Прошлый семинар настолько что-то обострил, что проявилось что-то другое, и в этом смысле разделенность сильно подействовала.*

— *Пока ты не видишь Единства, то действуешь из персонажа, надеясь, что здесь есть какая-то истина. Получается, что это нужно лишь, для того чтобы увидеть то, в чём мы находимся. Всю разделенность. Увидеть, что здесь нет и не может быть удовлетворения.*

— В то же время именно здесь оно и есть.

— *Для персонажа?*

— Я же вам говорил, что никто и никогда не сможет сказать вам истину. Ее можно только почувствовать. То, что говорю я, не есть истина, а лишь указатели на нее.

— *Получается, что надо обострять разделенность.*

— *Куда же дальше-то? Хватит уже. Тебе мало этого?*

— Я показываю вам механизмы функционирования эго. Я предложил вам специальную терминологию для решения такой задачи. Но даже она становится препятствием, для того чтобы почувствовать состояние вне дуальности. Это парадокс. Потому что состояние «мы» — это переживание вне дуальных понятий. А картина механизмов дуального ума — это ментальная конструкция. Какой бы четкой и ясной эта ментальная картина не была, она никогда не заменит переживания. Здесь никто и никогда не соберет ментальной картины, которая приведет к чувствованию Единства. Единство это состояние. Связь с Душой осуществляется через сердце. А сердце не говорит дуальными словами.

Глава 4. Исключительный значит исключенный

Считающий себя исключительным, не может почувствовать Бога в себе

— Пожалуйста, кто начнет сегодняшнюю встречу?

— *Я начну с высказывания своего намерения. Видеть вещи такими, какие они есть, какими бы они ни были. Видеть иллюзию как иллюзию. Видеть двойственности и соединить ум и сердце.*

— *Я хотела бы проговорить, что же такое процесс. На что вышла я. У меня появился вопрос, заданный тобой на прошлом семинаре: «Можно ли выйти к реальности без рассмотрения двойственностей?» И обратный вопрос: «Можно ли иметь четкое видение устройства двойственной реальности, при этом не находиться и не осознавать реальность?» Мое представление о процессе таково, что ты вышел к Осознанию себя тем, кто ты есть на самом деле, к переживанию и пребыванию в этом. Затем, чтобы оставаться «в мире сем», тебе нужен некий интерес для твоего персонажа. Этот интерес ты нашел в процессе исследования, чем ты и занимаешься. Сначала твое видение не было таким четким, даже судя по имеющимся книгам. Ты имел представление о дуальности, но не имел такого четкого их видения. При этом ты имел соприкосновение с данной реальностью, несмотря на то, что видение не было таким четким. Более того, четкость видения не имеет пределов. Оно будет все более и более четким. Я раньше считала, что, получив четкое видение, можно закончить этот процесс, тогда ты выйдешь в реальное. Теперь у меня другое представление об этом. Еще такой момент по поводу Осознания. Осознание — это четкое видение дуальностей, либо это некое состояние, которое невозможно описать словами?*

— Хорошо. Кто такой Пинт? Пинт это персонаж, поэтому я и говорю, что мы в одной лодке, в одной реальности, в одной тюрьме. Как персонаж я рожден в тюрьме и являюсь продуктом этой тюрьмы, то есть разделенности. Но есть и другой аспект меня, не находящийся в «мире сем». У меня был разговор с другим аспектом меня, и он сказал следующее: «Если ты считаешь себя исключительным, то исключаешь самого себя, именно поэтому ты и переживаешь состояние разделенности или страдания. Ты можешь считать себя исключительным, но будешь переживать страдания и состояние разделенности, тогда ты не сможешь понять, что же такое «МЫ». Я сейчас говорю с точки зрения голоса не из «мира сего», с которым нахожусь в постоянном контакте. Итак, он говорит: «Если ты или

кто-то считает себя исключительным, он не способен чувствовать состояние Единства. Единство — это состояние. Если перестанешь считать себя исключительным, то начнешь видеть Меня во Всём. Я есть везде, в каждом человеке. Везде и во всем, что есть, Я ЕСМЬ. Именно исключительность мешает видеть людям присутствие «МЫ» или Бога во всем». Я как персонаж спрашиваю. «Зачем я занимаюсь этим делом?» Ответ такой: «Миссия твоего персонажа на данном этапе заключается в том, чтобы донести понимание дуальности до людей».

Основной парадокс такой миссии заключается в том, что надо выразить не дуальное видение через дуальный язык. Через слово выражается лишь какая-то одна сторона дуальности. Что бы и на каком бы языке не произносилось — всегда является полуправдой. Это парадокс. Истина не может быть выражена словами, она может быть лишь пережита сердцем.

Мы как люди являемся микрокосмосом и макрокосмосом. Мы как микрокосмос являемся лишь частью Вселенной. Макрокосмосом мы являемся для органов, систем и элементов нашего тела, представляющего собой сложный механизм. Что переживают органы нашего тела? Что переживает почка, сердце, мочевой пузырь? Каждая клетка и каждый орган имеет свои переживания, при этом мы обращаем внимание на них лишь, когда они дают о себе знать в виде боли или болезни. Состояние, переживаемое клетками и органами нашего тела, и есть состояние «Мы». Рассматривая себя с точки зрения Макрокосмоса мы можем понимать, что переживает наша Земля с ее органической жизнью, с людьми и другими видами жизни. Что переживает Земля? Это тоже организм, в который, как и в человека, входит множество систем, органов, элементов и, в частности, «Мы» — Человечество. Земля — это «Мы», наш организм тоже «Мы», но другое. Для Земли всё, что есть она, это «Мы», а для нас наш организм тоже «Мы». При этом психологически мы находимся в состоянии разделения, потому что пользуемся разделенным восприятием. Обусловленный ум базируется на принципе разделенности и поэтому использует и поддерживает систему разделенного восприятия. Как персонажи мы не можем понять, что же такое «Мы», потому что персонаж имеет очень ограниченную систему дуального восприятия себя и того, что его окружает.

— Я много думала над состоянием «мы», подбирая умом различные варианты. Я вдруг поняла, что-то не то. Ты спросил меня: «Как ты меня видишь?» Я ответила, что практически так же. Но соединение с «мы» не давало покоя. Я думаю, какое соединение? Что я ищу дуальным умом? Если у меня нет элементарной благодарности к происходящему. У меня благодарность ментально — формальная, «спасибо, что помогли что-то увидеть».

— Это не состояние благодарности, а ментальное понятие, выраженное через слово.

— *Да. Сердце закрыто. Какое соединение с «мы»?*

— Какую же миссию выполняет персонаж Пинт? Она заключается в том, чтобы внести ясность в сумрак сознания, погруженного в низкие вибрации разделенного восприятия. Когда начинаешь говорить с человеком, то видишь, что происходит в его сознании. Человек несет несурязицу, галлюцинирует, как в сумасшедшем доме. Что же делает мой персонаж? Он говорит: «Смотри в суть вопроса. Все галлюцинации связаны с определенным законом функционирования дуальности». Фактически я вношу ясность в видение себя как дуальной личности. На меня еще с детства производило очень сильное впечатление, когда в ясный, солнечный день в лесу четко разграничиваются и отчетливо видны тень и свет. Тень очень четко отделена от света. Я показываю очень четкое различие плюса и минуса каждой дуальности личности, при этом усиливается качество и ясность вашего видения. Но даже самое ясное видение различий не дает возможности чувствовать Единство или состояние «Мы». Состояние «Мы» относится к сфере чувства. Данная реальность воспринимается дуальным умом, но ясного видения работы дуального ума нет. Исследуя механизмы работы дуального ума, я вношу понимание того, как функционирует данная реальность. Понимание происходит через Осознание механизмов работы обусловленного ума. Но осознание таких механизмов это видение интеллектуальной составляющей человека, но есть еще и эмоциональная. Поэтому можно интеллектуально описывать состояние «Мы», а можно его переживать, чтобы понять, что такое состояние «Мы». Состояние «Мы» можно только пережить. Работу по различению, видению и Осознанию себя необходимо проводить для перехода к пониманию того, о чём я говорю сейчас. Само сердце или сфера чувств находится под игом обусловленного ума, то есть сковано страхом. Поэтому необходимо разобраться в том, как он работает. Если с кем-то случится, что он вдруг почувствует состояние «Мы», Безусловной Любви, нирваны, то это состояние через некоторое время исчезнет, и он снова погрузится в разделенность. Поскольку мы все находимся в одной тюрьме, называемой дуальной реальностью, необходимо понять принципы ее устройства. Еще раз повторяю, что только интеллектуальное рассмотрение этого вопроса не приведет вас к переживанию состояния «Мы». В интеллектуальном рассмотрении устройства дуальной реальности задействован ум. Состояние «Мы» переживается вне ума, вне персонажа. Для этого нужно перестать быть исключительным. Здесь каждая личность исключительна в чём-то и борется, отстаивая свою исключительность. Главное, что ей важно, это быть исключительной, привлекая внимание других персонажей именно своей исключительностью для усиления

своей гордыни. Это и есть основная ловушка разделенности. Персонаж исключает себя из Бога или из «Мы» и поэтому не может вспомнить это состояние. Именно личностная гордыня и не дает возможности прочувствовать состояние «Мы». Состояние «Мы» можно прочувствовать, только если нет вашей исключенности из «Мы». Если нет исключительности-исключенности, то Бога видишь во всем. Бог есть Все!

Почувствуйте боль тех, кого вы осуждаете

— Я поняла, что с благодарностью у меня туго. Сегодня мой сын рассказывал, как отец убивал кота. Я раньше знала и видела в нем подобные проявления, и у меня на него шло сильное зло и осуждение, что он изверг, просто фашист. А в этот раз во время рассказа сына у меня пошли слезы и ощущение его боли. Ты приводил пример с пьющим человеком, который доводит себя до невыносимой степени боли, заливая ее алкоголем. Я ощущала что-то такое, как элемент сострадания, что его боль была моей болью. Возникло чувство, если не благодарности, то хоть сочувствия. Я прожила его боль.

— Его боль — это твоя боль.

— Важно то, что у меня не было осуждения, было состояние сопереживания: «До какой же степени боли надо дойти и как же надо жить, чтобы дойти до такой степени агрессии?»

— Выражение сильной агрессии — это мольба о помощи. Как же тяжело должно быть тому, кто убивает другую жизнь. Чтобы подойти к состраданию необходимо начать чувствовать боль тех, кого мы осуждаем. Мы всегда осуждаем самих себя. Почувствовав и прожив их боль можно подойти к состраданию. Не надо закрываться, необходимо проявлять свои чувства. Если у вас долго сдерживалось осуждение, надо видеть это и проявлять его, но при этом, понимая, что осуждаете себя. Помните то, о чём мы здесь говорим. Это подготовка к открытию сердца. Кажется, что эта работа ментальная, и многие из вас говорили, что нет чувства. Чувства есть всегда, такие как осуждение, вина, страх. Выразите осуждение так, чтобы почувствовать это осуждение. Вам кажется, что вы не осуждающий, и у вас нет чувства вины, но тогда вы блуждаете только в ментальных иллюзиях, не соприкасаясь со своими чувствами. В дуальной реальности вы не можете открыть свое сердце Безусловной Любви сразу. Вы можете двигаться в этом направлении через осознание имеющихся у вас чувств

осуждения, вины, жалости к себе и различных их разновидностей. Не бойтесь выражать свои чувства, иначе вы их не осознаёте. Делайте это, но осознанно, понимая, зачем вы это делаете. Механически функционирующий человек делать это не осознанно, порождая порочный круг тех же самых переживаний. Человек может понимать то, что я говорю, на уровне ума, при этом, запрещая себе выражение агрессии, вины, жалости, что приведет к подавлению его эмоциональной сферы. Он не проявил то, что есть в его личности, и не увидел это.

— *А как же тогда «не делай другому то, чего не желаешь себе». «Делай другому то, что хочешь для себя»?*

— Вы пытаетесь сбежать от проявления этого, хотя надо идти на это, осознавая и понимая, зачем вы это делаете. То, что делается в нашем процессе, является указателем для раскрытия вашего сердца. На самом деле это и есть соединение ума и сердца. Ум дает видение, а сердце чувствование. Ум это Осознание, а сердце это Безусловная Любовь. Осознание и Безусловная Любовь всегда идут вместе. Когда мы ходим, то поочередно переставляем ноги. То одна нога впереди, затем уже другая. Невозможно войти одной ногой в Осознание и, сразу осознав все, другой ногой войти в Безусловную Любовь. Каждый находится в той степени галлюцинации и заблуждения, которая ему сейчас нужна. Это не есть плохо, это есть так, как оно есть. Необходимо начать выбираться из сна, делая шаг за шагом. Каждый шаг Осознания связан с шагом Чувствования. Вы не можете понять и осознать что-то, если не проживете этого. Вы пытаетесь умствовать и через интеллектуальность понять что-то или уловить какие-то фразы, для того чтобы использовать их как лозунги. Здесь, в процессе, чтобы понять что-то, необходимо знать и проживать. Наше движение идет пошагово, и не старайтесь перескочить через ступени, вас всё равно вернет назад. В процессе таких шагов происходит изменение персонажа. За эти годы мой персонаж очень сильно изменился благодаря именно шагам Осознания и Безусловной Любви. Жизнь персонажа — повторение одного и того же, так будем осознавать это «одно и то же». Движение по шагам подобно спирали, поднимающейся вверх. Мы проживаем что-то, затем опять приходим к этому же, но видим это уже более объемно, чем раньше. Так мы поднимаемся на более высокую ступень спирали Жизни. Дальше мы опять столкнемся с этой ситуацией и, если мы ее знаем и пережили, то пройдем ее с другим уровнем понимания. Понимание относительно, а не окончательно. У каждого своя длина шага и свой ритм движения. Я не говорю окончательных истин, которые невозможно выразить словами, но даю вам указатели, и, если вы их улавливаете, то у вас есть указатель направления следующего шага. Потом будет следующий указатель, за ним следующий и так далее. Сколько будет таких указателей, никто вам не скажет. Идет постоянное движение. Обусловленный ум

хочет, чтобы ему дали цель и рекомендации, как легче и быстрее ее достичь. В нашем процессе все иначе. Необходимо прожить один шаг, дальше будем говорить о следующем. Если вы сделаете свой шаг, то затем будет следующий.

— *Последнее время я стала проявлять осуждение и очень явно. Я увидела, что вина и осуждение это одно и то же. У меня было представление, что испытывать чувство вины это хорошо, а осуждать — плохо. Я блокировала осуждение, но тогда появлялась вина. Я считала, что правильно поступаю. Хорошо делаю, не осуждаю. Когда я это проявляю, то вижу, что это одно и то же. Вина это то же осуждение, но только себя.*

— В иллюзии отделенности себя и других чувство вины это следствие осуждения себя. Когда мы осуждаем других, мы направляем осуждение на других, но оно возвращается к нам в виде чувства вины.

— *Всегда одно и то же. Совершенно одно и то же.*

— Не одно и то же. Здесь необходимо делать различия. Оно разное, но механизм один. Чем более ты осуждаешь кого-то, не понимая, что осуждаешь себя, тем больше испытываешь чувство вины. Одно порождает другое. У одних закрепляется представление, что им надо переживать чувство вины, у других закрепляется представление, что им необходимо осуждать других.

— *Я сейчас подумала, что надо позволить себе чувствовать осуждение и вину и проявлять жесткость или жестокость. Когда люди со мной жестоки, особенно когда кричат, я всегда мягко себя веду.*

— Да. Тебе сейчас нужно именно это. У тебя есть представление, что нужно испытывать привычное состояние вины. Эта часть твоей личности создает ситуации, привлекая других людей и проецируя на них свою жесткую часть, при этом получая эффект агрессивного осуждения с их стороны. Ты не видишь себя в людях, агрессивно осуждающих тебя. Ты сама кричишь на себя. Тебе не знакомо состояние агрессивной стороны самой себя. Тебе самой надо начать это делать, потому что пока ты осуждаешь себя через других людей. Сделай это сама, ты начнешь раскачивать чувственную сферу. Прочувствуй как одну, так и другую стороны двойственности, прочувствуй то, что переживает осуждающий человек, и человек, испытывающий чувство вины. Именно боль и страдание покажут вам, что же вы делаете с самим собой. Только прожив сильное страдание, вы сможете выйти на сострадание. Для этого необходимо знание того, зачем вы это делаете и что хотите получить. В данной дуальной реальности страдающих людей очень много, но это не значит, что они понимают причины своих страданий. Они ищут всевозможные способы ухода от страдания. Они не ищут видения того, как и почему возникают их страдания. Многие люди закрываются от страдания,

переставая проявлять себя эмоционально. Запомнившаяся и закрепившаяся боль, возникавшая при страдании, рефлекторно приводит к снижению эмоционального проявления и вообще чувствительности. Такие люди закрывают диапазон чувствительности сердца или эмоционального центра. Такой человек становится бесчувственным, при этом у него есть набор объяснений, почему так происходит. Например: «Я интеллигентный». «Я добрый и не делаю зла людям». «Я культурный». Он же просто не чувствует остроты событий или чувствует, но в очень малом диапазоне. Такой человек не может выйти на сострадание, не пройдя через осознанное страдание. Страдания уже заложены в структуру каждой личности и, в частности, закреплены в ее болевом опыте. Вам необходимо соприкоснуться с этим опытом, активизировать его. Делать это надо через активизацию сторон двойственностей, которые считались плохими или непривычными для вас. Если вы привыкли, что вас осуждают, то теперь необходимо начать осуждать самим, осознавая, зачем вы это делаете.

«Как можно осознанно осуждать другого человека?»

— *Как это можно осознанно осуждать другого человека?*

— Найди здесь в группе человека и осуди его осознанно.

— *Ларису.*

— За что ты ее осуждаешь? Начни высказывать ей осуждение, повышая их интенсивность. Можешь дойти до крика, показав диапазон чувствования, которым ты располагаешь.

— *Лариса, ты бесчувственная, ты холодная, просто дерево. Ты так спокойно об этом говорила, как будто это естественное состояние. Я думаю, что ты можешь это увидеть и почувствовать.*

— Ты не объясняй ей, а осуждай ее. Ты сейчас перешла в облегчение осуждения, объясняя, почему она не чувствует. Осуждай, используй мат, он несет в себе определенную энергию, пугающую многих людей. Хотя мат — это просто набор определенных слов. Почему он вызывает шок? Потому что, как правило, эти слова связаны с каким-то негативным, болезненным воспоминанием. Вложите в свое осуждение состояние. Эти слова несут такую энергию.

— *Почему ты не можешь ничего сделать, даже осудить не можешь. Делай это! Делай! Делай! Ударь! Почему ты ничего не можешь. Делай!*

— Ты что с ума сошла! Дура! Прекрати!

— Сама ты дура!

— Успокойся.

— Я тебя вообще убью! Делай, тебе говорят! Ударь!

— Какой-то ужас.

— Она сейчас продемонстрировала то, что происходит в тебе. Вот эта буря гнева у тебя внутри. Ты ее сдерживаешь. Как ты сдерживала ее агрессивное нападение на тебя, так ты сдерживаешь свою внутреннюю агрессию. Проговори свое состояние.

— Мне страшно.

— Не успокаивайся, это еще не все.

— Страшно той части тебя, которая считает, что у вас всё нормально, все спокойно. Вторая часть неистово бушует внутри тебя.

— Если ты будешь сопротивляться, я тебя еще избью.

— Проговаривай все ощущения, которые возникли у тебя сейчас.

— Мне страшно, я в шоке. Мне очень неприятно.

— Говори, что вызвало это неприятное ощущение? Кто она? Кто на тебя напал?

— Неприятно, что я думала о теле, что будет кровь, синяки, изуродует тело.

— Неприятное чувство связано с угрозой телу. Агрессивное выражение эмоций связано у тебя с угрозой повреждения тела. С твоим телом может что-то случиться?

— Да. Это страшно. Всё остальное не страшно.

— Получается, что ты боишься выражать такого рода эмоции из-за страха получить подобное в ответ, потому что тогда твое тело подвергается опасности. Что может случиться с твоим телом? Что она может сделать с твоим телом?

— Может сломать что-то, руки сломать, да всё, что угодно. Выбить глаз или зубы. Я тогда буду инвалидом. Первое — у меня не будет привлекательной внешности. Второе — сразу исключается ряд возможностей.

Дилемма: быть красивой или быть чувствующей

— У тебя не будет привлекательной внешности. Ты будешь уродливая.

— *Да. Именно это пугает.*

— У тебя закрепилось представление, что если ты будешь выражать чувства через физическую агрессию, то будешь уродливая. Твой страх выражения чувств связан со страхом нанесения ущерба физическому телу и потерей красоты.

— *Да.*

— У тебя дилемма — быть красивой или быть чувствующей. «Если я буду чувствовать, то буду некрасивой. Если я буду красивой, то не буду чувствовать». В твоей личности это так зафиксировано.

— *Как же быть и тем, и другим?*

— Это создает страх. Одна часть твоей личности, красивая, боится другой части, чувствующей, и они постоянно борются друг с другом. Можешь ли ты принять представление, что ты некрасивая.

— *Я могу сказать, что это моя исключительность.*

— Это именно то, что тебя исключает. Вспомни твой сценарий с парнем, которого ты привлекла, а потом не знала, что с ним делать. У тебя возникает страх. Парень может вызвать в тебе бурю эмоций, в результате которых ты можешь потерять привлекательность. Он же может тебя бить, и будет бить тебя. Ведь у тебя склонность к жесткости. Ты будешь искать жесткого не потому, что ты этого сознательно хочешь, а потому, что так работает этот механизм. Жесткий будет бить тебя, а ты будешь выглядеть совсем не привлекательно. Чувствуя это, ты не доводишь свои знакомства с парнями до близкого контакта. Ты его не подпускаешь близко, потому что он тебя изуродует.

— *Действительно, у меня первое — это привлечь парня, а что дальше — я не знаю.*

— Просто так человек не подойдет и не ударит тебя, хотя и это не исключено. Если же у тебя будет муж или парень, то жестокое обращение с тобой не исключено. Максимум, что ты разрешаешь себе, это привлекать внимание мужчин, подкрепляя свою гордыню физической привлекательности. Страх за свою внешность не дает тебе иметь больших отношений, потому что они чреваты последствиями такого рода. Скорее всего, он будет бить тебя, потому что у тебя есть страх потери привлекательности. Ты готова это прочувствовать?

Шоковый метод открытия эмоционального центра

Есть эффективный метод расшатывания эмоционального центра. Два человека, стоя напротив, бьют друг друга по лицу, но делают это с любовью. При этом, чувствуя то, что чувствует партнер. Это не просто мордобитие. Человек, бьющий партнера, чувствует то, что чувствует партнер, которого он бьет. Выбери себе человека, который будет тебя бить.

— *Анна.*

— Хорошо. Ты готова?

— *Я не знаю. Я попробую.*

— У тебя есть согласие на это?

— *Я готова идти, но мне страшно.*

— Ты понимаешь, с чем связан страх? Сейчас я описал те дуальности, с которыми связан твой страх, но тебе самой надо их увидеть. Это как гнойник, который необходимо вскрыть. Я предлагаю процедуру, способствующую быстрому раскрытию двойственностей. Ты начнешь выражать состояние осуждения и вины в более значительной степени, чем это делаешь сейчас.

— *Хорошо, что надо делать.*

— Ты готова к этому?

— *Я не знаю. Я этого не делала.*

— Ты готова это делать? Я же не спрашиваю тебя, что будет.

— *Я готова сейчас встать и делать то, что надо.*

— Просто встаньте напротив и смотрите друг на друга, чувствуя другого как самого себя. Теперь действуйте из того состояния, которое у вас есть, не сдерживайте его.

— Пожалуйста, что вы хотите сказать? Опишите свое состояние.

— *Когда бьешь, поднимается волнение, страх. Потом страх куда-то уходит, хочется пожалеть, обнять.*

— Обрати внимание. Удар — это осуждение, обнять — это жалость, идущая из чувства вины. Диапазон выражения эмоций может быть очень большим, у тебя же он был очень мал. Ты сдержанно, скованно проявляешь подобные эмоции. Почувствовала ли ты, что диапазон проявления твоих эмоций немного расширился?

— *Если только чуть-чуть.*

— Ты сделала шаг, который смогла сейчас сделать, но это уже шаг. Чего ты боялась перед началом данной процедуры?

— *Я боялась, что мне будет больно.*

— Что происходило?

— *Когда я была Аню, у меня была мысль, что ей будет больно.*

— В какой-то момент ты вышла из страха о том, что тебе будет больно. Ты уже стала бояться за Аню: что ей будет больно.

— *Да. Но у нас были условия, бить только по лицу. Если бы не было этих условий, я бы могла проявиться больше.*

— Тебе хочется ударить ее еще куда-то? Куда именно ты хотела бы нанести удар? Встаньте, и ты отметь места на ее теле, куда бы ты хотела ударить.

— *Кстати, мне тоже страшно, если меня бьют по лицу, и это именно из-за страха потерять привлекательность. Причина та же, что и у Тани.*

— Если Аня согласна, то прояви свободно то, что бы ты хотела, и ударь туда, куда хочется, но помни, что бьешь себя. Проявляйте обе то, что идет изнутри.

— *Мне почему-то хочется ее схватить, перевернуть и повалить на пол так, чтобы она лежала. Еще чувствовала такие моменты, что мне хочется ей поддаться. Мне хочется, чтобы она меня перевернула и повалила на пол.*

— Тебе хочется этого? Делай.

— Что ты переживала сейчас? Ты хотела жесткого обращения.

— *Страшно, что изуродует лицо или тело. Страшно, что будет после драки, — синяки, ссадины.*

— Страшно, что изуродуют?

— *Да.*

— Если изуродуют, что будет дальше?

— *Получается, что дальше меня не будет.*

— Почему ты считаешь, что тебя не будет? Ты лишишься чего-то очень важного?

— *Да. Я потеряю привлекательность, внешность.*

— Что тебе дает внешность? Ты же сможешь есть, пить, работать.

— *Работать не там, где я хочу. Не там, где принято.*

— Где ты хочешь работать? И кем тебе приятно работать?

— *Я думаю, что внешность играет в моей работе некую роль.*

— *Какая у тебя работа?*

— *У меня обычная работа. Я помощник трех руководителей.*

— *Ты там занимаешься делом или ты эскорт?*

— *Я занимаюсь делом.*

— *Но рассматриваешься как эскорт?*

— *Да, я думаю, что это приносит что-то для успеха работы.*

— *Для чего используется эскорт? Сопровождает руководителя на какие-то деловые встречи. Они важны там именно своей внешностью, сексуальностью и прочими атрибутами такого рода.*

— *В моей работе не только это.*

— *Тем не менее, этот элемент для тебя очень существенный.*

— *Да, действительно, он есть.*

— *Именно его ты и боишься потерять. Если речь идет о деле, то дело можно делать с любой внешностью.*

— *Есть мысль, что мне будет сложнее в том, что люди, принявшие меня на работу, рассчитывали на меня. Им же тоже приятно, что их подчиненный выглядит привлекательно.*

— *Совершенно верно. Это один из мотивов приглашения женщин.*

— *В таком случае мне будет трудно найти работу.*

— *Значит, ты продаешь свою внешность?*

— *Да.*

— *Если ты потеряешь товарный вид, то возникнут проблемы с работой. Ты боишься потерять внешний вид, потому что отождествлена с ним. Страх возникает именно из-за этого.*

— *Были моменты, когда мне хотелось быть обычной, чтобы не было такой внешности, тогда бы у меня было всё хорошо. Тогда будет проще. Я почему-то связывала, да и связываю это с внешностью. Всё, что строится в жизни, как-то связано и, в большей степени, с внешностью.*

— *В первый день, когда ты пришла на семинар, я спрашивал тебя о телесной, чувственной и ментальной сферах твоего проявления. У тебя преимущественно задействовано именно телесное проявление. Основным центром, задействованным в твоей жизни, является физический. Если бы у тебя это было*

связано с ментальным центром, то ты держалась бы за ментальные концепции. У тебя же это связано с внешностью.

— Да.

— Если я тебе скажу, что у тебя внешность так себе, средняя. Как ты среагируешь?

— Я думаю, что мне самой это надо увидеть.

— Красота зависит от взгляда. В оценке привлекательности нет объективных критериев. Кто-то теряет голову, считая девушку потрясающе красивой, а другой так не считает.

— Мне была интересна ее реакция на мою фразу.

— Она просто уверена в этом и твое мнение для нее не имеет значения.

— Тебя даже не затронуло то, что я сказала. У тебя есть свое четкое представление.

— Ее представления подкрепляются мужчинами. Если это скажет мужчина, это совсем другое, но она делает так, что он этого ей не скажет.

— Да, он всегда говорит хорошее, и мне это важно.

— История с твоим парнем. Ты говоришь, что тебе важно, чтобы он среагировал, нужна взаимность. Ты боишься того, что подойдешь к нему, а он скажет — нет?

— Я думаю так, что скажет это только потому, что сам боится.

— Это еще одна степень защиты. Ты сейчас проецируешь на него свое представление. Он может сказать, что ты ему не нравишься. Ты ему вообще не нравишься. Ему нравятся полные брюнетки.

— Может быть разонравилась, потому что был момент, когда он говорил, что я ему нравлюсь. Он мне говорил: «Посмотри на себя в зеркало, разве можно таким верить».

— Почему — «посмотри в зеркало»?

— Оно отражает мою внешность.

— А что, имеющим такую внешность, нельзя верить?

— В том смысле, что... Я не знаю.

Проблемная красота

— Проблема твоих отношений с парнем связана с внешностью. С одной стороны, ты уверена, что хороша собой, но, с другой стороны, столь же не уверена в этом. У тебя на сознательном уровне есть представление, что ты привлекательна, но на подсознательном уровне есть противоположное представление. И страх, идущий из подсознательной части, проецируется на данного парня, да и не только на него.

— *Это идет из подсознательной части?*

— Из той части, которая считает, что ты не привлекательна. Мы всегда говорим, что обусловленный ум дуален, это значит, что он по любому поводу порождает два противоположных представления. Одно представление проявляется на сознании, а другое в подсознании. Представление, находящееся в подсознании дает о себе знать, выплескиваясь наружу. Подсознательная часть работает всегда, а это значит, что ты встретишь такого парня, которому не будешь нравиться. Но вас будет соединять притяжение противоположностей. Хотя сознательно он будет делать все то, что тебе не нравится. Не понимая дуальности в себе, вы не будете понимать, почему так происходит. Подсознательная часть твоей личности — некрасивая — тоже работает. Укрепляя часть личности — красивая, ты одновременно укрепляешь и противоположную часть — некрасивая. Получится так, что ты будешь нравиться тем, которые не будут нравиться тебе, но не будешь нравиться тому, кто понравится тебе. Так работает закон данной дуальной реальности. Жизнь личности это проживание заложенного в нее сценария. Поскольку в твоей жизни важным является тело и его внешний вид, а так же страх потери привлекательности или увечья тела, страх жестокости, поэтому на протяжении всей жизни тебя будет преследовать то, чего ты боишься. Личность сменить нельзя, но ее можно трансформировать.

— *Почему? Персонаж же меняется.*

— Всё, что здесь называется изменениями, это смена полярных сторон. То, что было на сознании, переходит в подсознание, то, что было в подсознании, переходит в сознание. Но в любом случае изменения всегда половинчатые, они не дают полного видения дуальности в себе. Может произойти такое, что ты вдруг станешь считать себя некрасивой. Сознательно станет проявляться часть, считающая себя некрасивой, а часть, считавшая себя красивой, уйдет в подсознание. При этом, считая себя совершенно некрасивой, вдруг встретишь парня, который будет любить тебя. Ты будешь удивляться: «Как такое может быть? Я такая безобразная, а он меня любит». Это и есть парадоксы данной реальности.

Вспомни, на мой вопрос: «Зачем ты пришла на семинар?», ты рассказала историю о взаимоотношениях с парнем.

— *Именно эта история и привела меня к каким-то вопросам и поискам ответов на них.*

— В каждой личности есть основные дуальности, которые будут активизированы независимо от того, понимаете вы это или нет.

Я занимаюсь духовной хирургией или вскрытием «воспаленных» дуальностей

— *У меня есть замечания по поводу драки.*

— Это не драка, а раскрытие дуальности.

— *Когда девчонки дрались, я смотрела на это и поняла, что это я дерусь с близнецом. Сейчас есть боль, но она приятная, привычная. Мы дрались до крови, до шрамов, не так часто, но сильно, а потом мирились. Сейчас это вспомнилось. Если бы я выбирала с кем здесь подраться, то выбрала бы Олю. Почему? Мне так захотелось по ее полному телу ударить. Но потом увидела, что я хочу ударить свою маму.*

— *Последний эпизод. Когда трое мужчин повалили и держали молоденькую девушку, пытаясь сделать с ней что-то, то для меня это было шоком. Мне вспомнился эпизод моего изнасилования. Я сейчас смотрю на это и мне это приятно. Я боролась с ним всю ночь, но мне это было приятно. Думала, если бы я здесь лежала, то испытывала бы кайф. Я лелеяла это представление, считала, что холодной как бревно стала именно из-за этого случая, обвиняла маму за то, что она кричала на меня. Несколько лет меня преследовал силуэт мужчины, насилующего меня. Теперь я не смотрела на это с ужасом. Сейчас такое ощущение, что всё это надумано, преувеличено. Вспоминание и переживание того эпизода давало мне возможность быть жертвой и ловить свой кайф. Сейчас такое ощущение, что боли-то и нет, это всего лишь представления. Ведь было такое ощущение, что так много боли, просто сплошная боль, а это всего лишь иллюзия. Чем дальше я здесь разбираюсь, тем легче мне становится.*

— Совершенно верно. У тебя начался прорыв. Самое сложное это начать смотреть на то, что тебя пугает. Ты была в капсуле страха, и нужен был шок, чтобы тебя прорвало, как нарыв. Я занимаюсь духовной хирургией. Духовная хирургия —

это вскрытие дуальностей эмоционально-ментальной сферы. Я не уверен, что у тебя сейчас наступила стадия раскрытия. Скорее это стадия диагностики. Для того чтобы произошло вскрытие двойственности, необходимо сильно раздвинуть ее противоположные стороны. Пока такое не сделано, болевой опыт находится в капсуле и обрастает психологическими защитами.

— У меня была странная реакция во время драки, когда они били друг друга по лицу. Меня почему-то тошнило, хотя раньше со мной такого никогда не было. Когда ее трое мужчин валяли по полу, я спроецировала себя на нее и почувствовала, что она очень слабо сопротивляется. У меня было ощущение, что в этот момент я стала бы дикой кошкой и хотела царапаться и кусаться. Была мысль, если освобожу руки, то им мало не покажется.

— Я чувствовала гордость за них обеих, что они смогли что-то в себе переступить и начали это делать, уже делают это.

— У тебя сейчас какое состояние? Ты этого хочешь?

— Чего?

— Того, что делали они.

— Не знаю. Когда они вдвоем возились, я бы их обеих запросто могла отмутузить.

— Подожди, у нас здесь не драка. Крутой боец попался.

— Что ей терять-то. Ей терять нечего, страшилище.

— Я все думала: «Почему я на нее так бросилась?» Оказывается, я была такая же пробка, просто дерево. Не чувствовала вообще ничего, хотя говорила, что очень чувствительная.

— Как насчет внешности? Ты можешь что-то сказать? Ты яростно бросилась на нее, наверное, был какой-то импульс?

— Разговор был с Ларисой, и она здесь не причем. Я просто хотела помочь.

— Татьяна разговаривала с Ларисой. Ты же бросилась на Таню, хотя могла и не бросаться. Тебя что-то в ней раздражает.

— Я хотела помочь, вызвав осуждение и агрессию на себя.

— Что тебя в ней раздражает?

— Меня раздражает ее тормоз.

— Что тебя раздражает в ее личности? Ты хотела ее замочить. В ее личности есть что-то, противоположное тому, что есть в твоей личности, именно это тебя и раздражает. Смотри на нее и осуждай.

— Ты думаешь, что ты красивая, а ты уродина. Ты думаешь, что ты умная, а ты дура-дура. Ты думаешь, что раскованная, а ты зажатая. Ты думаешь, что тебя все будут на руках носить, а тебя будут пинать. Ты думаешь, что сможешь постоять за себя, а не сможешь. Ты тряпка.

Страх проявлять свои чувства

— Что ты сейчас чувствуешь?

— Я чувствую, что ненатурально это говорю.

— Ты говорила как раз то, что чувствовала. Ты говорила, но, не прочувствовав того, что говорила. Теперь говори ей что-то, но чувствуй то, что говоришь. Получи чувствование этого. Говорить — это одно дело. Чувствовать то, что говоришь, это совсем другое.

— Не получается почему-то.

— У тебя же получается слова говорить. Почему же не получается почувствовать?

— Не получается сказать это с чувством.

— Ты не разрешаешь себе прочувствовать что-то про себя. Твои чувства заблокированы. Хорошо. Говори тогда про себя что-то, раскрывай свою личность.

— Я думала, что способна на все, на данный момент я способна даже ударить. Так же я способна ее пожалеть, погладить, обнять.

— Ты себе не разрешаешь видеть свои желания. Проговори кому-то, что ты хочешь от него, и сразу же говори противоположное. Ты видишь и то, и другое. Говори это не в качествах, а в желании сделать это, а затем противоположное. Желания идут из сферы чувств, они так же противоположны. Говори то, что ты хочешь сделать, и выражай свои желания через действия.

— Сейчас я вообще ничего не соображаю.

— Обрати внимание, у тебя страх проявлять чувства. Ты ментально что-то называешь, но не чувствуешь этого.

— Как же она не проявляет чувства, она же с такой агрессией набросилась на меня. Значит, не боится проявлять чувства.

— Она может, но сейчас не разрешает себе проявлять чувства. Вы боитесь проявить «хочу», потому что там сидит «не хочу» и подтрунивает, или осуждает,

или приводит разные пугающие доводы, чтобы расхотелось «хотеть». Расскажи нам о своих желаниях.

Парадоксы желаний

— *Я хочу всех обнять.*

— А затем всех удавить. Так? Вот она дуальность. Когда мы говорили о желаниях личности, все очень оживилось. Теперь я предлагаю проявить свои желания. И где же ваша личность? Чего же она хочет? Вы увидите, что желание дуально. Хорошо. Вспомни какого-то человека, и что бы ты хотела сделать ему.

— *У меня есть подруга, и я хочу ей помочь, но с другой стороны совершенное равнодушие и делать уже не хочется.*

— *У меня осуждение дошло до пика и возникло чувство вины. Я не понимаю, с чем это связано.*

— *Хочу танцевать — хочу сидеть.*

— *Хочу кататься на велосипеде — хочу не кататься на велосипеде.*

— Получается, хочу кататься на велосипеде — хочу лежать. Еще, пожалуйста.

— *Хочу быть на семинаре и одновременно хочу быть дома в привычной для себя обстановке.*

— *Хочу обнять и погладить Таню и ударить со всей силы по лицу Инну.*

— *Я хочу встретиться с друзьями и одновременно не хочу этого.*

— Не «не хочу», а противоположное «хочу».

— *Хочу побыть одна.*

— Это «хочу» противоположное первому «хочу».

— *А хочу и боюсь?*

— Боюсь, идет из первого «хочу». Хочет, но боится противоположной стороны, то есть противоположного «хочу». Например, ты сознательно находишься в части, которая хочет быть порядочной, и очень боишься желаний своей непорядочной части.

— *Хочу ласки и боюсь.*

— Найди противоположность этому. «Хочу, чтобы меня избили, и хочу, чтобы меня ласкали». Разбирайтесь. Чувствуйте это. Я предлагаю переходить на уровень чувств, а не просто ментализировать по поводу чувств. Мы рассматриваем сферу чувства в дуальности. Хочу это и хочу противоположное. Отметьте, что ваш ум сразу начинает оценивать, что можно говорить, а что нельзя.

— *Я хочу красивого мужчину модельной внешности и хочу страшного карлика недочеловека.*

— Вот это уже что-то. Пожалуйста, кто еще?

— *Я хочу мучить свою маму, чтобы она сильно страдала, а с другой стороны хочу выразить ей свою любовь. Обнять ее и сделать что-то приятное для нее.*

— *Хочу оставить ее в полной нищете и хочу подарить ей богатство.*

— *Иногда на работе так рьяно хочется работать, а иногда хочется закрыться где-то и поспать.*

— *Еще я хочу много работать и не получать за это денег, а еще хочу валяться на диване и получать за это большие деньги.*

— *У меня всегда так получается, что я за что-то активно берусь, но потом так же активно не делаю этого.*

— *Хочу работать и хочу быть дома. Хочу быть с одним мужчиной и хочу быть со многими.*

— *Хочу ограбить магазин и напугать людей, но хочу завалить магазин товаром и поблагодарить людей.*

— *Хочу взорвать старое дряхлое и хочу построить новое и красивое.*

— *Я боюсь даже проговорить то, что я хочу. Я хочу растить и любить своих детей, но боюсь даже произнести, что я хочу их убить. Я не могу это прочувствовать. Боюсь этого.*

— Правильно. Это и есть взаимоотношение противоположных частей. Они боятся друг друга. Если бы у тебя на сознании было желание уничтожить своих детей, то ты бы боялась части, желающей воспитывать и любить своих детей. Страх — это следствие войны ваших полярных частей.

Поговорим о сексе

— Теперь поговорим о сексе.

— *Я люблю секс, но он мерзок и отвратителен.*

— Иди ко мне — пошел вон.

— *Я хочу иметь секс каждую ночь и хочу каждую ночь быть одна. Оставаться одной это кайф, это такое удовольствие.*

— Такое же, как секс.

— *Хочу секс, но не раздеваясь.*

— Хочу секса с черным негром и хочу секс с белым мужчиной.

— *Хочу заниматься сексом с мальчиком и с девочкой.*

— *Я хочу быть насильником и жертвой. Особенно жертвой.*

— *Я хочу секса с блондинкой, а затем — с брюнеткой.*

— Секс с толстой женщиной, а затем — с худой, с одетой и с раздетой, сверху и снизу.

— *Я хочу секса со всеми, просто со всеми. Да о каком сексе идет речь. Хочу, чтобы и речи о нем не было.*

— *Я хочу, чтобы моим партнером был голубой — пассивный, жеманный. Еще хочу, чтобы у меня партнер был сильный, активный, жесткий, чтобы я его слушалась.*

— *Я хочу очень чувствительную женщину и совсем бесчувственную как бревно.*

— *Хочу бомжа во дворце, а принца на помойке.*

— *Хочу секс на стадионе, где очень много зрителей, и хочу в совершенно темной комнате, где ни меня, ни партнера не видно.*

— *Я хочу секса с удовольствием, с трепетом и романтикой, а так же хочу секса из долга, нужно и давай уж сделаем это мерзкое грязное дело.*

— Ну, вот так. На этой радостной ноте сегодня закончим.

Глава 5. Отец и мать это главные условия вашей задачи

Пока ты — просто набор чьих-то ожиданий

— Кто начнет сегодня?

— *Я сегодня ругалась матом. Были ситуации, когда я мысленно ругалась.*

— Есть разные уровни творения. Можно что-то делать мысленно, а можно это реализовать физически. Можно о чём-то думать, но не делать этого. Можно о чём-то думать, говорить об этом, затем делать это. Так завершается акт творения. Кого же ты ругала?

— *Сегодня выходной, но мне сказали, что нужно приехать поработать. Я соответственно ругалась с руководством из-за того, что вызвали в выходной день.*

— Хорошо. Ругай руководство сейчас. Ты сейчас говоришь тихим голосом, и это указывает на то, что ты не проявляешь свои чувства полностью. Говори громко и с чувством. Выражай свое состояние!

— *Я не знаю, что делать.*

— Ты не хочешь проявлять свое состояние. У тебя есть состояние раздражения, неприязни, ненависти.

— *Безразличия.*

— Безразличие это форма защиты, чтобы не видеть свое тягостное состояние. Безразличие — это, когда ты не делаешь различия, то есть все без различий. Все одинаково серо. Я предлагаю тебе сделать различие через проявление одной из сторон своих двойственностей. Сейчас ты находишься в состоянии — никакая. Мы начали активизировать твою двойственность, чтобы ты проявила себя как-то.

— *Я раздраженная.*

— Проявляй свою раздражительность.

— *Как проявлять?*

— Как работает твой ум? Сейчас он констатирует факт — «я раздраженная». Проявлять же раздражительность — это кричать, ругаться, ломать все вокруг. А ты так тихо, спокойно говоришь, что ты раздражительная, и зеваешь. Ты улавливаешь разницу?

— *Об этом не надо говорить. Это делается и все.*

— Вот и прояви свою раздражительность. Ругай начальство за то, что вызвали тебя на работу в выходной день.

— *Охренели, я устала.*

— Ты хочешь быть приятной для всех и во всех отношениях. Фактически, тебя и нет, ты — соответствие чьих-то представлений и ожиданий. Прояви свое отношение к работе в выходной день. Или тебя снова надо бить? Ты говоришь, что не будешь ругаться, потому что не видишь цели. Я предлагаю выражать состояние. То, что есть в тебе. Цель — это выразить свое состояние. Какое у тебя состояние?

— *Раздраженное.*

— Выражай его, на меня выражай. Я ведь тебя уже достал.

— *Может быть потом? Я не могу же это всё выразить.*

— Можешь. Тебе надо выразить свое состояние. Что происходит с людьми? Они не выражают свои состояния, а только ментализируют, поэтому никогда не находятся в настоящем моменте. Настоящий момент — это настоящее состояние, а ты его даже не чувствуешь. А если и начинаешь чувствовать, то не можешь выразить.

— *Вы же ничего плохого не сделали.*

— Хорошо. Чего ты больше всего боишься из того, что я могу сделать?

— *Да не боюсь я ничего.*

— Вообще ничего не боишься?

— *Если будешь бить, будет страшно.*

— А я буду бить и ногами.

— *А я не буду защищаться.*

— Не будешь? Но ты же боишься. Или хочешь этого?

— *О! Выходит, что хочу.*

То, чего мы боимся, это то, что мы хотим

— Обратите внимание — это парадокс. То, чего мы боимся, это то, чего мы и хотим. Можно поставить знак равенства между страхом чего-то и желанием этого. Причина возникновения страха — это взаимодействие сторон дуальностей.

Одна сторона дуальности хочет одного, а вторая сторона хочет противоположного. Одна сторона сознательно не хочет и боится удара, а вторая, подсознательная сторона, как раз этого и хочет.

— *Что с этим делать?*

— Это необходимо почувствовать и осознать. Я тебе создаю возможность прочувствовать это. Я тебя сейчас буду бить.

— *Я буду плакать. И что же интересного в этом?*

— Тебе же нравится это. Необходимо, чтобы ты начала делать различения. Ты не чувствуешь, что такое гладить и что такое бить. У тебя нет различения.

— *Потому что я не даю себе чувствовать второе.*

— Ты не даешь себе чувствовать ни первое, ни второе. Они же взаимосвязаны. Если ты разрешишь себе чувствовать одно, то откроется и второе.

— *Позволь мне проявить это в жизни.*

— В какой жизни?

— *Где-то вне семинара.*

— Все происходит здесь.

— *Если здесь на меня кто-то накричит или ударит, то я отвечу.*

— Кто хочет ее ударить?

— *Не надо. Это уже не интересно.*

— Вот видите, проявляет. Говори.

— *Надо было еще одежду порвать. Да пошел ты, урод!*

— *Вот ни хрена себе. Значит еще не все. Добавить?*

— Таня, проговаривай и вспоминай.

— *Что проговаривать, опять буду реветь. Это просто супер.*

— Реви. Плачь, ругайся. Именно здесь ты можешь открыть свои чувства. Иначе ты будешь жить в подавленном состоянии. Вспоминай, у тебя есть болевой опыт аналогичных ситуаций в жизни.

— *Не знаю, с чем они могут быть связаны.*

— Они аналогичны. Кто-то тебя бьет, кто-то рвет на тебе одежду.

Мужчина и женщина. кто кого?

— Меня мама сильно била за то, что я потеряла ключи от квартиры. Она меня била так, что я описалась, так мне было больно. Еще раз била скакалкой, это было очень больно. Когда родители разводились, мне тоже было очень больно. Тогда меня никто не бил, наоборот, я сама хотела выпрыгнуть с пятого этажа.

— Почему было больно?

— Мама ушла к другому человеку, у меня было ощущение, что она меня бросила.

— Ощущение, что она предала тебя. Ты осталась с отцом?

— У нас семья из пяти человек. Мама, папа, брат и две сестры. Мы с мамой очень похожи и с рождения были вместе. Старшая сестра похожа на отца, и мы разделились. Брат мой от другого отца. Когда мама ушла, она бросила меня. Отец как-то холодно относился ко мне. Мы с ним не общаемся. Я оказалась одна.

— В каком это возрасте случилось?

— Мне было одиннадцать лет.

— Ты так одна и живешь?

— Сейчас я живу с мамой, но без отца.

— Какое отношение у тебя к отцу?

— Он слабый человек.

— В чём его слабость?

— Дело в том, что он пьет. Когда ушла мать, он пережил это, наверняка он не верил, что это серьезно. Он ее любит, но не может вернуть. Поэтому мне его жалко.

— Какое отношение к отчиму?

— Скорее всего, негативное.

— Что тебе не нравится в нем?

— Мне не нравится, что он не может отстоять какие-то свои интересы. Также какой-то слабый.

— Что именно? Какие интересы?

— Мама ему говорит: «Не лучше ли съездить к этим людям в один день, а не растягивать это на каждый день по одному человеку». Он даже сам не может решить, как ему поступить. Все решает мама. Он соглашается, но делает как-то

странно. Он какой-то не такой. Он не может сказать, что сам знает, как и что делать, к кому и сколько раз ездить. Не способен настоять на своем.

— Какое у тебя отношение к маме?

— *Она много работает, много страдает, потому что любит другого, а живет с этим.*

— Мама проявляет мужчину и встречает мужчин, проявляющих женщин. Они слабые. Плачут, пьют, безропотно подчиняются ей. Какую модель поведения взяла ты? Ты должна была выбрать модель поведения отца или матери. Их модели поведения противоположные, и их не совмещение в тебе создает внутренние проблемы, отраженные вовне.

— *Я думаю, что у меня модель поведения мамина.*

— Если модель поведения матери, то ты бежишь от проблем в работу.

— *Да. Сейчас на первом месте работа, больше нет ничего более интересного.*

— Твое отношение к мужчинам сложилось, исходя из того, что они слабые и общаться с ними муторно. Такое отношение заложила тебе твоя мать. Твоя мать — женщина по телу, но проявляет модель поведения мужчины, а отец — мужчина по телу, но проявляет модель поведения женщины. Произошло смешение, поэтому ты пока не можешь сделать различия. Отношение к отцу, проявлявшему модель поведения женщины, у тебя отрицательное. Он слабый неудачник. Мать у тебя проявляет модель поведения мужчины. Она сильная, но несчастная.

— *Я бы не сказала, что отец — неудачник. Всё, что он хочет — имеет.*

— В материальном смысле — да. А в смысле отношений с женщинами. Он хочет быть с матерью, а не может. Они не могут быть друг с другом, потому что нет партнерства между мужчиной и женщиной.

— *Последнее время мама стала говорить, что готова вернуться к отцу.*

— Если они и сойдутся снова, то ты представляешь, что это за жизнь будет. Счастья там не будет.

— *Я не могу себе даже представить это.*

— Но это всё в тебе. Твой персонаж получил такой сценарий. Его нужно осознать и только так из него можно выйти, но это очень не просто. Получается, что тебя ждет нечто подобное, что и мать. Отношения с мужчинами будут подобны тем, что у матери. Мужчина будет слабый, проявляющий модель поведения женщины, желающий быть с тобой, но ты не захочешь быть с ним. Что ты сейчас чувствуешь?

— *Хочу выйти из комнаты.*

— *Пожалуйста.*

Сильная мать — слабый отец

— Если не осознавать себя, то каждый обречен на повторение сценария, заложенного родителями. Сценарий будет реализовываться с максимальной точностью. Выйти из сценария можно, только полностью осознав его, но это требует понимания и видения работы всей матрицы дуального восприятия. Каждый сценарий, заложенный в человека, рожденным в данной дуальной реальности, есть сценарий разделения. Для каждого человека сценарии разные, но по сути наличия в каждом из них борьбы противоположностей — они одинаковы. Старая матрица это матрица разделенного восприятия или борьбы противоположностей. Необходимо осознать сам принцип действия старой матрицы, только так можно перейти от борьбы противоположностей в себе к их сотрудничеству и партнерству. Осознать принцип старой матрицы можно только через исследование своей личности. Предметом исследования является не чья-то, а собственная личность. Исследуя свою дуальную личность, можно увидеть всю старую матрицу борьбы противоположностей. Это и есть основное на данном этапе нашего процесса.

— *У меня тоже очень похожая ситуация. Мама проявляет модель поведения мужчины, а отец слабый, безвольный, проявляет модель поведения женщины. Мама мне говорила, что любила всего лишь одного человека в своей жизни. Он ее бросил, поэтому она решила связать свою жизнь с человеком, который будет любить ее, но она его будет ценить меньше, чем он ее. Вот она нашла отца. Ей с ним спокойно, надежно. Мой персонаж повторяет ту же модель. Человек, который мне нравится, не реагирует на меня. Всегда присутствует страх, что он меня бросит. Когда я смотрю на жизнь матери, мне ее вариант не интересен. Получается, что я вообще не могу выйти из этого.*

— Мать ведет себя как насильник, а отец — жертва. Но насильник и жертва есть две стороны одной медали. Жертва насилует насильника собственной жертвенностью.

— *Отец принимает свою роль жертвы. Мать принимает роль насильника. Он всегда ждет от нее руководства к действию и выполняет это. Слаженная команда, я так их назвала. Он говорит, что без жены он не знает, что и как делать.*

— Но это отношения двух заключенных, связанных наручниками. Это совсем не значит, что они счастливы. Этот сценарий заложен и в тебе.

— *Есть такой момент, что мать не принимает секс с отцом. Ей приятно с ним говорить, обнимать, но секс для нее просто мучение. Она создала себе болезнь половых органов и рада тому, что не надо заниматься с ним сексом. Она со слезами говорила, что ей всегда было противно заниматься сексом. У нее к нему сексуальное отвращение, и она даже не знает почему.*

— Теперь посмотри на свой сценарий, он у тебя точно такой же. Может быть, еще не в такой степени, но у тебя всё еще впереди. Повторяю еще раз. Сценарий персонажа получен через родителей. Усвоены обе стороны поведения: и матери, и отца, причем, одна из них выбрана как сознательная, а другая как подсознательная. Мы притягиваем соответствующих актеров и разыгрываем тот же сценарий, что и у отца с матерью. В этом иллюзорном мире есть представление о том, что человек имеет выбор, что может достичь того, что хочет, и не делать того, что не хочет. Что у него есть свобода, и он может изменить что-то в своей жизни. Что человек понимает, кто он и чего хочет, но, по сути, всё это иллюзия. Не осознающий себя человек протащится по жизни, полностью повторив сценарий своих родителей, хотя и с другой аранжировкой.

— *У нас такая же ситуация. Мой отец тоже слабый, он долго терпит, но вспышки гнева, ярости огромных размеров. С детства запомнились такие сцены. Я считаю, что мой муж тоже слабый, хотя и не дерется, но пьет.*

— Агрессия твоего отца направлена наружу, а у твоего мужа — во внутрь себя.

— *Да, у мужа агрессия идет внутрь.*

— Сила и слабость — это две стороны одной медали. Обычно силой награждают мужчину. Но слабая женщина сделает так, что сильный мужчина реализует ее желание.

Конфликты родителей передаются ребенку

— *Меня очень зацепило предательство матери.*

— Что такое предательство?

— *В данном случае, мы называем предательство, хотя она сделала свой выбор, но мы ее обвиняем за то, что она сделала свой выбор.*

— Спящий человек не может сделать никакого выбора. «Мать выбрала другого мужчину. Отец как жертва остался не у дел». Это вами называется предательством.

— *Я прочувствовала эту девочку.*

— Девочка — это ребенок, который отражает конфликт между отцом и матерью. Внутри ее уже заложен тот же конфликт. Есть ли это предательство? И что такое предательство?

— *Я не знаю. Мне тогда казалось, что мама и папа — очень родные.*

— Это с точки зрения тебя, как ребенка, но не с их точки зрения друг на друга. Есть особенность, заключающаяся в том, что, если ты отец, то это на всю жизнь, и, если мать, то это тоже на всю жизнь. Этого никто не изменит, но отношения мужа и жены подвержены изменению через развод и соединение с другими партнерами. Ребенок воспринимает отца и мать как целое, хотя родители не воспринимают себя так. Они соединились для продолжения рода, это подобно тому, что делают животные.

— *И мы это называем любовью. Приукрашивая такие отношения традиционными ухаживаниями, романтическими фантазиями и прочими брачными атрибутами, внесенными обусловленным умом.*

— В данной реальности социальное животное — человек называет это любовью. Животное это вообще никак не называет. Продукт соединения двух разных полов — ребенок, он чувствует боль в связи с теми конфликтами, которые возникают у его отца и матери. В его восприятии родители являются целым.

— *Почему люди вступают в брак? Есть представление, что до определенного возраста девушка — девственница, а потом она должна выйти замуж и обязательно родить детей. Тогда она полноправная гражданка и соответствует данному обществу. Если ты долго не выходишь замуж, то ты уже старая дева, никому не интересна и не нужна. Кроме того, было вбито очень жесткое представление, что замуж нужно выходить обязательно девственницей. Если ты выходишь замуж не девушкой, то муж тебя выгонит, опозорив публично, что ты грязная шлюха. Иметь внебрачные половые связи очень грязно и пошло. Мне с детства вбивалось родителями, что это что-то очень грязное, мерзкое и заразное. Это очень жестоко вбивалось в сознание девочек, да и мальчиков тоже.*

— Так что такое любовь? Когда девушка на выданье ждет своего суженого, бегаёт на свидание, называет это любовью, у нее какие-то грезы по этому поводу. Это просто инстинкт размножения чисто животного происхождения. Это вызвано инстинктом продолжения рода, а подкреплено социальной аранжировкой,

зависящей от культуры. Получается, что ребенок переживает конфликт отца и матери, и это есть в каждой семье.

— *Я плохо помню, но когда была маленькой, то меня отец очень любил. Играл со мной. Когда он приходил с работы, я кидалась к нему, он брал меня на руки и подбрасывал высоко над собой. Мама стала на него наезжать, потому что ей сказали, что он гуляет на стороне. Он приходил с работы раздраженный, зная, что она его будет пилить. Я к нему кидаюсь, чтобы он взял меня на ручки, но он как-то сдержанно ко мне стал относиться. Я говорила: «Папа возьми Ольку». Он говорил, что умоется и возьмет меня. «Подожди, вот поем и возьму тебя». Я брала маленький стульчик, и сама залезла к нему на руки. Он не выдерживал и начинал играть со мной, говоря ласковые слова. Мама всё-таки выгнала отца из-за своих подозрений. Мой отец был немец, моложе матери на десять лет. Мама русская. У бабушки два сына погибли в войну. Она ненавидела отца за то, что он немец, да еще приходили искалеченные люди с фронта. Бабушка пилила и позорила маму за то, что она вышла за немца, да еще он моложе ее, говоря, что он ее бросит. Я взяла модель поведения бабушки, у нас бабушка была командующей. Мама ее боялась и слушалась.*

— Да, но у твоей матери есть модель поведения бабушки. В матери и в отце есть все.

— *У меня отца нет, мне было два года, когда мама его выгнала. И узнала я его только после восьмого класса. Училась в девятом и десятом классе, живя уже у отца с его женой. Он у меня такой веселый, разбитной, ласковый и добрый. Сейчас я только поняла, что и его вторая жена проявляла модель поведения мужчины. Он ее слушался и побаивался. Называл ее мама-Шура. Я ориентировалась на лидера, кто в доме хозяин. Бабушка была властная, у нее была мужская сметка и хватка, она умела делать то, что не каждый мужчина может.*

— Модель поведения берется у одного из родителей и, исходя из нее, оценивается поведение другого родителя.

— *Отец плохой, потому что он изменщик, бабник, кобель, — так его мама называла. Бабушка сильная, властная, и мама ее боялась.*

— *Я точно знаю, что выбрала модель поведения отца. Когда мне было шесть лет, мать ушла из жизни. Я вообще не помню мать, стерто из памяти.*

— Вот еще сценарий. Обратите внимание, что здесь все сценарии драматические, иногда драматические до крайности.

— *Я сейчас посмотрела, оказывается, моя дочь проявляет модель поведения мужчины, и обе невестки тоже проявляют модель поведения мужчины.*

Сыновья и зять, напротив, проявляют модель поведения женщины. Мягкие, покладистые, покорные. Что это такое вообще? Муж у меня был тоже мягкий, нежный, заботливый, очень ласковый. Я — жесткая, капризная, властная.

— Вот и смотрите. Я понимаю, что мы прикасаемся к чему-то очень болезненному, что и является опытом личности. Поэтому необходимо разотождествление с личностью, для того чтобы ее изучать. Если вы в личности, то это море слез, и вы не сможете понимать, почему так жестоко с вами обошлись. Разотождествление не произойдет сразу, оно происходит постепенно, будет много болевых моментов. Когда пойдут воспоминания из прошлого, их надо осознавать. Иначе не разобратся с принципами действия старой матрицы.

— *У меня такое чувство, что в связи с этим перекрываются сексуальная и эмоциональная энергия. Идет только чистый ум.*

— *Ум и учит.*

Мы раскрываем капсулы с болевым опытом, открывая ваше сердце

— Да. Каждый ребенок получает свой болевой опыт, связанный с конфликтом матери и отца. Этого никто избежать не может. Этот опыт настолько болевой, что ребенок пытается его закапсулировать, спрятать и забыть. Когда ребенок капсулирует болевой опыт, испытываемый как очень сильное страдание, он фактически снижает диапазон своей чувственной сферы. Постоянно укрепляя капсулу за счет снижения диапазона чувственной сферы, он начинает использовать обусловленный ум и абстрактные понятия. Вместо естественного проживания раздражения, обиды, осуждения или вины, вы начинаете заводить абстрактные разговоры. Такая подмена чувств умозаключениями приводит к депрессии. Что же происходит? Маятник эмоциональной сферы постоянно должен раскачиваться от осуждения к чувству вины и обратно. Есть хронически депрессивные люди, маятник проявления эмоций застрял у них в одном положении — «все плохо». Такой человек постоянно осуждает кого-то или себя. Он заблокировал эмоциональный центр в одном положении. Что мы здесь делаем? Мы раскрываем капсулы с накопленным болевым опытом, давая возможность сжатым чувствам выйти наружу. Это происходит ровно настолько, насколько вы способны выдержать в данный момент. Вы не войдете в болевой опыт больше, чем можете выдержать. К своему болевому опыту придется возвращаться неоднократно, снова

и снова переживая его, снимая защиты слой за слоем. Так вы восстанавливаете свою эмоциональную сферу.

Как мы уже говорили, выход из дуального, разделенного восприятия идет через самую глубину сердца. В самой глубине сердца эмоциональный центр связан с Безусловной Любовью. Именно до него и нужно дойти. Снятие защит происходит через понимание работы обусловленного ума, то есть через Осознание. Без Осознания вы не сможете понять, почему так живете. Именно для снятия введенных вами в эмоциональную сферу защит и требуется то, что я называю самоисследованием. Вы начинаете их снимать и снимаете столько, сколько вы поняли на уровне Осознания. В конечном счете, вы увеличиваете диапазон чувствительности эмоционального центра. Осознавая, вы увеличиваете частоту вибраций интеллектуального центра, а, снимая защиты, вы увеличиваете частоту вибраций эмоционального центра. В конечном счете, происходит соединение Осознания и Безусловной Любви, то есть Ума и Сердца. Этот путь состоит из множества шагов. Только так и возможно Просветление. Сделать это можете только вы сами. Для этого нужна возможность, которой является группа, и ведущий, знающий как это происходит. Только так можно подойти к просветлению. Повторяю, основным в этом является прикосновение к болевому опыту.

Таня, ты можешь сейчас сказать, зачем тебе нужно то, чем мы здесь занимаемся? Что ты в этом смысле поняла? Ты до этого спрашивала: «Зачем меня надо бить? Я буду плакать». Ты можешь сказать, что мы только разворошили в тебе боль, или ты уже понимаешь, зачем мы это делали?

— *Это делается затем, что, переживая боль, я от нее освобождаюсь.*

— Да. Ты от нее будешь освобождаться, но для этого необходимо пережить прошлые болевые моменты, а так же знать, зачем ты это делаешь. В нашем процессе нельзя останавливаться. Мы всё время движемся. Снятие защит эмоционального центра и есть на данный период основное, что нам надо делать. Освобождение эмоциональной сферы необходимо для соединения с «Мы». Этот путь надо пройти каждому. Что у тебя сейчас происходит?

— *Мне захотелось быть в лесу, кричать, орать и бить деревья, чтобы вся вселенная услышала.*

— Хорошо. Ты можешь это выразить здесь?

— *Здесь кричать? Опять вся в слезах.*

— Проговаривай это, плачь. Здесь все проходят через боль и слезы. Если тебе хочется плакать, так плачь. Разреши себе плакать — выход идет через слезы. Когда тебя били, ты переживала себя как мать или как отца?

— Когда меня били, я переживала себя как отца.

Очень важно понять боль отца и боль матери

— Теперь ты можешь прочувствовать, что чувствовал твой отец? Понять боль отца и боль матери очень важно. Мать била, но ей было так же больно. Нам необходимо соединить отца и мать, они заложили две половины нашего сценария. Эти сценарии противоположны и именно они создают внутренний конфликт. Для его понимания необходимо прочувствовать, что чувствовал каждый из родителей. Ни один из них не плохой и не хороший, они оба несчастны, так как не понимали, что происходит. В данной реальности, выбирая модель поведения одного из родителей, мы внутренне осуждаем и не принимаем модель поведения второго. Именно так разделенность передается по наследству. Кто из вас считает плохим кого-то из своих родителей?

— Я считаю плохими обоих родителей.

— С точки зрения отца — мать плохая, а с точки зрения матери — отец плохой.

— У меня мать хуже, чем отец.

— Ты приняла модель поведения отца и осуждаешь поведение матери.

— Мне кажется, что для меня очень тяжело осуждать, но иногда осуждение прорывается и очень сильно. Моя мама — осуждающая.

— Необходимо разобраться с вашим отношением к родителям. Кого из родителей вы осуждаете?

— Я своего отца никогда не видела и не знаю. У меня — отчим, и я считаю его слабым. Он алкоголик, бьет мать. Защищая мать, я поцарапанная иду в школу и бравирую этим, что мне всё равно. Меня кошки оцарапали. Я не хочу видеть другую сторону, мне же стыдно, что у меня такой отчим. Я бравирую тем, что отличница, хорошая и меня все любят, чтобы не чувствовать стыда. Отчим намного моложе мамы. Он сейчас серьезно болен, она ухаживает за ним как за сыном. Отец, по рассказам матери, живет где-то в Прибалтике. Мама говорит, что он пьет, и был судим за кражу какой-то мелочи. Осуждаю ли я отца — не знаю. Наверное, есть осуждение, но очень глубоко скрытое, что я его не вижу. Я прочувствовала страх, когда Аня с Таней дрались. Когда я сама за рулем, то чувствую себя спокойно, но когда еду с кем-то, то испытываю страх.

Оказывается, я боюсь не самой смерти, а травм, увечья. Опять будут операции, хотя я их и творю себе. Мое тело все изрезанное. Еще. Все эти дни я сидела и молчала, внешне показывая презрение, а внутри восхищалась всеми. Вышла сторона дуальности — восхищение. Еще стороны дуальности «сильный — слабый». Получается, что сильный пьет... Первый муж слабый, не пьет, любит меня, но уходит к другой женщине, называет ее красавицей. Я считаюсь серой мышкой. Я начинаю пить, не могу ему признаться в том, что люблю его. Наверное, несу бред, но меня прорвало.

— Когда прорывает, то надо говорить и не пытаться подавить себя.

— *Сильный — слабый, пьющий — трезвый. У меня идет сильное осуждение себя за алкоголизм. Сейчас я почувствовала свое сопротивление говорить. Когда выходишь в состояние вне ума, то состояние эйфории и благодати. Все видишь, такая легкость. Я предлагаю человеку поделиться, но сама не хочу. Возвращаясь сюда, я ни с кем не делюсь. Я закрываюсь, потому что вторую сторону себя я не вижу. Вспоминаю лишь состояние выхода из обусловленного ума, это классно, здорово, когда видишь все роли, это не передать.*

— Это всего лишь эпизод, но далее ты снова попадаешь в свой сценарий, а, находясь в нем, не будешь видеть выхода.

«Я боюсь включиться в ее сумасшествие...»

— *Идешь и не знаешь, что там, страшно. Еще хочу рассказать, что ездила в Прибалтику к Рэде. Вижу, что с ней что-то происходит. Ее колбасит, трясет, идут какие-то вибрации, но я не понимаю, то есть не включаюсь в ее состояние. У меня другие задачи — посмотреть город. Я не включаюсь в ее сумасшествие, считая, что это ее сумасшествие. Позднее понимаю, что не принимаю свою часть. Я, несмотря на ее состояние, спрашиваю ее, для чего же она меня пригласила. Если показать город, так покажи. Увидела свое пренебрежение или презрение по отношению к ней.*

— «Я то не такая, она сумасшедшая, а я нет».

— *Я видела, что человек просит о помощи. Я ей предложила, чтобы она выразила свою ненависть, агрессию и те чувства, что ее переполняют, но она сказала, что боится выразить это. Я предложила ей наорать на меня, побить или еще что-то, но она панически отказалась. Позднее я увидела, что была не готова принять свою сумасшедшую часть.*

— Вас почему-то притянуло друг к другу. Тебе нужен сумасшедший рядом, чтобы ты могла проецировать на него свое сумасшествие. Тогда у тебя возникает иллюзия, что ты не сумасшедшая.

— *Я выдержала там всего три дня, просто сбежала от самой себя. Я всю жизнь осуждала курение травы, считая это чем-то плохим. Попробовала и считаю, что освободилась от этого.*

— Это иллюзия освобождения. Откуда возникает осуждение? Мы получаем сценарий жизни от отца и матери. Если ты принимаешь сценарий матери, то начинаешь осуждать в людях то, что она осуждала в отце. Если ты принимаешь сценарий отца, то осуждаешь в людях то, что осуждал отец в матери. Вам нужно увидеть мать и отца, понять в себе, какую сторону их общего сценария вы взяли, а какую осуждаете. Вам нужно прожить сторону, отверженную вами. Вам нужно прожить и прочувствовать то, что чувствовали ваш отец и ваша мать. Вы осуждаете родителей, считая, что этого нет в вас, но это в вас есть, именно поэтому вы и осуждаете.

— *Я чувствую, что взяла модель поведения матери.*

— Ты взяла модель поведения матери. Мать осуждала отца?

— *Да.*

— Получается, что ты осуждаешь в людях то, что мать осуждала в отце. Тебе нужно прочувствовать состояние отца, найти в себе свою жертву, вторую свою часть и понять, что же она чувствует.

— *Я сейчас поняла, что вела себя как мать, потому что изначально находилась в состоянии отца. Я это четко сейчас вижу и чувствую.*

— Что ты хотела сейчас сказать?

— *Во мне сейчас не конфликтуют отец и мать.*

— Если не конфликтуют, то ты уже просветленная.

— *Родители не конфликтуют, но конфликтую я с матерью.*

— Вот он — твой сумасшедший дом. Ты сейчас бредишь.

— *Если я не знаю отца, то осуждаю отца, которого не видела?*

— Хорошо. Рассматривай поведение отчима.

— *Отчим слабый и пьет.*

— Так и отец, судя по твоему рассказу, такой же. Ты считаешь, что он слабый, пьет, и поэтому ты его ненавидишь, вот и весь твой рассказ об отце. Я предлагаю не определять поведение отца, вводя его в категорию «слабый — сильный». Ваш отец в вас, и вам надо прожить его, тогда вы начнете его понимать.

То, что вы сейчас говорите об отце, показывает на то, что вы вообще не понимаете, кто он и что переживал. Он же прожил целую жизнь, в которой было очень много переживаний. Вы же говорите о нем только то, что он пьяный и слабый. Чувствуете ли вы, почему он пьет? Вам это необходимо почувствовать в отношении собственного отца, и тогда вы сможете о нем сказать что-то другое.

— *Я сейчас думаю, что мне и пить не хочется, потому что напьюсь, расслабюсь и начну плакать и жалеть себя.*

— Понимаете ли вы, о чём я сейчас говорю? Я говорю, что вам надо прочувствовать отца и мать через состояния прожитые ими. Что вы сейчас можете сказать о своих родителях?

— *Моя мать проживала страх. Она боялась проявляться, не знала вообще, что такое сексуальные отношения. У нее были представления о том, что женщина — это хозяйка. Она исполняла свой долг. Отец искал другого. Мама осуждала отца за его полигамность и за то, что он пьет. Она категорически не принимала это.*

Почему ваш отец пил?

— Почему отец пил?

— *Потому что мать холодная и потому что только хозяйка и еще хорошая мать, родившая троих детей.*

— Что такое хорошая мать?

— *У нее представление, что она родила ему троих детей, двух сыновей и дочь. Она исполнила долг, и что она не какая-то бесплодная, а здоровая и плодовитая.*

— Кому она рожала, себе или ему? Почему она считала, что рожала ему? Ты рассказывала, что залезала отцу на колени, но он не хотел тебя гладить. Что не позволяло ему погладить тебя?

— *Из-за матери.*

— Это что, показатель хорошей матери? Мать, делающая так, что отец не может гладить ребенка, это хорошая мать? Или она хорошая потому, что рождает ему детей, и чем больше рождает, тем она лучше.

— У нее было представление, что она вышла замуж, для того чтобы родить детей, ухаживать за мужем и детьми, а именно кормить, готовить, содержать жилье в чистоте и порядке.

— Получается, что хорошая мать, это та, которая рождает каждый год. А она понимает, как создает отношение отца к детям? Если ребенок чувствует, что в присутствии матери отец не должен гладить его, то у него возникает большой внутренний конфликт. Он не понимает, почему так происходит. Оказывается, что хорошая мать не дает отцу гладить своего ребенка.

— Ну, так уж и не дает, она же его не оттаскивала от меня. Может быть своим поведением или намеками делала это.

— Она делает что-то, что приводит к тому, что он тебя не может погладить. Она ненавидит отца и не хочет, чтобы ребенок проявлял к нему то, что она не хочет проявлять к нему сама.

— Да. Так оно и есть.

— Конфликт между отцом и матерью глыбой наваливается на ребенка. Война между отцом и матерью идет через ребенка. Ребенок в полной мере проживает ее.

— Я себя считала идеальной женой и идеальной матерью. Оказывается, что я всегда осуждала его за то, что я всё делаю и для мужа, и для ребенка, они же только смотрят фильм. Можно было бы вместе с ними сесть и смотреть фильм, так нет. Я то штопаю, то глажу, то готовлю, короче — идеальная. Потом я увидела другую сторону. Постоянное доказывание, что я хорошая мать. Материальная сторона хорошая, папа обеспечивает. Я же считала себя духовной.

— Что такое хорошая мать? Я вторгаюсь в ваши рассказы, для того чтобы внести ясность.

— Я бы хотела разобраться, кого же я осуждаю. Я помню, что в детстве я осуждала мать. Отец приходил домой пьяный, но он добрый, хороший, а мать злая, ругается и не пускает его домой. Мама бьет папу, а я плакала, зачем она его бьет. Он был добрый, беззащитный. Сейчас у меня идет осуждение отца за слабость. Что он не может защититься и за то, что он пьет.

— У тебя идет осуждение за слабость.

— Я осуждаю себя за холодность и за слабость.

— Осуждение себя за слабость происходит в момент, когда ты считаешь, что ты сильная. Сознательно ты себя идентифицируешь с частью «сильная». Когда ты слабая, то осуждаешь сильных.

— *Когда я слаба, то осуждаю тех, кто причиняет мне боль. Я осуждаю его как насильника.*

— Сначала ты осуждала мать с точки зрения отца, теперь ты осуждаешь отца с точки зрения матери. Отец пьяный, слабый. Получается, что слабый — это добрый. Обратите внимание на то, что в сценариях каждого человека совершенно разные представления о том, что такое слабый. Это добрый, хороший и так далее, хотя слова используются одни и те же. Насыщение смыслом того, о чём вы говорите, идет из вашего опыта.

— *У меня добрый — это слабый.*

— *У меня добрый — это ласковый, нежный.*

— *Добрый — это беззащитный.*

— *Добрый — это злой.*

— Вот и смотрите. Поэтому единственный способ внести ясность в ваши представления — это четкое видение закономерностей и постоянное показывание их вам, что я и делаю.

— *Я так понимаю, что и мать, и отец оба слабые, только потому, что не выполняют своих желаний. Не могут достичь того, что хотят. Отец хочет, но не может быть с мамой, а мама делает не то, что действительно желает.*

— Это конфликтная ситуация. Ты их называешь слабыми, считая, что сама будешь сильной. Посмотри, что творит твой ум, называя их слабыми, но, думая, что ты будешь сильной. Я повторяю, что ты как персонаж включаешь как свою мать, так и отец. Как ты это не называй, а будешь разыгрывать их сценарий.

— *У меня мама всегда подавляла отца, отказывая ему в сексе. Я про себя решила, что не буду поступать так. Сейчас смотрю, что в точности: до мелочей, до каких-то выражений я повторяю сценарий матери. Хотя сознательно я не такая и делаю все по-другому.*

— Дети говорят, что не будут такими как родители, но становятся их точной копией.

— *У меня в юности был переломный период. Мой отец думал, что его ударил мой парень. У меня было дикое чувство вины. Отец меня никогда не бил, но после этого случая он меня побил, но с маминой подачи. Он вел себя очень жестоко, просто взорвался. Потом я в отношениях с мужчинами начала нарываться на то, чтобы меня побили. Получается, что это усиление модели поведения отца.*

Отец и мать — истоки вашей личности

— Модели поведения «отца — матери» — это и есть дуальности вашего сценария. Это совокупность дуальностей, составляющих структуру вашей личности или ваш жизненный сценарий. Отец и мать стоят у истоков вашего персонажа.

— *В этой ситуации есть еще и сексуальный подтекст. Отец решил, что это мой парень его побил, и у родителей сложилось представление обо мне, что я потаскуха, с кем-то таскаюсь, а страдает отец.*

— Значит, в отношениях между твоим отцом и матерью присутствует то же самое.

— *Мама всегда боялась изнасилования. Ото всех шарахалась. Отцу уже за семьдесят, но он еще нравится женщинам. Я считаю отца слабым именно за его полигамность, но не осуждаю его за это. Я чувствую, что несу бред.*

— Сейчас все бредят, продолжайте. Я понимаю, что очень не просто всё это видеть целостно. Начинайте хотя бы проговаривать это. Дальше вы начнете видеть свой сценарий, учитывая то, о чём мы говорим. Важно то, что вы уже начинаете говорить об этом. Очень важно видеть модели поведения как отца, так и матери, осознанно проживая как одного, так и другого. Одну модель поведения вы взяли, но вторую осуждаете в себе, а это кто-то из ваших родителей. Сейчас вы начинаете вспоминать сценарий жизни ваших родителей. Говорите о нем.

— *У меня такое ощущение, что я взяла модель поведения матери, но что она мне не очень подходит.*

— Это взгляд с точки зрения модели твоего отца. Ваш обусловленный ум никак не может совместить противоположности: «Я что-то взял, но почему-то это мне не очень подходит. Что бы мне еще взять? Где тут у вас новые модели сознания?» **Я вас постоянно возвращаю к вашим родителям. Вы от них никуда не денетесь. Все, что есть в вашем персонаже, это от родителей.**

— *У меня мать волевая, решительная, целеустремленная, всегда знала, что ей надо. Действовала четко и бескомпромиссно. Знала, чего ей надо добиться и добивалась.*

— Какой у тебя отец?

— *Отец в свое время завис между двумя женщинами и не мог выбрать, с кем же ему быть. Из-за этого они и развелись. Выбрала мать, подав на развод.*

— Как проявляется этот конфликт у тебя?

— *Я стараюсь не доводить до обострения конфликта.*

— Ты не можешь не доводить до конфликта, но можешь делать вид, что его нет. Конфликт есть суть дуальной реальности. Я вам всё время говорю: «Обострите свой конфликт, чтобы осознать его». Любой ваш конфликт, какой бы он ни был, это конфликт противоположных моделей поведения ваших родителей. Сейчас я предлагаю вам в парах обсудить любой конфликт, возникавший в вашей жизни, как проявление противоречий между вашим отцом и матерью. Вы его просто проигрываете в своей жизни, но не видите, что это конфликт ваших родителей. Конфликты вашей личности это конфликты ваших родителей. Проблемы ваших родителей — это ваши проблемы.

— Кто хочет поделиться тем, что увидел?

— *Конфликт был при рождении меня. Матери девятнадцать лет. Отец категорически против того, чтобы она рожала. Он говорит, что ей рано иметь ребенка. Мать говорит, что родит ребенка.*

— Теперь смотри на свой конфликт. В твоей судьбе есть такой же.

— *Чувствую, что есть, но пока не вижу.*

— Надо начинать рассматривать собственные конфликты, а дальше искать такие же конфликты у родителей. Пожалуйста, кто хочет поделиться?

— *Отношения, которые у меня складывались с Женей, когда я его осуждала за слабость, говоря, что он не мужик, это типичное отношение моей матери к отцу. Еще один конфликт на моей предыдущей работе, из-за которого я ушла. Мне там просто не было житья. Главный бухгалтер — женщина, достаточно сильная, властная. Она постоянно меня осуждала, нападала. Я чувствовала слабость перед ней, но осуждала себя за это. В ответ я тоже нападала на нее. Я не показывала ей, что смягчилась, а, напротив, отвечала ей тем же.*

— Там ты проявляла модель поведения отца.

— *Отец ведет себя не так. Он начинает заискивать, смягчать ситуацию, делает всё, что нужно. Я еще не принимаю роль отца, пыталась с ней бороться, показывая свою силу. В итоге она еще больше зверела. Внутри у меня было желание заискивать перед ней, сказать ей, чтобы не орала на меня, что сделаю всё, что она хочет. Получается, я проявляла одну сторону, а чувствовала другую.*

— *Я замужем, у меня рождается ребенок, и когда ему исполняется шесть лет, я решаю по своей инициативе, что должна расстаться с мужем. Это связано с тем, что я, будучи замужем, влюбляюсь в кого-то еще. Какое-то время у меня происходят нелегальные отношения, потом я рассказываю все мужу,*

развожусь с ним и выхожу замуж за другого. Рождается второй ребенок, и когда ему исполняется шесть лет, я делаю такой же ход. Я объявляю следующего мужа, рождается третий ребенок. Теперь я думаю, что же дальше? У меня так работает программа, повторяется одно и то же. Я отрубаю прежние отношения с мужьями. Дело не в них, они не изменились, какие были, такие и есть. Это я выбрасываю их из своей жизни. Посмотрела ситуацию отца. У него сейчас третья жена, две предыдущие жены умерли.

— Ты сказала, что просто выбрасываешь их из своей жизни.

— *Я не рву отношения отцов и детей, они встречаются. Напротив, в каждом следующем браке я настаиваю на том, чтобы отношения отцов и детей продолжались.*

— Хорошо. Что же общего между твоим конфликтом и конфликтом отца и матери?

— *Я чувствую, что одна часть, модель отца, сценарий которого выбран мной, осуждает эмоциональность и боится ее. Здесь установка на карьеру, на отречение от самой себя. Есть представление, что я не должна ни от кого зависеть. Идет постоянное недовольство собой из-за того, что я должна и должна. С другой стороны, происходят какие-то эмоциональные всплески. Я могу долго себя сдерживать, затем вспышка или всплеск эмоций, которые невозможно остановить.*

— Конфликт между логикой и эмоциями. Когда ты влюбляешься и переживаешь соответствующее эмоциональное состояние, то вмешивается логика и говорит, что тебе этого не надо. Затем снова происходит состояние влюбленности в следующего, это снова эмоциональное проявление. У тебя эмоции задействованы только тогда, когда ты находишься в состоянии влюбленности, но после брака они сменяются логическими оценками и определениями.

— *Как это связано с возрастом ребенка?*

— Разбирайся сама, это и есть процесс самоисследования. В результате проведения собственного самоисследования вы будете развиваться как самоисследователи.

— *Получается, что у меня работает программа, в которой я должна родить ребенка от этого мужчины, вырастить его до того возраста, когда мне уже не так остро нужна его помощь, и опять бросить его.*

— Ищи такое же у своих родителей. Целостность, просветление это и есть принятие в себе двух половин своего персонажа: отца и матери. Соединение ума и сердца. Интеллектуального и эмоционального центров. Уровень развития эмоциональной и интеллектуальной части у родителей различен. Один из

родителей проявляет больше эмоциональную сторону, другой — интеллектуальную. Женщина по телу может проявлять интеллект — это мужская модель поведения. Мужчина по телу может проявлять эмоциональность — это женская модель поведения. Сейчас это довольно частое явление.

— *Значит ли это, что я могу взять любое событие своей жизни и увидеть это в родителях?*

— Да. Любое событие вашей жизни отражает взаимоотношение ваших родителей. Для того чтобы ясно видеть это, вам надо приобретать навыки квалифицированного самоисследователя. Когда вы станете очень квалифицированным самоисследователем, то увидите, что вся жизнь вашего персонажа есть сценарий, заложенный родителями.

— *У меня мать по телу женщина, а внутри — эмоциональный мужчина.*

— У матери внутри эмоциональный мужчина?

— Да.

— Эмоциональность — это проявление женское.

— *При этом ее поведение мужское.*

— Как же ты всё запутала.

— *Я прожила опыт чужой боли как своей, теперь мой ум завел меня в тупик. Он считает, что всё, что происходит, идет через боль.*

— Обрати внимание, что ты проявляешь модель ментального мужчины. Жизнь человека — это запутанный клубок. Я предлагаю его распутывать. Ты еще больше всё запутываешь, хватаясь то за один конец, то за другой, затягивая узлы, ты еще больше всё запутываешь.

— *У меня в семье ни отец, ни мать не проявляют эмоциональности. Чуть больше проявлялся отец и то очень давно.*

— Нет людей ничего не чувствующих. Если человек не орет как сумасшедший это совсем не значит, что он не чувствует. Просто его чувства подавлены и слабо проявляются внешне.

— *У меня такое представление, что если мужчина или женщина орут, значит эмоциональные, не орут, значит логические. Когда начинаешь объяснять пользуешься своими представлениями.*

— Ты пользуешься тем, из чего ты исходишь в видении того, о чём рассказываешь. Когда используешь бытовой язык, то показываешь собственное непонимание.

— *Моя мама вышла замуж по расчету, потому что возраст этого требовал. Отец был моложе матери на десять лет. Я тоже вышла замуж, боясь перезреть, и еще нужна была прописка и крыша. В этом же районе жил парень, которого я любила. Я сделала это из отчаяния, не надеясь хоть когда-то быть вместе с тем, кто очень нравился. Я это делала умышленно, зная, на что иду. Сказала себе, что стерпит, слюбится. Мой муж был постарше меня. Отец с матерью очень мало жили вместе, всего пять лет. Мать ревновала отца, потому что он был моложе ее. Она создала такую ситуацию, что он начал пить, а затем она узнала, что он, как ей сказали, имеет других женщин. Именно за это она его выгнала. У меня ситуация аналогичная. За холодное отношение к нему, мой муж стал выпивать. Стала подозревать, что у него есть другие женщины. Обнаружила однажды в своей постели предмет не моего туалета. Зацепилась за это. Я-то святоша, всё для детей, для семьи и никаких походов налево. Своей порядочностью я его вгоняла в чувство вины, упрекая его за контакт с другими женщинами. Я-то не такая как ты.*

Кайф осуждения

— Кайф это заключается в осуждении. Именно осуждение является деликатесной пищей для эго. Вы можете придумать всё, что угодно, чтобы осуждать. Дело даже не в той причине, по поводу которой вы осуждаете, а в самом состоянии, которое вы переживаете в момент осуждения. Осуждение — это выброс накопленной вины. Всем известно, что здесь есть традиционные обвинения, такие как: «Ты мне изменяешь!» Кайф это получает именно в состоянии осуждения. Почувствуйте, что осуждать вам в кайф.

— *Для того чтобы получить этот кайф, я и создаю эти ситуации, такой адреналин, чувство правоты и важности.*

— *Получается, что программа осуждения берется от родителей.*

— О чём я и говорю. Мы попадаем в мир разделенности, где основным эмоциональным состоянием являются чувство осуждения и чувство вины. Поводы для переживания осуждения и вины перенимаются из сценариев родителей. Поскольку вы осуждаете других за то, за что сами испытываете чувство вины, то эго всегда получает свой кайф.

— *Я вижу. Почему я всё запутала? Это для того, чтобы не осуждать. Для меня кайф — не осуждать. Я ищу умом, логикой всё только для того, чтобы не осуждать.*

— У тебя кайф, значит ты — исключительная. Тут все в дерьме, а ты — в белом. Ты не такая, как все, — ты исключительная.

— *Я о том, что мой ум постоянно ищет какие-то объяснения, любые подходы, любой угол зрения, только чтобы не осуждать. Есть представление, что осуждение это плохо. У меня был опыт, не далее как вчера, что осуждают люди из боли. Вот у меня создался тупик.*

— *У тебя же есть своя боль.*

— Ты осуждаешь не других людей, а саму себя. Я тебе предлагаю осуждать себя в лице присутствующих здесь экранов.

— *Ты же вчера хотела меня побить, так хотя бы осуди. Что-то тебя во мне раздражает.*

— Осуждай, делай это.

— *Я всё могу перетерпеть.*

— *Зачем тебе терпеть?*

— Вот и смотрите. «Я могу перетерпеть все». Это и есть следствие твоего заворота мозгов. Именно эта установка и не дает тебе возможности видеть себя целостно.

— *Аня хорошо зацепила Наташу в момент, когда пыталась растянуть верхнюю пуговицу блузки. Она стала резко сопротивляться этому, а когда ее били, она никак не реагировала.*

— *Она заволновалась, что обнажится ее тело.*

— Обратите внимание, как работает обусловленный ум. Он работает в режиме «да и нет», как режущие ножницы. Твой ум застрял в одной стороне, поэтому ты и не можешь думать парадоксально. Разреши себе быть слабой. Ты слабая в проявлении чувств, но сильная в проявлении бесчувствия. Ты показываешь всем, что происходит с умом, когда блокирован эмоциональный центр. Он несет несуразный бессвязный бред. Что ты сейчас чувствуешь?

— *Все, в чём была уверена до этого момента, опять оказалось карточным домиком.*

— Да. В уме так и происходит. Уверенность переходит в неуверенность. Только осознание своих чувств может вывести из тупика создавшейся иллюзии. На что она сильнее всего реагирует?

- *Я пыталась расстегнуть ее блузку. Она сразу резко закрылась.*
- *Давай сама расстегни свою кофточку.*
- *Я не хочу, лучше я уйду.*
- Ты уйдешь, но останешься в своем сумасшествии. Что у тебя связано с этим?

«Я права в том, что я безобразна...»

— *Я говорила на прошлом семинаре, что я урод, это всегда говорила мне моя мама.*

— *Осуждай маму. Это ведь она поставила тебе такое заклятие. Это и есть магия. Скажи ей всё, что ты о ней думаешь в связи с этим. Тебе нужно снять ее заклятие.*

— *Мне нечего сказать.*

— Ты пожизненный раб заклятия матери, если только не поднимешь бунт против этого. Тебя водят на коротком поводке и, если ты не вырвешься из него, то так и останешься в рабстве, да еще и своим детям его передашь. Так хочешь сказать что-нибудь своей матери?

— *Я тебе, как мать, говорю, у тебя просто ужасное тело.*

— *Я знаю, меня этим не удивишь.*

— *Ты не мальчик и не девочка.*

— *Это я уже не в первый раз слышу.*

— *Тогда, зачем ты в белый костюмчик вырядилась? Пытаешься спрятать под него свое уродство.*

— *Мне так легче.*

— *Что легче-то?*

— *Ты в зеркало на себя хоть иногда смотришь, особенно когда раздеваешься?*

— *Смотрела, нет ничего хорошего.*

— *Что же ты в таком виде показываешься на людях.*

— *В одежде я себя нормально чувствую.*

— Ты думаешь, если в одежде, то на тебя посмотрит какой-то мужчина.
Кому ты нужна такая страшила.

— Никому не нужна. Я это знаю.

— Смотри, и мужья от тебя сбегали к нормальным женщинам.

— Потому что мама была права.

— Конечно, права. Что ты еще ищешь, какие шансы у тебя?

— Обратите внимание, как «безобразная» часть ее эго отстаивает свои права. «Я права в том, что я безобразна». Не важно то, какую часть двойственности брать, она всегда будет отстаивать свою правду. Отстаивая свою правду, она испытывает кайф исключительности, крутизны. Это даже не вопрос, красивая она или нет на самом деле, этого никто не знает. Какой бы безобразный человек ни был, всегда найдется кто-то, который скажет, что он самый красивый. Дело в том, что эта часть ее эго борется за крутизну. Она взяла «безобразие» как аргумент своей правоты. Посмотрите, как она отстаивает свое безобразие. Эго не может расстаться не с тем, что оно выдвигает как повод, а с собственной крутизной. Чем объясняется его крутизна, это уже следующий вопрос.

— Я и не думала, что я крутая.

— «Я такая несчастная, но выдержать смогу все». Это ведь твои слова?

— Я такая и есть, и мне это кажется правдой.

— Я здесь именно для того, чтобы показать истинную причину ваших страданий. Это гордыня разделенного эго. Тебе можно тысячу раз говорить, что ты красивая и тело у тебя хорошее, но твоя гордыня не будет воспринимать это, иначе она потеряет свою крутизну. Потеряет исключительность. Мы не могли здесь прочувствовать состояние «мы» именно потому, что исключительность каждого не допустит войти в такое состояние. Пока вы не скажете себе, что вы не исключительная и не перестанете себя исключать, вы никогда не подойдете к состоянию «мы». Вы будете воспроизводить только свою исключенность и отделенность от других людей. Ты видишь только одну сторону себя, которую называешь «безобразной». Другую сторону себя ты не видишь и боишься. А если ты ее увидишь в себе, то твоя исключительность, построенная на правде только одной стороны, рухнет. Твоя главная проблема в том, что твое эго не хочет расстаться с исключительностью. А ты, отождествившись с ним, боишься потерять его.

— Я не вижу связи между эго и внешним видом.

— Посмотри, как ты упиваешься жалостью к себе. Бесконечная жалость к себе это и есть выигрыш эго. Самая уродина из всех уродин, существующих в

мире. Если тебе показать тысячи уродин, которые страшнее тебя, ты всё равно будешь говорить, что ты самая уродливая, то есть самая крутая из них. Смотрите, какая гордыня у твоего эго в связи с этим. Так отстаивает себя эго, и это происходит у каждого. Вот Лариса сейчас смеется, а у самой тот же вариант.

— *Я смеюсь, потому что с удовольствием поменялась бы с ней внешностью.*

— Вот и конкурент объявился на твою крутизну. Наташа, оказывается, что ты не самая уродливая, Лариса уродливей. Она хочет поменяться с тобой внешностью. Ты ее не трогай, дай ей упиться жалостью к себе, она не хочет с этим расстаться.

— *Однажды на семинаре Аня говорила, что перестала хотеть. Я тогда думала, мне бы ее проблемы. Вот у меня проблемы, так проблемы.*

— Еще одно крутое эго, гордящееся своими проблемами. Твоя проблема самая крутая. Исключительность и крутизну можно строить на красоте, а можно на безобразии. Ее можно создать на любой стороне любой двойственности. Татьяна строит свою исключительность на противоположной тебе стороне — на красоте, а ты — на безобразии.

— *Наташа, если представить, что твоя внешность и тело среднее, стандартное. Как ты будешь себя ощущать?*

— Аня завибрировала. Что-то ее это так волнует?

— *Копнуть хотела.*

— *Наташа, в начале нашего семинара, спрашивала: «Если я что-то прожила в уме, то обязательно проживать это реально?» Сейчас тебе представился случай самой ответить на этот вопрос. Прожила ли ты в уме то, что считала уже прожитым. У меня такое впечатление, что не прожила.*

Глава 6. Новый человек на семинаре

Вас что-то беспокоит в жизни?

— Вот, у нас появились новые люди, с них и начнем сегодня. Что вы нам расскажете?

— *Жизнь прекрасна. Мне стало интересно, чем вы тут занимаетесь.*

— Что именно вас заинтересовало?

— *Если быть конкретной и называть вещи своими именами, мне стало интересно, зачем что-то надо делать прилюдно, когда можно самой управиться со всеми заморочками.*

— *А можно самой справиться?*

— *Однозначно. Даже утверждение психологов, что депрессию надо лечить при помощи специалистов, я бы назвала сомнительной. Человек, владеющий некоторыми приемами, в состоянии вывести себя из состояния депрессии сам.*

— При этом ввести себя в следующую депрессию. Значит у вас всё прекрасно?

— *Не всё прекрасно. Если человек пожизненно рад, то он просто дурак. Нельзя всегда радоваться.*

— Так вас что-то беспокоит в жизни?

— *Нет. А если и беспокоит, то я справлюсь сама.*

— Так с чем же связан ваш интерес к семинару? Здесь собрались люди немощные, депрессивные, истеричные и с большим трудом пытаются выйти из этого. У вас же всё хорошо. Что же вас заинтересовало?

— *Есть простое человеческое чувство, такое, как любопытство.*

— Посмотреть, как поживают депрессивные?

— *Как они живут, когда собираются группой.*

— Вчера, например, мы дрались.

— *И кто же победил? Дружба.*

— Дрались и насильовали женщину, она сегодня даже не пришла. Правда, не до конца довели.

— *Что-то же не довели до конца, вот она и не пришла.*

— Если бы пришла, то доделали бы.

- *Она вчера спросила, будут ли сегодня ее снова раздевать. Я сказала, что сама разденешься.*
- Она готовится. Она не дает себя раздеть, чем вызывает повышенный интерес к своему телу.
- *Она стеснялась, не позволив себе раздеться прилюдно.*
- Легко начать разговор с человеком, у которого есть проблемы, и значительно труднее с человеком, не имеющим проблем.
- *Потому что вам этого не надо. Вы привыкли начинать разговор с людьми, имеющими проблемы. С теми, у кого нет проблем, вам это и не надо, это не ваше.*
- Значит, мне всю жизнь маяться с людьми депрессивными, агрессивными, немощными, истеричными?
- *Вы же сами сделали свой выбор. Где-то и когда-то человек делает свой выбор.*
- Как же мы тогда встретились с вами?
- *А мы встретились?*
- Да. Мы даже разговариваем.
- *Я просто сижу, наблюдаю. Кроме того, я вежливый человек. Я же не могу молчать, когда ко мне обращаются.*
- Я работаю с несчастными, а у вас всё хорошо.
- *А я вас раздражаю, потому что не несчастная.*
- Очевидно, мы все идем к вашему состоянию полного и окончательного счастья.
- *Если группе интересно, то я просто привезла Марину на семинар, чтобы ей не тащиться своим ходом.*
- Что мы будем делать при таком стечении обстоятельств? Нам теперь стыдно будет рассказывать, как у нас всё нехорошо, имея перед глазами живой пример человека, у которого всё замечательно. Я предлагаю провести диалог группы с Оксаной.

«Я не собираюсь обсуждать с вами то, что у меня не
хорошо...»

— *Интересно. Есть ли у вас что-то, что не хорошо?*

— *Конечно, я же живой человек.*

— *Что же именно не хорошо?*

— *Я просто не собиралась обсуждать здесь с вами то, что у меня не хорошо.*

— *С кем же вы обсуждаете эти вопросы.*

— *У меня есть специальные люди, которые помогают мне вывозить мои какашки.*

— *Значит, у вас всё-таки есть какашки.*

— *Что, у вас ни у кого нет какашек?*

— *Вот этого у нас нет. У нас все дуальности.*

— *Мы какашки не возим, а всё больше глотаем.*

— *Так вы, извиняюсь, обкакамшись?*

— *Могу и обкакаться, я всё могу, я живая.*

— *Значит, у вас есть какашки и есть люди, которые их вывозят, а в целом — всё хорошо.*

— *Однозначно. Есть люди, которые это делают, а есть люди, убирающие за ними.*

— *Вы случайно не любовница Жириновского? Постоянно говорите слово «однозначно».*

— *Я много, что цитирую, но совершенно не парюсь над запоминанием автора.*

— *Хорошо. Есть к ней еще вопросы?*

— *Нет. Она какашки отмела, сказав, что сама справляется с проблемами.*

— *Есть у меня один минус. Мне лень получать второе образование, хотя очень надо.*

— *Куда же ты деваешь свою лень?*

— *Кладу на диван и хорошо себя чувствую. Время идет, и я понимаю, что скоро будет совсем лень. Понимаю, что второе высшее мне не получить, да на него еще и денег надо. Если дальше развивать цепочку, то нет второго высшего*

образования, которое мне интересно, значит, нет на фирме больших оборотов, нет того контингента людей, с которыми бы хотелось общаться.

— *«И нет конкретного мужика, с которым бы хотелось общаться».*

— *Можно и так сказать.*

— *Можно сказать, а можно и не сказать.*

— *Однозначно. Мне нужен мужик, а может и не нужен, — поди узнай. Всё будет зависеть от конкретной ситуации.*

— *Пожалуйста, кто еще?*

— *В самом начале вы сказали, что не обязательно обращаться к помощи кого бы то ни было, можно справляться самой. Как же те люди, которые вывозят ваши какашки?*

— *У этих людей есть фора, и есть обратный вариант.*

— *То есть?*

— *Им тоже позволено слить на меня энное количество дерьма.*

— *Но, вы же говорили, что сами справляетесь?*

— *Я говорила, что справляюсь сама, когда говорила о депрессии.*

— *Получается, что депрессия и какашки — это разные вещи. При этом у тебя есть уборщики, за которыми ты также убираешь.*

— *Однозначно. Это моя моральная и физическая нагрузка убрать за человеком.*

— *Получается, что обкакав кого-то, ты получаешь взамен его какашки.*

— *Однозначно.*

— *Интересные у нее ответы. Всё однозначно. У нас же всё — двужначно.*

— *Это говорит о ее цельности.*

— *Однополярный мир.*

— *Вы не допускаете, что однозначно может быть двужначно?*

— *Однозначно.*

— *Допускать можно всё, что угодно. Важно, как этим пользоваться.*

— *Это просто народная мудрость. Пожалуйста. Кто еще?*

— *Вот вы едете по улице и видите много нищих. Вас это трогает?*

— *Еще года два назад это трогало меня до слез.*

— *Что же произошло сейчас?*

— Я просто покопалась в причинах происходящего.

— Что за причина?

— Когда стоит бабушка, то, зная нашу социальную обстановку, мне их по-прежнему жаль. Я понимаю, что своим вкладом глобально не помогу решить ее проблему.

— Но вам ее жаль?

— Мне ее жаль.

— Что в ней вам жаль? Бабушка на работе.

— Мне жаль, что ее жизнь сложилась так, что ее некому поддержать.

— А разве вы на своей работе не делаете того, что она делает на своей работе?

— Нет. Мне деньги отдают с удовольствием, да еще и благодарят.

— Все и всегда?

— Всегда и в этом заключается моя работа.

— Ваша работа заключается в том, чтобы брать деньги у тех, кто их с удовольствием отдает?

— Брать деньги так, чтобы их с удовольствием отдавали.

— И не было ни одного человека, кто отдал бы их не так?

— Это лишь в тех случаях, когда мы прокалываемся как фирма. Получается скандал. Недопоставка и прочее. Но отдали-то они деньги с удовольствием.

— Что вы испытываете в таком случае?

— Меня это уже не волнует.

«Плохое меня не касается...»

— Ваше дело брать у людей деньги, которые они отдают с удовольствием. Потом этот человек уже больше не нужен. Он вас не касается. Вы принимаете только хорошее, а плохое — вас не волнует.

— Я знаю об этом теоретически.

— Вы теоретически знаете, что в этом мире есть и плохое, но оно вас не касается.

— Я просто не позволяю себе его касаться. То плохое, что я должна буду принять и могу принять, — я приму.

— Есть что-то плохое, что вы принимаете? Есть ли что-то плохое у вас на работе?

— Конечно, есть.

— И вы это принимаете?

— Да.

— А что вы принимаете?

— Например, я принимаю то, что мой шеф не хочет развиваться. У него есть все посылы и возможности, в том числе, материальные тоже. Он застрял на каком-то этапе развития, и я его не могу сдвинуть.

— Он не хочет развиваться?

— Не хочет расширяться и именно по каким-то своим внутренним причинам.

— Как этот человек, не желающий развиваться, связан с вами?

— Конечно. Мы давно и плотно знакомы.

— Вы просто знакомы? Он это он, а вы это вы, и нет ничего более того, что вы знакомы. А если я скажу, что он это вы?

— Всё может быть.

— Может быть все, но, ведя такой диалог, мы не дойдем ни до чего.

— А зачем доходить? Жизнь сама расставит все. Надо принять это как есть. У меня же есть выбор, и его никто не отменял.

— У вас есть выбор? А в чём он?

— Я могу уйти от этого человека, причем, все места отступлений я уже подготовила.

— Вы можете уйти от этого человека, но придете к такому же.

— Туда, куда можно уйти. Я там тоже всё хорошо знаю.

— Вы знаете, что там всё хорошо. Почему же вы не уходите?

— Мне жаль плод рук своих. Эта фирма создавалась нами двумя, начинали мы с нуля. Даже стартового капитала не было. Это мое детище. Я точно знаю, что год с ним повоюю, но всё равно его мысли направлю в нужное русло, и мы будем развиваться. Деваться нам некуда.

— Хорошо, а как у вас с личной жизнью?

— На сегодняшний день то, что я и хотела. У меня есть специально обученный мужчина, который покупает всякие вкусные вещи и везет меня туда, куда мне хочется сходить. Кино, театр, ресторан. Вечером тоже не плошает.

— Он вас любит?

— Я его не спрашивала об этом.

— Вы о чём-то говорите?

— Мы говорим о книгах, о кино, о каких-то бумагах. У нас есть какие-то общие интересы.

— А в постели вы разговариваете?

— Зачем? Все разговоры остаются за дверью.

— Что вы делаете в постели?

— Занимаемся сексом.

— При этом он никогда ничего не говорит?

— После того, как акт завершен и всё нормально, он говорит мне всякие ласковые слова. Слова благодарности.

— У вас сплошная благодать: дома, на работе, в постели.

— Я привыкла всё делать хорошо.

— Он бывает иногда недоволен?

— Если бы такое было, мы бы больше не встречались. Зачем себя мучить. Надо получать удовольствие здесь и сейчас.

— Вся жизнь это удовольствие, и, если что-то не доставляет удовольствие, это надо выкинуть. Так?

— Это общий взгляд.

— Я сейчас повторяю то, что говорите вы. Если ваш парень не доставляет вам удовольствия, то он вам не нужен?

— Да.

— Всё, что не доставляет удовольствие, надо убирать.

— Да. Даже решать тут нечего.

— Проблемой является неудовольствие. А решать ее надо путем изгнания одной из своей жизни. Так?

— Проблемы мы создаем себе сами.

— Вы придерживаетесь взгляда, что всё неприятное надо убирать из своей жизни. Поэтому у вас и нет проблем.

- *Не обобщайте. Я этого не говорила. Не убирать из своей жизни.*
- Вы конкретно ответили, что если бы парень был вами недоволен, то вы бы просто с ним больше не встречались.
- *Это данный конкретный случай.*
- Мы и разбираем данный конкретный случай.
- *Но вы обобщаете, уже включая всю жизнь.*
- У меня такая склонность к обобщению. Я иду от частного к общему. Вот если ваш мужчина будет выражать недовольство вами, то вы его удалите?
- *Да. Я с ним расстанусь.*
- Зачем он вам вообще нужен?
- *Для физического здоровья. Чуть-чуть морального — почесать за ушком, это приятно.*
- Получается, что он вам нужен только для здоровья, чтобы вы могли умереть здоровой?
- *Однозначно. Лучше всего от сердечного приступа.*
- Замечательно. Но наверно у вас был и предыдущий мужчина?
- *Как и все прочие.*
- Он сказал что-то нехорошее и был удален?
- *Да. Зачем мне говорить гадости про меня же, когда у меня стоит большое зеркало, там всё написано, всё видно и понятно без слов. Я еще буду их выслушивать от кого-то!?*
- Вы не член секты «Счастливые мысли»?
- *Если хочешь быть счастливым — будь им.*
- Теперь мы видим физическую реализацию этой формулы. Мне интересно, как вы достигаете состояния безраздельного счастья. Вы достигаете его путем устранения несчастливых мыслей?
- *В этом конкретном случае — да. Но есть же люди, которых не просто выбрасывать.*
- Как далеко вы уходите в устранении неугодных? Если некий джентльмен скажет вам, что вы дура, то этого будет достаточно для его устранения?
- *Смотря, зачем и при каких обстоятельствах он это скажет.*
- С целью оскорбления и снижения уровня вашего здоровья.

— Если это сказано в сердцах, когда я нечаянно разбила телевизор, то это не в счет.

— А если этот джентльмен заразит вас венерической болезнью?

— Исключено по определению.

— Как это?

— Для этого есть презервативы. Есть всякие средства защиты, жидкости и прочее.

— Глобальная безопасность.

— Чтобы потом есть антибиотики и портить желудок? Лучше побеспокоиться заранее.

— Хорошо. Вот он просыпается ночью и начинает оскорблять вас. Ваша реакция? Вы его выгоните.

— Нет, я ему отвечу тем же.

— Интересно, в какой момент вы его выгоните?

— Я сейчас просто пытаюсь выяснить, что же происходит.

— Что же он всё-таки должен сделать, чтобы вы его устранили?

— У меня была ситуация, когда на меня бросились с автоматом. Это произошло в Таджикистане. Люди ходили вооруженные. Мой муж, хорошо выпивши и со стеклянными глазами, пошел на меня с автоматом наперевес. Я сказала ему: «Стоять!» Он замер. Я его сбила с ног, наступила ногой на горло и сказала: «Если ты сейчас дернешься, вторую ногу я подниму. Война всё спишет».

— И что он сделал? Уполз в лес?

— Он взял автомат и ушел.

— Я так понимаю, что после этого мужья были заменены дрессированными мальчиками. Я правильно поняла?

— Да.

— Интересно, с дрессированными мальчиками истерик не бывает?

— Нет. Я никогда не унижу человеческое или мужское достоинство.

— А если его мужское достоинство потеряло силу?

— Значит, этому есть причина, и он сегодня не готов.

— И завтра тоже.

— Какое-то время это может продолжаться, потом закончится само.

— Потом закончится выводом его за пределы твоей жизни?

— Да. Вывод за пределы игрового поля.

— Вы их дрессируете под себя.

— Нет. Они приходят уже готовые. Каждый человек может дать что-то другому человеку. Если ему есть что дать, пожалуйста. Если нет, то нам не о чём говорить.

— Вот мой папа вам подходит.

— Пока место не вакантное.

— Вот вам и выход из дуальностей. Мы тут паримся, ищем, а он, оказывается, уже есть и физически представлен в Оксане.

— Интересно, есть ли что-то, чего ты боишься?

— Конечно.

— Чего же ты боишься?

— Любой страх, связанный со стрессовой ситуацией.

— Что для тебя — стрессовая ситуация? На тебя идут с автоматом, ты не боишься. Напротив, сама пугаешь.

— Мы рассматривали ситуацию, ее видимость, но о том, что я чувствовала в тот момент, я ни слова не говорила.

— Это был просто репортаж.

— Совершенно верно. Меня спросили, я ответила. На самом деле за считанные секунды от момента возникновения стрессовой ситуации и до момента принятия решения, за эти мгновения надо сгруппироваться и принять единственно правильное решение, которое спасет жизнь тебе или кому-то. За эти мгновения пробегают целая гамма эмоций и чувств, иначе не сможешь принять правильного решения. Ее надо прочувствовать.

За что вы отдаете свою жизнь?

— Есть ли что-то, за что вы готовы отдать жизнь?

— Нет. Она у меня одна.

— Вы же всё равно ее медленно отдаете.

— Я ее живу.

— Вы ее отдаете тому, чем вы занимаетесь в этой жизни. Вы ее размениваете по мелочам. Например, у вас есть тысяча долларов, но вы постоянно отдаете по центу. Вы же за что-то отдаете ее. Ваша жизнь так, как она вами прожита, есть форма платы за то, что вы в ней цените. Ваша жизнь это и есть оплата.

— *Правильно. Другой монеты нет.*

— Вот я и спрашиваю. За что вы отдаете жизнь? Только что вы сказали, что не отдадите жизнь ни за что. Я же говорю, что вы уже отдаете. Вы понимаете, о чём я говорю?

— *За то, что она у меня есть.*

— Допустим, у вас есть тысяча долларов. Эти деньги можно отдать за прыжок с парашюта, за то, чтобы переспать с негром, купить одежду или пищу. За что вы отдаете свою жизнь?

— *За то, чтобы созданная мной фирма существовала. За то, чтобы мои родители жили комфортно, как и сейчас. За то, чтобы у меня была возможность выглянуть в окно и вдохнуть аромат сирени под окном.*

— Получается, что вы платите за комфорт?

— *Да. Я люблю комфорт.*

— Вы отдаете свою жизнь за комфорт, поэтому и были шокированы моим вопросом о разовой отдаче жизни. Если отдать жизнь за кого-то, то и комфорт получать будет некому. Поэтому жизнь лучше раздавать по частям. Чтобы оставался тот, кто будет получать комфорт.

— *Явно, что я не буду отдавать жизнь за то, чтобы меня швыряли, били, не кормили и так далее. За это вряд ли кто согласится отдавать жизнь.*

— Хорошо. Если уж вы попали сюда, я создам вам интерес. Я предлагаю присутствующим здесь людям высказать в ваш адрес нечто со знаком минус. Поскольку она в своей жизни избегает негатива, то ей будет интересно соприкоснуться с чем-то неприятным для нее. Ее жизнь устроена так, что в нее не попадает ничего негативного. Очевидно, что она ей несколько наскучила.

— *Она от скуки и от жиру пришла сюда развлечься, а здесь как раз развлекательный клуб «Кентавр».*

— *Бесчувственное животное, которое мужчин просто мочит и разрушает, — убийца. «Джек Потрошитель». Только мне она отражает мою часть.*

— Пожалуйста.

— Она всем своим поведением делает так, чтобы человека поставить в тупик, чтобы он ей только поддакивал. Если это не так, он ей не интересен.

— Просто манипулирование мужчинами.

— Если человек находится в тупике, то им можно управлять.

— У нее так. Я с вами согласна, но и вы не мешайте мне жить.

— Я не перебегаю дорогу никому, но и вы не перебегайте дорогу мне.

— Если не удовлетворяет чем-то, то пошел вон.

— Это феномен, показывающий существование такого способа жизни, при котором я не перебегаю дороги вам, но и вы не перебегайте дороги мне. Пожалуйста, высказывайтесь.

— Мне очень хочется дать вам уважение, но я не могу его дать и борюсь с тем, что даю неуважение. Мне искренне и очень хочется дать вам уважение.

— Очень сильный страх своей низкой оценки. У нее супер завышенная самооценка, другая сторона себя совершенно не принимается. Что она уже старая, бездетная, что неудовлетворенная или не успешная, это не принимается, просто отторгается, устраняется. «Я» и все.

— Кто сказал, что человек должен, обязан кому-то? Если вы считаете, что к старости надо иметь детей, то и я должна так считать? У меня есть свое мнение и его никому не отдам.

— Я об этом и говорю, что только «я» и мое мнение. Остальное не берется в расчет. Принимается только потолок, а то, что ниже, не принимается, и с этим ведется борьба.

— Зачем мне что-то ниже?

— Ей этого не надо.

— Я предлагаю вам высказать некие негативные замечания, возникшие у вас в связи с изложением ее способа жизни. В этой жизни возможно многое. Если человек утверждает, что так можно жить и жить комфортно, в чём я, правда, сильно сомневаюсь, то почему же нет.

— Я это воспринимаю, как раковую клетку внутри организма. Если организм в порядке, то он ее отторгнет, если нет, тогда она его уничтожит.

— Совершенно верно. Вы видите раковую клетку, которая говорит: «Я жила, живу и буду жить».

— В нормальном организме иммунитет уничтожает такую клетку.

— Вот именно, поэтому у меня есть сильные сомнения по поводу благополучия жизни Оксаны.

— *Она умудряется избегать жизни, и это избегание называет жизнью.*

— Она не может избежать жизни, потому что ее никто не может избежать. При этом она создала некое мировоззрение, которое отстаиваете.

— *Я создаю свое мировоззрение и не утверждаю, что оно действительно для всех остальных. Я живу так, как мне удобно. Я делаю так, как мне удобно и комфортно.*

— Совершенно верно. Ты сейчас выдвигаешь некую концепцию жизни и утверждаешь, что для тебя это так и есть.

— *Для меня — да.*

— У меня в этом очень большие сомнения. Имею же и я право на собственное видение, как ты это утверждаешь. Мое видение твоей ситуации совершенно отличается от твоего видения. Мы столкнулись с феноменом, имеющимся в каждом человеке, именно об этом мы и вели серьезный разговор до твоего появления здесь. В нашу школу даже не надо никого приглашать специально, они приходят сами и являются определенной иллюстрацией для происходящего здесь процесса. Используйте столь редкостный шанс. Это именно так и будет утверждать. Именно этот пример наиболее полно характеризует философию эго.

— *Она заняла одну сторону, что в жизни есть только хорошее, а со второй — борется всеми силами. Эмоциональный центр закрыт.*

Отрежем полжизни и выбросим

— Она считает, что в ее жизни должны быть только удовольствия, а остальное надо убрать. Более того, такой взгляд очень распространен в данной реальности и на этом строится, например, большая часть рекламных компаний. Она говорит, что у нее это так и ей хорошо.

— *Судя по отработанности защиты, там не может быть всё хорошо. Очень уж мощная защита выставлена.*

— Вы сейчас видите собственное эго, которое говорит и действует именно так.

— *Это иллюстрация на тему — «иметь». Хочу иметь одно, другое, пятое, десятое. Только иметь, и этому нет конца.*

— Эго говорит лишь о том, что оно хочет иметь.

— *Не было сказано ни слова о «Быть».*

— Эго, являясь иллюзорной структурой, постоянно заботится о своем выживании, а сделать это можно только через «иметь». Чем больше оно имеет, тем более оно крутое. При этом оно стремится иметь только то, что здесь считается хорошим. Получение как можно больше удовольствий, именно на этом эго строит свою политику. Есть принцип кнута и пряника. Эго выбирает идеал — пряник. Оно мечтает, что со временем их у него будет еще больше, и они будут еще слаще. Такова философия эго, которое не будет признавать то, что ему не нравится, и что оно считает плохим для себя. Может быть и другое эго, которое признаёт, что у него всё плохо, оно совсем несчастное, но оно эту ношу с гордостью несет и выдержит все. Есть эго, играющее на повышение ставок, и есть эго, играющее на понижение ставок, но то и другое гордится своим положением. Сейчас мы имеем возможность видеть эго, играющего на повышение ставок. «Мне было хорошо и будет еще лучше», — утверждает оно, считая, что само создало себя и контролирует жизнь. Представьте себе, что выходит на сцену поп-звезда и говорит, что не может сейчас петь, ее голос сел и вообще ей не везет: дома всё плохо, депрессия. Сколько она продержит свою популярность? Чтобы удержать имидж поп-звезды, надо играть роль счастливой, успешной, одаренной певицы. Эту роль надо играть талантливо.

— *Как это происходит, никто не знает.*

— Именно так и происходит. В частности, твое эго создало себе иллюзию жизни, в которой всё хорошо.

— *Не так уж и хорошо.*

— Да вы что? Вы же перечеркиваете свои убеждения. Я вам подыгрываю под ваше мировоззрение.

— *Это вы подвели этот пример под мое мировоззрение. Я привыкла играть в одну руку, сама.*

— Встречали ли вы людей, имеющих ваше мировоззрение?

— *Конечно. Мне далеко ходить не надо, в соседней комнате есть такие люди.*

— А среди популярных людей есть такие?

— *Я не могу знать. Какое эго у тех людей, потому что лично с ними не знакома.*

— Вы же это можете почувствовать.

— *Через экран я не могу почувствовать.*

— Вы исключительная, людей с такой философией больше нет.

— *Я предполагаю, что есть такие люди, но я не знаю, какие они.*

— Крутая защита, не подкопаешься.

— *Вы мне напоминаете героиню из песни, «ту, что идет по жизни, смеясь», потом она замечает, как плачет начальник. Я смотрю, как вы сейчас говорите, и у меня к вам есть сострадание. Может быть это жалость. То, как вы говорите, усиленно показывая, что у вас всё хорошо.*

— *Бравада.*

— *Мне действительно сейчас хорошо. Что там будет за дверью, и какая я выйду, не могу этого знать.*

— Получается, что вы не помните, что было вчера, не помните, откуда пришли. Женщину, которая вас привела, вы еще помните?

— *Если я ее не помню, то она сама напомнит.*

— Она к вам обращается только с чем-то хорошим?

— *По разному.*

— Почему же вы ее не устраните, если она обращается к вам с чем-то неприятным для вас?

— *Если вы помните начало нашего разговора, где я говорила, что есть люди, которых так просто не выкидываешь, которым отдаешь душу и силы.*

— А они выливают на вас свои какашки.

— *Да. Бывает и такое.*

— Получается, что в жизни вашего счастливого эго есть и плохое. Хотя вы только что говорили, что в вашей жизни нет неприятного.

— *Я об этом говорила.*

— Вы так же сказали, что вы таких людей сразу устраняете из своей жизни.

— *Я говорила, но вы не услышали, что есть контингент людей, которым это позволено.*

— Почему же кому-то позволено, ведь это вредно для вашего здоровья?

— *Потому что у меня хватит на это сил. Быть хорошей для всех я не могу, так же как и плохой. Есть люди, которых я выслушаю и помогу.*

— Вы с радостью будете выслушивать весь их негатив?

- *Я буду помогать с радостью, а слушать буду без радости.*
- Без радости. Значит, у вас есть безрадостные моменты жизни?
- *Есть, как и у всех.*
- Как же так? Вы же исключительная, не такая, как все.
- *Я этого не говорила.*

Слушаю, но не слышу, смотрю, но не вижу

- Хорошо. Пожалуйста, кто хочет задать ей вопросы?
- *Я слышу крик о помощи, а с другой стороны — бравада.*
- *При такой защите, как можно помочь.*
- *Того, кто взывает к помощи, еле слышно.*
- Да, но это происходит с каждым из вас.
- *Это самый большой подарок.*
- Любая агрессия — это мольба о помощи.
- *Может быть, тебе имеет смысл услышать внутри себя этот крик.*
Хотя бы согласиться с тем, что это существует.
- *Я и слушаю.*
- Она слушает, но не соглашается.
- *Либо соглашаюсь, либо не соглашаюсь, но я буду делать это не здесь. Вы сейчас пытаетесь меня разозлить, возмутить какие-то пласты. Вы хотите это сделать здесь. Но я-то этого не хочу и обсуждать здесь с вами это не буду.*
- «Я контролирую ситуацию. То, что у меня внутри сумасшедший дом, безумие, крик, резня, убийство, кровь и другое, это вас не касается», — так ты думаешь?
- *Да. Я не намерена раскрываться перед вами.*
- «Я вас послушаю, но не думайте, что вы во мне можете вызвать нечто, в результате чего я вам что-то раскрою».
- *Да. Здесь я раскрываться не буду.*
- «Сюда к вам я пришла посмотреть на ваш спектакль».
- *Свои удовольствия я привыкла оплачивать.*

— Действительно, наверное, не стоит с ней так долго разговаривать.

— Я пришла не для того, чтобы делать какие-то выводы. Я пришла просто побыть.

— Вы пришли посмотреть на нас, но и мы на вас смотрим.

— Согласна.

— А что у вас возникает в связи с увиденным?

— Вы предполагали, что здесь, в группе, могут быть какие-то моменты с людьми, которые открываются. Вы же пришли на это поглазеть? Кто-то открывается, изливает свою душу, и вы пришли на это поглазеть, вам это совершенно не нужно, но это интересно.

— На самом деле, сейчас это эго по имени Оксана говорит одно, но внутри у нее совершенно другое. Ей не поглазеть на нас надо, а увидеть, что она себе не позволяет. Увидеть, как это делает кто-то, для нее важно.

— Не поглазеть, а почувствовать.

— Поглазеть на что-то и пережить нечто — совершенно разные вещи. Можно смотреть, как убивают кого-то, это глазеть. Это совсем не значит, что ты будешь переживать то, что переживает человек, которого убивают. Если ты начнешь переживать то, что чувствует он, то прекратишь эту казнь.

— Да. Согласна.

— Хорошо. Пожалуйста.

Защищаясь от внешнего нападения, вы не видите, что оно возникает внутри вас

— Я сегодня шла на семинар и спросила, зачем иду. Мое эго точно так же ответило, что мы посмотрим, как там будут развиваться события. Ничего показывать не будем. Просто посмотрим. Оно диктует, «мы хорошие и плохого ничего не покажем».

— Великосветские дамы, проходящие на бои гладиаторов, или современному на «бои без правил», заплатившие большие деньги, смотрят, как мужчины по-зверски кроваво уничтожают друг друга. И этим дамам очень даже нравится такое зрелище.

— Я совершенно точно знаю, когда человек находится на таком уровне защиты, его организм лишен сил защищаться. Скорее всего, у тебя развалится либо иммунная система, либо другие защитные системы организма. Они у тебя практически будут разрушены. Как бы ты не защищалась, это пойдет изнутри. Ты не сможешь защититься от себя внутренней. Таблетки не помогут.

— Совершенно верно. У тебя защита идет от чего-то, что, как тебе кажется, возникает снаружи, и твоя защита основана на иллюзорном представлении о том, что ты отделена от мира. Надо защищаться от мира. На самом деле, ты и есть этот мир. То, чего боишься, ты воспроизводишь в себе. Никакая защита не поможет. Более того, это не будет, это уже есть. Этого не может не быть при таком уровне защиты.

— Я хорошо владею ситуацией. Изучила все, информации сейчас много.

— Ты будешь защищаться от внешнего проявления, а нападение возникает изнутри. Ни одна наука материального плана, включая медицину, не объяснит тебе ничего. Поэтому высокий уровень такой информации бесполезен.

— Начнем с того, что прежде чем стать такой, какой вы меня видите, я была в состоянии анемии. Это состояние возникло у меня, я не родилась такой. Сначала человек делает выбор, а потом идет, проходя все этапы пути, и сам самостоятельно пытается что-то для себя решить. Поэтому сейчас говорить о болячках просто не имеет смысла.

— Еще одно величайшее заблуждение эго, которое считает, что оно имеет выбор, имеет свободу воли, может делать что-то, знает, кто оно есть.

— Не берусь даже оспаривать.

— Оспаривать это бессмысленно, но для тебя потеря такого представления есть смерть, которой ты боишься.

— Может быть.

— Обратите внимание, каков уровень неопределенности у эго. Ты неоднократно повторяла слово «однозначно», но при этом употребляешь слова неопределенного значения. «Может быть», «возможно», «либо соглашусь, либо нет» и так далее. Если ты вообще не будешь использовать такие слова, то возникнет внутренний конфликт и очень серьезный. Я вообще таких разговоров не веду, но в данном случае этот разговор ведется как иллюстрация того, что делает эго. Я повторяю, что это касается каждого эго, и сейчас вы можете видеть это наглядно. Я предлагаю вам увидеть это в себе.

— Мне легко увидеть мое стремление к тотальному контролю. Проконтролировать всё, что можно, и со всех сторон обезопасить себя от всего. Только у нее это лучше получается.

— Почему ты считаешь, что у нее лучше получается? Это у кого как. У Оксаны это в сфере комфорта. Кто-то считает себя несчастным, или сильным, или слабым. У каждого что-то свое.

— Обратите внимание. Разговор о безопасности возникает тогда, когда вы боитесь чего-то. В силу дуальности личности страх для нее есть нормальное состояние. Страх — это состояние, возникающее при взаимодействии двух противоположных частей вашей личности. У каждой личности есть только страх, и ничего другого она не чувствует. В этой дуальной реальности мы занимаемся материализацией своих страхов. Это и есть краткое описание собственной жизни. Какого рода эти страхи зависит от структуры личности.

— На сознании осуждение и насилие, а в подсознании чувство вины и жертвы.

— Я вам предлагаю увидеть это в своей личности. Сейчас Оксана наглядно показала механизм действия противоположных сторон личности. Так он действует у каждого в отношении того, что он боится. Каждый из вас фиксирован на одной стороне и отвергает вторую сторону своей личности. При этом вы стараетесь поддерживать постоянный контроль над той областью себя, в которой может произойти то, чего вы боитесь.

«Боюсь быть старой и нищей...»

— Мое эго боится показаться слабым.

— Сила эго — это атрибут контроля. Если эго слабое, то оно неспособно контролировать. Эта дуальность «сила — слабость» подобна таким как «хороший — плохой», «позитивный — негативный». Они не конкретные, а являются указателями на определенную дуальность. Хорошо. Если ты говоришь об этом, то какого рода сила и какого рода слабость?

— Мое эго боится быть жертвой. Когда я виновата, то возникает очень сильное чувство вины.

— По поводу чего? Ты говоришь общие фразы? У тебя не конкретности. Например, у Оксаны это связано с комфортом.

— *Слабость эго по поводу нищеты и старости. Это две большие слабости моего эго.*

— *Значит, «я боюсь нищеты и боюсь старости».*

— *Мое эго этого боится.*

— *Твое эго будет контролировать ситуацию, чтобы не быть нищим и не быть старым. Контролируй, не контролируй, но ты уже старая. Что твое эго по этому поводу думает?*

— *Бесится, эго это просто жалит. Не может поверить в это.*

— *«Как так, мы уже старые? Где наш контроль? Что происходит?» Контроль это действие для того, чтобы избежать того, чего ты боишься. Что ты делаешь, чтобы избежать этого? Оксана описала целую систему защиты. У тебя есть страх, являющийся следствием того, что в твоей личности есть две противоположные стороны. Одна сторона считает себя молодой, а вторая считает себя старой. Молодая будет контролировать ситуацию, для того чтобы старая не начала реализовывать себя. Пример — Оксана. Старая контролирует ситуацию, для того чтобы молодая не высывалась. Пример — Ольга. В одном теле находятся противоположные тенденции, каждая из которых действует одинаково мощно. Контроль возникает, как способ защиты одной части против действий противоположной. На самом деле эго не может контролировать дуальность самого себя. Только вспомнив свое Высшее Я, вы сможете это делать. При этом спящий считает, что держит всё под контролем.*

— *У меня на сознание выведена «старая», которая борется с «молодой».*

— *Твоя «старая» часть личности борется с «молодой» частью твоей личности, значит, ты хочешь быть старухой.*

— *Получается, что так.*

— *Не понятно, что есть старость? Что есть молодость? Если прозвучало слово «старость», то каждый подразумевает свое представление об этом. Понять это непросто. Необходимо понять, что вы подразумеваете под этим. Для кого-то старость — это морщины. Для кого-то старость — это инвалидность. Для кого-то старость — это маразм. Для кого-то старость — это мудрость. Чем является старость в твоём представлении?*

— *Старость — это беспомощность, болезни, обуза для близких, ненужность, одиночество, дряхлый, неприятный внешний вид, бедность.*

— *Ты сейчас про секс говоришь?*

— *И про секс тоже.*

— У тебя был мужчина в Абхазии, которому ты нравилась.

— Да. И?

— Так почему ты утверждаешь, что никому не нужна? Более того, я утверждаю, что эти мужчины есть, но ты создаешь себе впечатление, что не нужна никому.

— *Часть личности, которая на сознании, она постоянно и давит.*

— Ты понимаешь, что это не так?

— *Ты еще в поезде закадрила мужика.*

— Так она это не помнит. Ей нужно быть ненужной. При этом мужчины есть. Женщина, которая хочет быть с кем-то, найдет себе мужчину независимо от внешности и возраста.

— *Получается, что это отмазка части моего эго, чтобы не показать то, что оно хочет или не хочет.*

— Твоя защита работает на то, чтобы не допустить приближения кого-то и не разрушить иллюзию твоей ненужности. А кто-то боится разрушения иллюзии своей нужности. У любого эго есть исключительность — это основное. Исключительность образуется на основании дуальностей. Вот, например, Наташа говорит: «Я всё выдержу, бейте меня, насилуйте», в этом ее исключительность. Тебе нужно, чтобы тебя били, а ты будешь горда тем, что можешь выдержать это. Ты контролируешь ситуацию именно с позиции «я сильная». Каждое эго контролирует ситуацию с точки зрения стороны, с которой сознательно отождествлено, чтобы не произошло проявления противоположной стороны.

Влюбиться — это значит потерять иллюзию контроля над ситуацией

— *Я не допущу, чтобы у меня кто-то появился?*

— Не допустишь, так как это нарушение твоего контроля или исключительности.

— *Откуда же появляется страх проявления хорошей стороны?*

— «Плохое и хорошее» — это технические термины. Для одного что-то является хорошим, а для другого это же является плохим. Надо конкретно говорить, что для тебя хорошо и что для тебя плохо.

— Для меня страшно, когда ты любишь и когда тебя любят.

— В данном случае очень хорошо прозвучало: «Мы отказываемся от чувства любви из страха потерять контроль над собой». Как только влюбилась, сразу теряешь контроль.

— На самом деле любви это не знает и не может знать. Это еще одно заблуждение. Иллюзия.

— В тех рамках, о которых мы говорим, это открытость, доверие партнеру, хотя бы возможность испытывать какие-то чувства к нему, но это потеря контроля.

— Что здесь называют любовью? Любовью называют эмоциональное взаимодействие. В эмоциональном взаимодействии, называемом любовью, есть две стороны: позитивная и негативная. Он будет вас гладить, но потом будет бить. Он будет говорить вам комплименты, но потом будет ругать. Слово «любовь» в обычном языке непонятно, что означает. Еще раз повторяю, что так называемая любовь — это ни что иное, как эмоциональное взаимодействие противоположных сторон дуальности. Если вы вступаете в эмоциональное взаимодействие, то обязательно будете подвергнуты действию как одной, так и другой стороны дуальной, эмоциональной сферы. В разговоре с Оксаной о ее взаимодействии с мужчинами выяснилось, что у них нет эмоционального взаимодействия. Есть только чисто животные инстинкты. Если он начнет оскорблять ее, то она прогонит его. Но и в чисто животных отношениях есть дуальность. Сегодня мужчина имеет половое возбуждение, а завтра его нет. Поскольку мы социальные животные, то хочешь или не хочешь, но придется говорить с партнером об этом. Вы спросите, что это с ним происходит. Он же может сказать, что вы сегодня какая-то не привлекательная или того хуже. Вот тут-то и начнется. «Ах, я не такая, а сам-то ты какой?» Это мягко говоря. Обойти эмоции не удастся. Подвергаться эмоциональному взаимодействию это подвергаться просвечиванию на предмет дуальности внутри самого себя, на позитив и негатив. В эмоциональном взаимодействии вы не можете избежать двух сторон. Именно поэтому столь сложны такие отношения. Обычно наиболее трудные эмоциональные отношения складываются с близкими людьми. С теми, кто всегда рядом. Именно они приносят самую большую сложность.

— У Оксаны была фраза, что она хочет обеспечить комфорт родителям. Что у тебя сильное чувство вины перед родителями? Не страх ли это?

— Наоборот, я делаю это из благодарности.

— У нее одна благодарность, и всё только позитивное. Она не живет с ними, а видит их время от времени.

— Я живу с ними и, более того, мне с ними хорошо, и выгнать меня оттуда нереально.

— Вот из-за этой эмоциональной двойственности у меня и возник вопрос. Мне было непонятно, почему отношения так резко меняются, то любит, а то ненавидит. Неужели нельзя жить так, чтобы были только позитивные отношения? Я именно с этим вопросом и пришла в школу холистической психологии. Мне было непонятно, что же нам не хватает. Почему такое происходит?

— Находясь в дуальной реальности, вы не можете избежать дуальности.

— Когда у меня возникли подобные вопросы, я ни о дуальности, ни о реальности и знать не знала и во сне не видала. Это было еще до того, как я попала в школу, и именно благодаря этим вопросам.

— Сейчас вы же уже что-то знаете, а я постоянно показываю, что, находясь в дуальной реальности и имея структуру личности с дуальным восприятием, вы не можете избежать воздействия дуальности. Значит, входя в эмоциональные отношения, вы будете испытывать состояния то плюса, то минуса. Это не хочет иметь минусы и будет отстаивать только плюсы. Это будет приводить к усилению вашего страдания. Возможно, вы начнете искать пути выхода из страдания через алкоголь, или наркотики, или через что-то еще, пытаясь снизить эмоциональное напряжение. Если вы увидите, что всё это не работает, то у вас возникнут вопросы, с которыми здесь уже можно работать.

Мертвая и живая вода

— У меня странное ощущение в теле после того, как меня били по щекам. Ощущение, что оно живое, в нем разливается тепло. И те части тела, к которым прикасались. Я ощущала, что вот же я, когда ночью переворачивалась в кровати.

— У тебя ожили те части тела, по которым били.

— Отсюда появилась мысль, чтобы проявилось чувство, родилось что-то новое, внутри должно что-то умереть.

— Совершенно верно, вчера был не просто процесс избиения тебя, а возвращение к жизни твоего тела. Оно мертвое, поэтому ты так и боишься его показать. Дело не в степени твоей внешней привлекательности.

— *Ощущение, что меня вообще нет. Мысли какие-то бродят, но я не ощущаю своего тела. Я не чувствую своего веса, не чувствую, как хожу.*

— *У тебя вся энергия перешла в умственные галлюцинации. Если для одного человека чувствительно даже малейшее прикосновение, то для другого сильный удар воспринимается как легкое прикосновение. У каждого человека разный порог чувствительности. На Руси, когда мужики сходились стенка на стенку и жестоко били друг друга, то после этого они испытывали удовольствие в теле. Косточки размяли. Избивая друг друга, они выражали ласку.*

— *От мамы в детстве я постоянно слышала: «Ты что реवेशь, посмотри в зеркало, какая ты страшная». Если смеюсь, то мать говорила: «Что ты рожу скривила? Если не умеешь улыбаться, не делай этого». Защита у меня появилась до пяти лет. Когда мама била, я не плакала, чтобы не показать, что мне больно. Мне хотелось отличиться, хотя бы этим выделить себя. Как раз то, о чём ты говоришь, — исключительность. Я уже тогда стремилась отделить себя.*

— *Я понимаю, что у тебя за этим стоит очень сильный болевой опыт.*

— *Еще я вспомнила любимую игру брата. Он падал, притворялся мертвым. Мы бегаем вокруг него, плачем, стараемся его оживить, поверив, что он умер. Получается, что он демонстрировал смерть, а я показываю обратное, что живая. Еще у него была такая забава: «Стой там — иди сюда». Он кричит на меня: «Стой там, я сказал!» и сразу же орет: «Иди сюда!» С этим связана моя проекция на тебя. Я не понимаю, когда надо стоять, а когда идти, когда проживать что-то, а когда наблюдать за этим.*

— *У тебя заложен очень болезненный и сложный сценарий. Это твой предмет исследования.*

— *У меня вчера, когда я получала пощечины, мелькали мысли, как и на кого реагировать. Самая большая заикленность у меня в группе в том, что я воспринимаю происходящее здесь как учебный процесс. Я не верю, что это серьезно. Поэтому я вчера и не отвечала, думая, что это делается лишь, для того чтобы я поняла что-то. Хотя на тебя у меня шло зло. Хотелось ударить тебя ногой и спросить можешь ли ты меня ударить. Я тут же оправдала тебя, что ты делаешь это, для того чтобы вывести из привычного состояния.*

— *Здесь каждый пытается втянуть остальных в свою собственную игру. Ваша личность может взаимодействовать с другой личностью только через вложенный в вас сценарий. Вы интуитивно подбираете другого человека на имеющуюся в вашем сценарии роль. Я в твоём сценарии сыграл роль насильника, и по твоему сценарию он тебе нужен.*

— Я себе объяснила это, что ты не поверил мне до конца. Я же знала, что могу выдержать, бейте меня сколько хотите.

— Это и есть твой сценарий, который ты пытаешься мне рассказать. Ты сама себя не знаешь и сама себе не веришь. Ты притягиваешь то, что должно быть по твоему сценарию. Моя задача вышибить тебя из сценария, так чтобы ты смогла наблюдать его со стороны. Вы не можете выйти из сценария полностью, пока его не осознаете целиком. Выход из сценария происходит небольшими шагами.

Глухая защита

— Оксана, хочешь прочувствовать нечто или будешь просто наблюдать.

— Сама разберусь, что и делаю ежемоментно.

— Не разрешаешь себе чувствовать.

— Для этого специально надо действовать.

— Я просто спрашиваю твоего согласия или ты предпочитаешь просто сидеть.

— Исходя из того, что я говорила ранее, я предпочитаю досидеть до конца, не включаясь в ваши действия.

— Хорошо. Чего ты во мне боишься больше всего? Ты бы могла согласиться прочувствовать что-то, что тебя не пускает?

— Я не хочу с вами общаться на эту тему.

— Самое страшное для тебя это общение со мной?

— Мне не страшно. Просто я не хочу. Я говорила, что руководствуюсь принципом «хочу — не хочу».

— Это неправда. Ты врешь. Ты боишься чего-то.

— Ничего не боюсь.

— Она мертвая.

— Наша панночка померла, пора ее хоронить.

— Она делает вид, что мертвая. Некоторые животные, когда за ними гонятся, притворяются мертвыми. Скажи, чего боишься?

— Для увеселения публики? Я не хочу ее веселить.

— Ты уже веселишь.

— Смотри, полностью закрылась. Руки и ноги скрестила. Сидит в позе эмбриона. Чего боишься-то?

— *Не скажу. Не хочу копаться, чего я там боюсь.*

— Так боится, что даже голова не соображает.

— *Да. Голова не соображает.*

— Боится меня до потери соображения. Марина, чего она боится?

— *Ты боишься его?*

— *А что, надо бояться?*

— *Ой, только я тебя боюсь Саныч.*

— *А себя тоже боишься?*

— *Ну, с собой договориться можно.*

— Кто и с кем в тебе будет договариваться?

— *Мозги будут договариваться с душой.*

— Только душа-то твоя не от мира сего. Как ты с ней будешь договариваться? Это у тебя одна извилина будет договариваться с другой.

— *Как-нибудь договорятся.*

— *Я тоже боюсь.*

— А ты чего боишься?

— *Ты можешь потянуть и вытянешь что-то такое, что не хочется видеть, за что будет стыдно. Еще боюсь быть побитой.*

— Будем снимать новый сериал «Отпизженный – 2». Кто еще боится?

— *Я увидела отзеркаливание своих сексуальных отношений. Зеркальная болезнь мужчины.*

— Где у нас тут секс, да еще зеркальный?

— *Мешает говорить. У меня страх мужчин, страх близких отношений с мужчиной.*

— Страх близких физиологических отношений?

— *Физиологически глубоких.*

— А что такое глубокое физиологическое отношение?

— *С проникновением.*

— *Да. С глубоким проникновением.*

— Секс с глубоким проникновением? Кого же ты боишься?

— Я боюсь неприятных ощущений.

— А я боюсь чувственности или боюсь потерять свою чувственность.

— «Боюсь или потерять, или обрести, но боюсь».

— На сознательном уровне я бесчувственная, мне комфортно с мужчинами, с которыми я могу быть бесчувственной. Я боюсь проявления чувственности. С другой стороны, я постоянно говорю или показываю себя чувственной.

— Что такое секс?

— Это проникновение.

— Чем мы тут занимаемся?

— Сексом, ментальным и эмоциональным.

— Взаимоотношение двух сторон дуальности — это и есть секс. То, что в этой реальности называют сексом, это главным образом физическое взаимодействие. В дуальности одна сторона не может без другой.

— Получается, если я буду чувственная, то мой партнер будет бесчувственный?

— Что такое — чувственная?

— Это когда яркие чувства, желательные положительные.

— Какие яркие чувства? Что значит положительные?

— Эротическое возбуждение, оргазм. Я боюсь на эмоциональном уровне. Сейчас мне кажется, что я не готова разбираться с этим вопросом.

— Тогда закончим этот разговор.

— Мое эго боится потерять контроль, потому что боится секса именно с тобой. Других, как оно считает, оно проведет.

— Не бойся. Я не хочу секса с тобой. Тебе это не грозит.

— Я уже не боюсь, поэтому и говорю. Как делает это Оксана только умом. Это не пройдет. Если же это произойдет с включением эмоционального центра, тогда не будет эго. Эго не отдаст свой контроль. Вот и все.

— К чему мы пришли?

— Страх потерять саму себя, свое эго.

То, чего вы боитесь, это то, что вы хотите

— Я вам предлагал заменить слово «страх», словом «хочу». Если вы боитесь чего-то, то скажите, что хотите этого. Я предлагаю сейчас проговорить то, чего вы боитесь, как то, что вы хотите.

— *Я хочу быть предателем, хочу быть разбойником, хочу быть блядью, хочу быть насильником, хочу быть убийцей.*

— Замечательно. Прочувствуй, как ты этого хочешь. Вот видите, какие таланты скрываются, а так и не заметно.

— *Я бы хотела быть одинокой женщиной, приглашать к себе мужчин, когда я этого хочу, и выгонять их, когда они надоедают.*

— *Я еще хочу проявлять к мужчине чувства, говоря, что люблю его, и очень хочу, но потом, оскорблять и прогонять его.*

— *Я хочу, чтобы все мои близкие сдохли в один день, разом.*

— *Я хочу быть тупой, уродливой, непривлекательной, одинокой.*

— *Хочу быть нищей, бомжикой, больной, покрытой струпьями, гнойной заразой.*

— Замечательно.

— *Я же хочу только хорошего. Чтобы была встреча с женщиной, я не буду стесняться и не буду отводить от него глаз, когда он разделется. Проявить открыто то, что мне это нравится.*

— *Я хочу трахать женщин за деньги.*

— *Чтобы тебе платили женщины?*

— *Да.*

— *У меня так много хочу, что не знаю с чего начать.*

— *Я хочу остаться без денег, хочу не посещать семинары, хочу, чтобы родители мне подбрасывали иногда немного денег. Хочу, чтобы сестра меня выкинула из квартиры. Еще хочу быть в состоянии проявлять себя как женщину зрелую, изящную, грациозную, с проявленными материнскими качествами.*

— *Хочу быть мужчиной, который любит женщину, не чувствует вины перед ней и не осуждает ее.*

— *У меня страх остаться одной с детьми, без поддержки мужа. Страх остаться на улице, без жилья, спиться. Дети грязные, голодные бегают, прячут подачку. В какой-то момент я слышала голоса осуждения в свой адрес. Я вся*

пьяная, грязная, со спившимися мужиками болтаюсь. И дети попрошайничают у людей еду. Вдруг какой-то щелчок, и я поняла, что и в этом состоянии можно жить.

— Я взрывала всю землю. Люди корчились от боли. И это сделала я как воплощение зла. Я этим наслаждалась и торжествовала. Я топтала ногами Иисуса, грызла Будду, разрывала на части. Потом мне Земли оказалось мало, я захватывала всё новые пространства. Была ненасытная разрушительная тяга уничтожать все. Такая беспредельная, я даже не смогла дойти до понимания того, каких же пределов мне этого хочется.

— У меня что-то похожее на бой, ринг. Масса народу, который смотрит это. Я вижу себя, почему-то с железными мускулами. Голова женская, тело наполовину мужское. Главное — мускулы железные. Я вступаю в поединок с мужчиной, который не такой мускулистый, просто обыкновенный мужчина. Я его бью, понимая, что это игра, нет жестокости и злобы. Я его бью. Он же стоит и так ласково и по-доброму смотрит на меня. Это привело меня в замешательство.

— Я хочу быть в состоянии, когда тело делает что-то само. Когда оно произвольно двигается, не слушая то, что говорю ему я. Мне пару раз снился сон, что что-то вселяется в меня и теряется контроль над телом. Такое ощущение, что это не я. Я во сне пыталась кричать что-то своему телу. Очень неприятные ощущения, что меня нет, есть что-то другое, не я.

— У меня пошли какие-то полубезумные сцены. Какой-то исключительно животный секс. Какой-то внутренний взрыв, какая-то очень сильная внутренняя борьба. В какой-то дорогой машине мы едем куда-то, и там начинается секс. Состояние какое-то странное. Смесь алкогольного и наркотического опьянения. Очень тяжелое физическое состояние, кажется, что вот-вот наступит смерть. Такое ощущение, что предстоит выход из тела. Сцена, когда женщина требует секса какими-то предметами, бутылками с длинным горлышком. Потом женщина во всем кожаном и с кнутом. Еще был образ. Член мужчины, который кончает мне в лицо. На этом закончилось.

— Я видела толпу людей, обезумевших от горя и во мне ищущих защиту. Они думают, что я смогу что-то сделать, и считают меня последней надеждой. При этом я понимаю, что играю перед ними то, что могу для них что-то сделать. Я понимаю, что тоже погибну, что сама в таком же положении. У меня страх беспомощности, а с другой стороны чувство власти над этой толпой.

— У меня такой образ. Я прихожу на группу, в персонаже, что самая крутая. Перебиваю ведущего, вставляя что-то свое. Я и это понимаю, и тут я

понимаю, всё говорю и говорю. Я там развалилась, сижу с видом важности, не обращая внимания на ведущего. Самое интересное, что верю, что это так и есть. Ты говоришь, что не можешь терпеть меня в этой группе, что я мешаю процессу, и просишь меня удалиться. Вот такое было. Страх и желание.

Что вам сейчас наиболее важно?

— Я сейчас предлагаю вам в парах проговорить то, что сейчас для вас наиболее важно.

Кто хочет поделиться?

— *Интересно, что у меня есть образ обрюзгшей женщины, такой бабищи, пытающейся молодиться. Рядом с Таней я чувствую себя старше, хотя она старше меня. Это не соответствует моему возрасту, но такое ощущение почему-то есть. Ощущение женщины, уставшей от жизни.*

— *Ты помнишь, рассказывала, что тебя сначала воспринимали как девочку, затем стали воспринимать как женщину. У тебя не было фазы — девушки.*

— *И сейчас меня иногда называют девочкой. А потом — сразу обрюзгшая женщина. Получается, что девушки я не чувствую.*

— Именно ее тебе важно в себе почувствовать.

— *Для меня важно, есть такое ощущение, что есть во мне что-то такое, что смотрит на это всё как на игру. Есть тот улыбающийся мужчина, которого я бью, а он по-доброму, ласково смотрит на меня. Это очень важно.*

— *Я тоже, когда шла на семинар, видела себя ребенком, играющим в эту игру. И у нас какое-то родство, я под твоим наблюдением играю. Заигралась. Была мысль, что пора собирать игрушки.*

— *Для меня важно раскрытие эмоциональной стороны. Склонность к ментализации, построенная на том, что при возникновении какой-то эмоциональной ситуации происходит отыскивание двойственностей ума. И в уме проносятся слова: «Вот, я нашел вторую сторону двойственности. Все, я вижу двойственность». В связи с этим нет глубокого прочувствования обеих сторон.*

— При таком подходе вообще нет прочувствования. Открыть двойственность можно, только проживая, как одну, так и другую ее стороны. Это не только ментальный процесс. Я постоянно напоминаю вам о необходимости проживания каждой из противоположных сторон ваших внутренних дуальностей.

Обусловленный ум склонен к абстракции. Он может, что угодно вообразить, но там реального нет. Это всё иллюзия. Через реальное проживание обеих сторон дуальности произойдет ее понимание. Умозрительно это невозможно сделать. Понимание есть результат нового знания и переживания этого знания. Если вы знаете, что это дуально и что это есть в вас, так переживите это. Только проживать свои дуальности целостно пока мало желающих. Ментально все могут рассказывать. Когда начинаешь переживать что-то, тогда понимаешь, что такое сострадание. Сострадание — это чувство.

— *Для меня очень важно и неожиданно было почувствовать, что у каждого человека есть привязки. Я ощутила их и ощутила то, что во мне тоже есть привязки, но я их блокировала, закрывала.*

— Пожалуйста.

— *Для меня важно, что есть хоть краешек понимания. Сознание исключительности, которое я всю жизнь наращивала. Сознание своей индивидуальности, подчеркивание своей значимости. Это дошло до такого состояния, что оно одновременно превращается в очень мощную защиту от окружающих.*

— «Я борюсь за подчеркивание собственной исключительности».

— *Я постоянно имею дело со своей защитой. Для меня очень важно снимать ее.*

— *У меня муж очень терпеливый, и я посмотрела на себя глазами мужа. Мне стало дурно. Как только у него хватает терпения? Я бы на его месте давно прогнала такую стерву.*

— У тебя есть страх остаться без средств, именно он порождает желание выгнать мужчину. Ты говорила, что каждые шесть лет меняешь мужчину.

— *Чтобы не стать зависимой.*

— *Она говорила, что у нее умерла мать, когда ей было шесть лет. Она же папину модель поведения взяла и выгоняет мужчин, но с моделью поведения женщины. Ее внутренний мужчина выгоняет мужчину по телу.*

— Совершенно верно. Ты чувствуешь зависимость от мужа, поэтому хочешь стать независимой. Меняя одного мужчину на другого, ты снова попадаешь в зависимость из страха остаться без средств.

— *Я сейчас нахожусь в гораздо большей зависимости, чем раньше.*

— Каждая последующая зависимость, которую вы начнете видеть в себе, будет больше, чем предыдущая.

— *Состояние подавленной вины вызывает очень сильную агрессию по отношению к мужу.*

— Поэтому я и говорю, что вам необходимо стать самоисследователем, для этого надо разбирать самого себя. Знание о самом себе вам никто не расскажет. Занимаясь самоисследованием, вы получаете самую ценную информацию о самом себе, чем укрепляетесь как самоисследователь. Каждый из вас должен пройти свой путь, и за вас его никто не пройдет. Я рассказываю вам, как исследовать самого себя. Если самоисследование не является для вас основным, то вы этого еще не понимаете.

— *Мне сейчас важно пережить состояние осуждающей женщины, обвиняющей других в своих несчастьях. С другой стороны, она готова любого задавить и вогнать в чувство вины, чтобы сделать так, как нужно ей. Она похожа немного на Оксану, с очень сильным упором на финансовую сторону. Она не обращает внимания на чувства других людей.*

— *Для меня важно чувствовать другого человека. Я смотрю на человека, но не чувствую его. Я просто смотрю.*

— Это значит, что вы не чувствуете самого себя. Вы не можете ничего чувствовать в другом человеке, если не чувствуете этого в себе. Смотря на другого человека, ты смотришь на себя. Другой человек — это ты. Если ты себя чувствуешь в очень разных проявлениях, то можешь чувствовать очень разных людей, имеющих подобные проявления.

— *Поэтому и надо проживать двойственности?*

— Необходимо проживать то, что есть в тебе, только так начнешь выходить из одностороннего, разделенного восприятия. В результате ты осознаешь в себе большой диапазон дуальных чувств и тогда сможешь понимать, что происходит с людьми, которые в нем находятся. Вы не поймете боль других людей, если не допускаете эту боль в себе. Вы и не сможете допустить боль других людей, если не знаете, что такое самоисследование. Вы будете ее блокировать под любым предлогом. Наша работа строится на присоединении к себе тех частей, которые сейчас создали защиту. Снять такую защиту можно, только вспоминая себя «не из мира сего». Вы будете в «миру сем, но не от мира сего». Вы не можете видеть этот мир из мира сего. Вы будете видеть его дуально, что породит привычные чувства — осуждение и вину. Выходить надо в Осознание, а путь к осознанию лежит через самоисследование.

— *Я смотрела на свою жизнь, на то, как живу, и вышла на то, что разрушаю всё вокруг себя. Увидела, что разрушила свою работу и работу дочери, свою семью. В нашей группе чувствую, что происходят какие-то неполадки с*

радиотехникой, с деньгами, с новыми людьми. Внутри чувство, что я несу какую-то разрушительную силу. В семье так же, со мной разрушение тоже происходит. Я это вижу вовне, но это же происходит во мне.

— Так ты увидь это именно в себе, только так ты сможешь управлять этим. Вы как это не способны управлять ничем. Как можно управлять тем, что вы не видите. Увидев свое дуальное это, вы сможете начать делать что-то, связанное с управлением им.

— Я пришла еще к тому, что я сама себя парализовала. Борюсь с каким-либо проявлением, особенно чувств.

— Бояться проявления чувств это бояться исследовать самого себя. Начни видеть, как ты производишь разрушение.

— Как раз сейчас и считаю, что именно я и произвожу.

— Так ты опиши, как ты это делаешь.

— На сознательном уровне: я правильная, моральная, законопослушная, хорошая. А подсознательную часть я не проявляю или не вижу, как проявляю.

— Ты уже тысячи раз говорила это. Я тебя спрашиваю, как ты это делаешь? Хорошо. Я благодарю всех участников нашего семинара за вашу работу на этом этапе нашего самоисследования.

Послесловие

А что дальше?

Возможно, после прочтения нашей книги у вас возник вопрос: «А как же мне дальше проводить самоисследование?» Для этого предлагаем вам наши другие книги, аудио- и видеоматериалы. И конечно самое основное — наши семинары-тренинги.

Аудио- и видеоматериалы

Наши встречи — исследования, материалы которых положены в основу этой и других наших книг, первоначально были записаны на аудиокассеты. Сравнивая особенности подачи и восприятия материала через аудиозаписи и книги, мы увидели, что каждая из них имеет свои характерные преимущества. Печатная форма более привычна для большинства людей и поэтому быстрее находит своего читателя. Вместе с тем, такая подача материала требует соблюдения определенных правил, присущих именно текстовому способу выражения мыслей и чувств.

Поэтому некоторые диалоги и нюансы общения, имевшие место в процессе нашего исследования, не вошли в книги или были адаптированы для удобства визуального восприятия. Как мы выяснили экспериментальным путем, предлагая прочитывать и прослушивать наши материалы различным людям, аудио- и видеоварианты наших встреч давали возможность слушающим достичь более глубокого понимания. Ведь очень большое значение имеет восприятие энергии говорящего человека, передаваемой им через голос. Такие нюансы передачи возможны только при прослушивании и просмотре материалов наших семинаров.

Поэтому работа с аудио- и видеозаписями наших занятий является очень эффективным способом, позволяющим вам самостоятельно начать движение по Пути самопознания и исследования различных аспектов самого себя с целью их интеграции.

Вы можете использовать их как для самостоятельной работы, так и ведения работы в группе. Прослушивая такие материалы, например, в группе, вы вместе обсуждаете их, используя рассматриваемые в них вопросы, темы, ответы, ситуации и идеи в качестве содержательного и энергетического импульса для собственного

процесса вашей коллективной работы по самопознанию. Таким образом, мы начнем сонастраиваться с вами на общую резонансную частоту вибрации Единого Сознания.

Записи аудио- и видеоматериалов вы можете заказать в Интернете на сайте www.pint.ru.

Тренинги

Чтение наших книг и прослушивание аудио- и видеоматериалов являются подготовкой к работе, которая проводится на наших семинарах-тренингах. Ничто не сможет заменить вашего непосредственного участия в работе на семинаре. Наши семинары — это групповая работа, в которую каждый участник вносит свою вибрацию, свою мелодию, свой оттенок. Группа подобна оркестру, всякий раз исполняющему новую, следующую вариацию на тему нашей жизни. Так мы познаем себя и свою жизнь, всякий раз повышая ее качество. Хотите ли вы стать участником такого исполнения?

Направленность каждого семинара-тренинга определяется запросами его участников и общим намерением нашего процесса. Наши тренинги — это очень многоплановый процесс, в котором каждый из его участников встречается с тем, что он представляет собой в данный момент времени. Осознавая свои представления о себе и переживая, связанные с ними чувства, он получает возможность их видеть и соединять, становя всё более и более целостным.

Вы можете посетить уже существующие тренинги или организовать проведение тренинга в своем городе. Для этого вам надо позвонить по телефону в Москве **8 (925) 506-74-18** или ознакомиться с расписанием на нашем сайте в Интернете www.pint.ru. Если вы хотите сообщить нам свои отзывы о книгах, аудио- и видеоматериалах, пользуйтесь нашей электронной почтой contact@pint.ru.

Пинт Александр Александрович

Александр Александрович Пинт — самоисследователь, основатель Холистической психологии, писатель, ведущий семинаров-тренингов.

Автор на примере собственной жизни провел самоисследование, в результате которого были выяснены и сформулированы основные законы дуального мира, в котором мы сейчас находимся. Другими словами, определены правила игры, по которым мы играем в этой реальности. Эти правила есть система координат, аксиомы данного мира, а не те законы, нормы, мораль, которые создаются самими людьми для регулирования взаимоотношений в обществе. Личность любого человека отражает дуальные принципы устройства данного мира.

Сделанное автором открытие позволило ответить на все вопросы, касающиеся смысла нашего пребывания в этом мире. В частности, выяснено: каким образом дуальность закладывается в человека и каким образом она определяет сценарий его жизни, как она действует и к чему ее действие приводит, какой опыт или уроки человек проживает в связи с присутствием дуальности, как устроены и на чём именно построены типовые сценарии жизни человека, как можно эти сценарии изменять и как выйти за пределы дуальности, порождающей боль и страдание.

Александр Пинт

«НАЙДИ СЕБЯ!», ИЛИ КЛЮЧ К ИЗМЕНЕНИЮ СВОЕЙ СУДЬБЫ

Версия 2009 исправленная и дополненная

Всякий человек на Земле проходит свои уроки, независимо от того, понимает он это или нет. Эти уроки заключаются в прохождении личностных полярностей или, по-другому, дуальностей. Все проблемы, которые волнуют человека, и все ситуации, возникающие в его жизни, определяют характер его уроков, и любой из них можно свести к определенной двойственности. Каждая двойственность подобна воротам, и урок состоит в том, чтобы пройти точно посередине таких ворот. Это называется Путь ученичества.

Но одно дело знать, куда и как ты должен войти, и другое — иметь уровень мастерства, позволяющий тебе это сделать. Середина — это место, где уравновешены обе полярности вашей личностной двойственности: плюс и минус. Это то место, где ты гармоничен и спокоен, и эта книга о том, как достичь такой гармонии.

www.pint.ru