

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ АЛЕКСАНДРА ПИНТА

Александр Пинт

«ИЗ ГУСЕНИЦЫ — В БАБОЧКУ»,
ИЛИ ПУТЬ К СЕБЕ

Введение в практическое самоисследование

Версия 2009 исправленная и дополненная

www.pint.ru

Аннотация

Суть игры в нашем мире заключается в том, что мы вместе с рождением принимаем некое условие, которое можно выразить словом «отделенность». Это и есть забвение себя. Та игра, в которую все мы вошли как физические существа, это игра в разделенность. Когда мы входим сюда, то чувствуем себя отделенными. Отсюда все эти сложные состояния и множество проблем, о которых мы всё время говорим. Мы забыли Первоисточник. По крайней мере, большинство людей забыли, кто они, где их истинный Дом, зачем они сюда пришли. Им кажется, что они одиноки, им жалко себя, они не понимают, что происходит. Но это и есть условия игры здесь. Это не случайность, это условия игры, выбранные вашей Душой. Каковы правила и механизмы такой игры, и ее смысл для вас, рассказывается в этой книге.

Надо ли вам читать эту книгу?

Эта книга написана не для того, чтобы увеличивать количество бесполезно хранящейся информации в уже переполненных умах уважаемых читателей, а для того, чтобы настроить ваше восприятие на понимание сути читаемого и происходящего.

Эта книга не о методах и концепциях, так как она сама и является методом, способом и возможностью для осознания вашей сути и механизмов возникновения вопросов, проблем и желаний, появляющихся у вас, уважаемый читатель.

Возможно, вы хотите лучше понять себя, решить какие-то проблемы, достичь Гармонии, Любви, Красоты, Здоровья, Благополучия, Мудрости и Просветления. Может быть еще чего-то... Но как бы вы это ни определяли, по сути всё и вся стремится к Одному — к Целостности и Гармонии.

Так как же обрести эту целостность в самом себе? Это вопрос достойный нашего общего внимания. Ведь именно он ведет нас по дороге к самому себе.

«Холистический» в переводе на русский значит **«целостный»**. Холистической психологией мы называем искусство в науке или мастерство движения по Пути обретения человеком Целостного Сознания. Сознания, не разделенного обусловленным умом на множество фрагментов, рефлексирующих по поводу своих собственных представлений. Целостное сознание — это сознание Человека, познавшего себя. Это соединение мужского и женского, внешнего и внутреннего, духовного и материального. Это свобода от той фикции, иллюзии, которую мы привыкли считать самим собой.

Кто и как идет по этому Пути? Как мы выяснили, каждый по-своему. Но есть нечто Общее для каждого, кто действительно идет, а не просто говорит об этом.

Исходя из этого Общего, мы и рассматриваем особенности Пути каждого к самому себе.

В этой и других наших книгах вы можете увидеть самое интересное и неожиданное — зеркальное отражение самих себя: своих мыслей, убеждений, представлений, образов, чувств и поступков; и, главное, — осознать их.

Интересно, какую реакцию это у вас вызовет? Ведь встреча с самим собой самое потрясающее из возможных событий жизни человека.

Так кто же вы есть, уважаемый читатель, на самом деле?

Если я дам книге с чистыми листами заголовки «Пока что вы не способны получить пользу от моей книги», то вы, может быть, подумаете: «он оскорбляет меня». Но если я предложу полную и внешне понятную книгу, то ее читатели возбужденно воскликнут: «Как чудесно! Как глубоко!» Люди будут следовать этому внешнему выражению, сделав его источником экзальтации и споров, выискивая в книге наставления, поэтику, упражнения или истории.

Если я не издам никаких книг или только маленькую книжку, то ученые высмеют и искалечат уязвимые умы возможных учеников посредством литературы противоположного толка еще в большей степени, чем они делают это сейчас. Запутавшиеся ученики внесут сумятицу, измышляя всякие выводы, а затем, попытаюсь навязать их другим.

Если я напишу большую книгу, кое-кто сочтет, что она претенциозна.

Если я зашифрую свою книгу, люди вообразят, что она полна сокровенных тайн. Или же они будут чрезмерно мудрствовать без нужды, попытаюсь понять ее.

Все эти предположения, как видите, оправданы, потому что людям очень удобно действовать согласно им, а не потому, что эти предположения правильны, хотя бы отдаленно.

И чем больше вы будете говорить об этом, тем больше людей скажут с раздражением или обидой: «Вы не понимаете нас, мы не ведем себя так. Это просто в вас самих говорит отсутствие понимания».

Но если я скажу всё это, а вы, хоть недолго почувствуете суть моих высказываний, уделив внимание каждому из них, я буду удовлетворен.

(Бахаудин)

Как появилась эта книга, и как ее читать?

Эта и другие наши книги созданы как одна из форм заочного обучения Школы Холистической психологии. Работа в Школе проводится в различных формах, в том числе в группах, которые мы называем группами практического самоисследования. В этой книге, представлены материалы, полученные в процессе работы одной из таких групп.

В работе участвовали руководитель Школы Холистической психологии Александр Пинт (его речь в тексте книги напечатана обычным шрифтом) и члены группы практического самоисследования (их высказывания выделены узким тонким шрифтом).

Вы сможете извлечь максимальную пользу из этой книги, если не будете использовать обычный способ чтения, ориентированный только на поиск любопытной для вас информации. Так как в этом случае используется главным образом обусловленный ум, который имеет весьма ограниченные возможности восприятия и понимания.

Проводя исследования восприятия читателями литературы религиозной, философской, психологической, эзотерической направленности, мы выявили некоторые интересные закономерности. В частности, многие читатели в действительности не ищут чего-то действительно нового, то есть того, что могло бы реально изменить их мировоззрение, хотя обычно говорят обратное, а в основном стремятся к подтверждению того, в чём они уже были убеждены, или того, во что они верят. В этом случае читатель ничего принципиально нового не получает от книги, а просто еще больше укрепляется в старых и привычных для него мнениях.

Часто бывает так, что желание приобрести данную книгу исходит из одной части человека, в самом процессе чтения участвуют другие его части, а выносят суждения о ней какие-то третьи. В этом проявляются фрагментарность, противоречивость, рассогласованность внутреннего мира человека. Это происходит с ним не только при чтении книг, но и во всех других ситуациях, возникающих в его жизни.

Поэтому мы предлагаем вам использовать эту книгу для самоисследования, то есть осознания различных в данный период разрозненных процессов, происходящих в вашем сознании, и их объединения в одно целое.

Истинное понимание, то есть понимание сути того, что заключено в книге или в каких-либо происходящих с вами событиях, возникает при гармонично

согласованном восприятии, включающем не только интеллектуальную сферу, но также эмоциональную и телесную. В этом случае вы не просто анализируете прочитанное на уровне ума, а проживаете то, о чём вы читаете, на уровне чувств и тела.

Эта книга сделана так, что создает для вас возможность непосредственного участия в работе по самоисследованию вашего собственного внутреннего мира, то есть тех проблем и вопросов, которые актуальны для вас в данный момент. Поэтому не удивляйтесь возможным необычным состояниям, которые могут возникнуть у вас в процессе ее чтения.

Ведь это не развлекательная литература. Здесь главным является осознание вами своих мыслей, чувств и ощущений, возникающих при прикосновении к скрытым зонам и связанному с ними прошлому болевому опыту. Результатом этого будет ваше освобождение от груза прошлых проблем, болезней и неприятностей.

Читая книгу, осознавайте свои мысли, чувства, ощущения и желания, которые возникают в связи с тем, о чём вы в данный момент читаете. Наблюдайте не только за развитием диалогов, приведенных в книге, но — главное — за своей реакцией на них. Вы увидите, что они будут вызывать в вас определенные мысли, чувства и ощущения. Наблюдайте за ними. Именно это позволит вам получить максимальную пользу от книги.

У многих, читавших эту книгу, возникало желание перечитывать ее полностью или какие-то отдельные главы. Каждое повторное прочтение давало новый импульс для осознания и более глубокого понимания возникших вопросов и проблем.

Рассматривайте эту книгу как собеседника, с которым вы вступаете в глубокое общение для познания самого себя.

И еще. Любое сказанное, а в большей степени, написанное слово становится чем-то уже оторванным, отделенным от говорящего, от того, что происходило в момент его произнесения. Ведь слово — это посредник между говорящим и слушающим, пишущим и читающим. Оно одинаково принадлежит им обоим. Каждый из них вносит свое понимание, свое восприятие, свою жизненную энергию. Поэтому говорение и слушание, написание и прочтение — единый процесс общения, и чем меньше барьеров, обусловленных жесткими убеждениями, мнениями, представлениями, тем чище, яснее и свободнее это общение.

Эта книга — наше приглашение к такому общению с вами.

*Благодарю всех за непосредственное
и косвенное участие в процессе
создания этой книги.*

Содержание

Введение	11
Особенности настоящего состояния человека и общества	11
Пробуждение человека как путь	13
Основные понятия холистической психологии.....	16
Глава 1. Как обусловленный ум получил власть над человеком	20
Проблемы безопасности и страх	20
Психологическое и физическое время. Ум — это мысль, мысль — это время....	22
Идеал — вечная погоня за иллюзиями ума.....	24
Фальшивый хозяин внутреннего мира	26
Сильные мира сего или профессиональный оккультизм.....	28
Что такое человек?.....	32
Глава 2. Механизмы восприятия и реагирования обусловленного ума.....	38
Как вы воспринимаете происходящее?	39
Ваш диапазон восприятия.....	41
Фокус восприятия и заикленность.....	43
Внимание и его направленность	44
На что мы тратим энергию внимания?.....	45
Ум — реаниматор прошлого. Ум — это реаниматор	46
Двойственность восприятия	47
Восприятие через образ.....	48
Фрагментарность восприятия.....	49
Приятное и неприятное — призма восприятия	50
Внутренняя разделенность и агрессия.....	51
Согласие или несогласие вместо понимания.....	52
Борьба фрагментов ума.....	53
Беспокойство и конфликт	56
Неспособность видеть ничего действительно нового.....	57
Создание иллюзии из слов и представлений	58

Стереотипность мышления.....	59
Определенность и неопределенность	60
Конфликты ума передаются телу.....	61
Реагирование вместо действия.....	61
Образ жизни вместо Жизни.....	63
Мысль и поступок.....	64
Закон уравнивания двойственности.....	65
Глава 3. Ложная личность	67
Как формируется и укрепляется личность?	67
Структура личности	72
Как личность поддерживает себя?	74
Личность как набор привычек.....	75
Убеждения и верования	77
Как ложная личность защищает себя?.....	79
Проблемы личности	80
Почему возникает чувство жалости?.....	82
Личность и самоубийство	86
Мораль. Кому она нужна? Личность и мораль.....	87
Чувство долга, ответственности, вины.....	88
Как избавиться от чувства вины?.....	90
Общение: ложь вместо искренности	92
Соглашение без понимания	95
Кому принадлежит личность?	97
От личности к человеку	99
Брать и давать	101
Глава 4. Освобождение от тюрьмы ума.....	108
Типичная реакция ума на неизвестное	108
Выход за границы обычного.....	110
Что мешает встрече с неизвестным?.....	111
Смерть и привязанности	113
Привязанность к иллюзиям ума	115

Свобода и обусловленность.....	116
Увидеть и отпустить.....	118
«Перестань кормить отмирающий эгрегор»	121
Ваши изменения. Кто в них заинтересован?.....	123
Духовный рост: кто и как его определяет?	124
Самонаблюдение и знание себя	125
Иллюзия медитации	127
Осознание страха.....	128
Готовы ли вы к восприятию нового?.....	129
Состояние безверия — граница известного.....	132
2 = 1	135
Как распутать психологический узел?	137
Глава 5. К осознанию себя.....	140
Кто купит билет в реальность?.....	140
Целостное видение и предназначение человека	148
Разум — осознание человечества	153
От ясного видения к правильному действию	154
Действуй, не обдумывая	159
Глава 6. Путь к своему сердцу.....	161
Ищи понимание в глубине сердца	161
Почему человек перестал чувствовать?	163
Страдание реальное и нереальное.....	166
Эмоции — это энергия	167
Болевой опыт и восприятие	168
Очищение от прошлого.....	170
Освобождение от болевого опыта.....	171
Почувствуй главный вопрос твоего сердца	172
Искренность — это возможность услышать себя	174
Два полюса одной любви.....	175
Мужчина и женщина.....	182

Глава 7. В чём суть работы групп самоисследования	184
Начало общения или готовность увидеть себя	185
Ваш главный вопрос.....	186
Откуда возникает ваш вопрос?.....	188
Непредвзятость — основа самоисследования	189
Запрос — это направление вашего движения.....	190
Что такое совместное самоисследование?	191
Чем я отличаюсь от книги?	192
Когда ум переполнен знаниями	193
Куда направлено ваше внутреннее внимание?	194
Мы можем встретиться только сейчас	195
Как я слушаю?.....	196
Найти реальность в себе.....	196
Интенсивность вашей устремленности	198
Ум хочет обладать тем, что ему не принадлежит.....	198
Ваш ум может превзойти себя.....	199
Если встретишь Будду — убей его	200
Объемное мышление	201
«Прибыль» можно извлечь из всего	202
Никаких гарантий	202
Назвать — не значит понять	203
Всё, что ты говоришь, предназначено для тебя же	205
Жизнь по стереотипу	206
Определение вместо понимания	209
Встречи между слов	210
Смотрю, но не вижу.....	212
Возможность, которую вы можете не заметить	212
Роль учителя на Пути	213
То, что я говорю, — очень просто... ..	219
Жить по-другому	221
Ключи входа в другие измерения единой реальности	226

Осознание, видение	226
Внимание	230
Восприятие, настройка, Высшее «Я»	232
Понимание.....	234
Действие	236
Восприятие других миров.....	237
Система координат	240
Внешнее и внутреннее	242
Обусловленный ум	242
Видение телом.....	245
Личность.....	245
Высшее «Я» и тело-ум	247
Принятие.....	248
Энергия	249
Творчество.....	250
Обучение.....	252
Время	253
Законы, изменения.....	254
Бессмертие.....	255
Жизнь — это зеркало.....	255
Космическая игра.....	256
Человек	258
Послесловие. А что дальше?	260
Аудио- и видеоматериалы.....	260
Семинары-тренинги.....	261
Об авторе	262

