

ШКОЛА ХОЛИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
ПРОРЫВ В ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

Александр Пинт

НАС МНОГО, НО МЫ ОДНО

Версия 2009 исправленная и дополненная

[www.pint.ru](http://www.pint.ru)

## Аннотация

Все, о чем говорится в этой книге, на первый взгляд может показаться парадоксальным. Но только на первый взгляд. На самом деле речь в ней идет о самом интересном из всех возможных путешествий — о движении по Пути обретения человеком Целостности и Любви. Целостное сознание — это сознание Человека, познавшего себя. Это соединение мужского и женского, внешнего и внутреннего, духовного и материального. Это готовность принять себя как Творца и одновременно как часть всего сущего. Это свобода от той иллюзии, которую мы привыкли считать самым собой.

Чтение этих страниц позволит вам обратиться к собственным переживаниям, придаст мужества, чтобы взглянуть в лицо своим страхам и боли, и мудрости, чтобы справиться с ними. А также даст возможность убедиться в том, что в жизни постоянно только одно — это изменения.

Эта книга совершенно бесполезна для тех, кто:

- не готов к встрече с неизвестным в самом себе;
- любит говорить о свободе и истине, но в действительности боится их;
- предпочитает думать, чувствовать и поступать, как все;
- вместо того чтобы переживать свою жизнь, только рефлексит о ней.

Но она может быть весьма полезна для всех остальных.

## Содержание

<b>Глава 1. Увидеть в себе то, что есть .....</b>	<b>8</b>
Всё, что вас окружает, — это вы.....	8
Вы боитесь потерять то, что уже потеряли.....	9
«Если я вам скажу, что вы дура и проститутка?» .....	13
Предательство — это иллюзия.....	16
«Плохая — хорошая» девочка .....	18
Другой человек или часть меня?.....	21
Отдайте копейку. Возьмите миллион.....	25
Почему женщина боится мужчину? .....	29
Кто вызывает вашу ревность?.....	31
«Я не могу принять его ложь...» .....	34
Полюбите свой негативный опыт .....	37
<b>Глава 2. Вы всё уже знаете .....</b>	<b>40</b>
Чувство и его осознание .....	40
Высокое основывается на низком.....	44
Многомерное видение.....	47
Моё сознание и сердце открыты для вас.....	49
«Когда читаешь книги, то понимаешь, что всё это ты знаешь...» .....	51
Я передаю чувство, вы же пытаетесь меня анализировать .....	54
Я приглашаю вас в своё сознание.....	56
Вы есмь Бог.....	58
Творец может быть кем угодно.....	61
Вспомните, кто вы есть на самом деле.....	64
Что вам мешает открыться? .....	66

Самая большая авантюра.....	69
Трудно понять то, от непонимания чего зависит ваша зарплата.....	72
<b>Глава 3. Изменяясь сами, вы меняете сознание человечества.....</b>	<b>75</b>
Страх — дорога к любви .....	75
Я — ваш экран. Проецируйте на него .....	78
Что во мне вас раздражает?.....	82
Осуждение — действие обусловленного ума.....	84
Боль — это следствие вашего сопротивления изменениям .....	86
Вы можете дать своей женщине свободу?.....	89
Почему я ударил эту женщину?.....	94
Исцеление происходит без борьбы.....	98
Если не знаете, куда идёте, то всё равно, как идти .....	100
Не забывайте, что каждый новый человек приносит вам подарок .....	103
Чудеса — наша обычная работа .....	105
«Я увидела в себе жалость, а потом жестокость и садизм...» .....	107
Победа каждого — это победа всех.....	110
Духовное родство .....	112
<b>Глава 4. Диалог втроем .....</b>	<b>114</b>
Искренность — начало трансформации.....	114
Страх и сексуальность .....	115
«Когда я смотрю на женщину, то вижу грудь...» .....	117
Личностная программа — это механизм, работающий только на себя.....	118
Осознание вины и страха.....	119
Как обусловленный ум использует сексуальность .....	121
Избавиться от вины можно, только взяв полную ответственность за себя.....	123
Никто об этом не знает .....	125
Жалость, переходящая в вину.....	126
Семейный шантаж.....	128

То, чего вы хотите, боится она. То, чего хочет она, боитесь вы.....	130
Выход из ловушки возможен, только когда опыт получен полностью .....	131
Что такое крест? .....	133
<b>Глава 5. Путь творца.....</b>	<b>136</b>
Любовь — это проблема? .....	136
Иметь, чтобы быть, или быть и иметь.....	138
Мы узнаём себя через то, чем не являемся.....	140
Создайте новую версию самого себя.....	142
Бог раба и Бог Творца .....	144
Кем вы воспринимаете себя сейчас? .....	147
Единство и разделенность .....	149
Вы выбрали опыт, в котором нет любви.....	152
Я пришел сюда не учиться, а творить .....	154
Ищущий — ищет, а творец — творит .....	157
В жизни есть только одно постоянное — это изменения.....	158
Мировосприятие единства.....	160
Перестаньте молиться собственному страху.....	163
Разрешение на убийство .....	165
Точка зрения — это возможность получить опыт .....	167
Смерть как смена точки зрения .....	169
Три в одном: душа, ум и тело.....	171
<b>Глава 6. Хотеть или быть? .....</b>	<b>174</b>
Выбирайте, кем быть, а не что иметь .....	174
Хочу быть счастливым или я уже счастлив — механизм желания.....	176
Парадоксы данной реальности.....	178
Молитва мастера не просьба, а благодарность.....	180
«Я боюсь быть обманутой...».....	183
Почему я хочу выпить?.....	185

Вы ищите вовне то, что находится внутри .....	187
Агрессия — мольба о любви.....	189
Никто никого убить не может.....	191
Эволюционный путь — это не лестница, а спираль .....	194
Живи из внутреннего интереса, а не из внешнего долга .....	196
Интенсивность ваших изменений связана со сменой точки зрения.....	197
Интуиция — язык чувств.....	199
Где нужен свет? В темноте.....	201
«Какая может быть гармония в том, что меня ужалила пчела?».....	202
Сексуальность: обмен или выброс?.....	203
Изменять, не изменяясь .....	204
Сексуальное влечение — это стремление к единству .....	206
Материальное и духовное — две стороны одной медали.....	208
Благодарность — ключ мастера.....	209
Слова — это символы, научитесь правильно ими пользоваться.....	210
Хотя чего-то, вы имеете обратное .....	212
<b>Глава 7. От страха к любви .....</b>	<b>213</b>
Вы готовы дать свободу своему партнеру? .....	213
Отношения с другими людьми — это отношения с самим собой.....	215
Вина и страх — защита старых программ .....	217
Зачем человек потребляет наркотики? .....	219
Свобода — реализация себя без страха.....	221
Конец родовой программы разделенности .....	223
Мы даем обещания, которые не можем выполнить.....	225
Любовь — это когда два человека могут сказать друг другу всё.....	227
«Я манипулировала им при помощи своей внешности...» .....	229
Если есть обязательство, то есть и страх его невыполнения .....	231
«Я почувствовал растерянность и одновременно ревность к вам...» .....	233

Вы вините себя за то, что запрещаете себе проявлять .....235

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

## Глава 1. Увидеть в себе то, что есть

Жестокий и невежественный правитель сказал Насреддину: «Я повешу тебя, если ты не докажешь мне, что действительно обладаешь тем глубоким восприятием, которое тебе приписывают».

Насреддин сразу же заявил, что может видеть золотых птиц в небесах и демонов подземного царства. Султан спросил его: «Как же ты можешь делать это?» «Кроме страха для этого ничего не нужно», — ответил ходжа.

### Всё, что вас окружает, — это вы

— Когда мы делаем что-то для других людей, то для кого мы это делаем?

— *Наверное, для себя. Если я что-то делаю, то мне в ответ хочется получить благодарность. Значит, я делаю всё-таки для себя.*

— Если вы всё делаете для себя, то чего вам требовать от других?

— *Чтобы они не забывали и подтверждали это своей благодарностью.*

— Да. Но вы-то делаете для себя. Если делаете и понимаете, что это для себя, но что-то не так, как хотелось бы, и вы получаете не совсем то, чего ожидали, то опять же это вы сделали. Это важный момент.

Если вы считаете, что делаете для кого-то, то будете всегда не удовлетворены. Если понимаете, что делаете для себя, то ожидание благодарности за свои действия становится бессмысленным.



Можно винить себя за ошибки, но тогда встречаешься с тем, что такое вина, и видишь, что это нечто разъедающее и неприятное. В конечном счете, вы почувствуете, что от этого надо избавляться, и начнете отслеживать механизмы того, как рождается вина. Но здесь первый и самый главный момент — ответственность за то, что вы делаете, то есть всё, что создаете в своей жизни, вы создаете сами.

Если вы понимаете, что всё делаете для себя, то полностью берете ответственность за то, что делаете. Если вы испытываете какую-то определенную реакцию людей на себя и свои действия, то это вы создали. Если они обижаются, то это вы создали обвинения по отношению к себе, если оскорбляют, значит, вы создали эти оскорбления. Они как экраны отражают состояние, в котором вы находитесь, но вы можете этого не осознавать. Весь внешний мир является зеркалом внутреннего состояния. Если вы начинаете понимать это и действовать соответственно, то можете корректировать свои состояния. Во-первых, их можно видеть. Если рассматривать все ситуации и каждого человека как зеркала, они покажут и отразят ваше состояние. Тогда вы сможете увидеть в повторяющихся ситуациях и типичных реакциях со стороны других людей, какое внутреннее состояние является для вас наиболее характерным. Иными словами, можно сказать, что вы провоцируете реакции других людей, которыми потом сами бываете недовольны. Это очень важный момент: вы полностью отвечаете за то, что создаете в своей жизни. А вы создаете всё. Всё, что с вами происходит, создаете вы сами.

— *Теоретически все понятно. Но что с этим делать?*

— Это возвращает вас к своему состоянию. Вы начинаете осознавать свое внутреннее состояние через других людей и ситуации. Вы видите свое внутреннее состояние, начинаете его осознавать в самом себе, видите механизмы тех состояний, которые вам не нравятся.

Когда узнаешь эти механизмы, они перестают на вас действовать, и внешние ситуации тоже меняются. Внешний мир — это критерий, показатель вашего внутреннего состояния.

— *Как можно корректировать свои состояния? Если я поймал себя на чем-то негативном, отстранился и понаблюдал за ним, то это уйдет. Я могу потом проанализировать, какая была зависимость, чего я ждал от этой*

*ситуации и возможно ли возникновение зависимости от этого ожидания. Могу увидеть, как это происходило и что меня вводит в это состояние.*

— Чего мы хотим по большому счету?

*— Быть свободными, спокойными, испытывать комфорт. Мне не хочется переживать свои неприятные состояния, я пытаюсь избегать их. Думаю, что это нормально, когда человек не хочет испытывать боль. От нее можно убежать, а можно ведь и что-то сделать. Что можно сделать?*

— Если вы пытаетесь от чего-то сбежать, то, что будет с тем, от чего бежишь? Оно будет вас преследовать. Невозможно сбежать от самого себя. Если вы искаженно видите окружающую реальность как будто она — одно, а ваше внутреннее состояние — совсем другое, то вы будете всё время пытаться сбежать от внешнего мира как от чего-то, не относящегося к вам. По крайней мере, от каких-то ситуаций.

Но если вы хорошо понимаете, что внешний мир и то, что с вами происходит, является отражением вашего внутреннего состояния, то никуда не сможете сбежать. Таким образом, остается только одно: не бежать от этого, а идти к нему, входить в него и трансформировать.

Первый момент — не бежать. Типичная реакция на то, что вам не нравится, — попытка убежать от этого. Но то, что не нравится, всё равно будет вас преследовать, убежать от него невозможно. Однако это же надо еще понять.

Большинство людей всё время пытаются убежать от самого себя. Удается избежать одного, приходит другое, более сложное, и каждый раз ситуация усложняется. Люди продолжают бегать, но их преследуют.