

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ АЛЕКСАНДРА ПИНТА

Александр Пинт

ЗЕРКАЛО ДЛЯ ЛИЧНОСТИ

Версия 2009 исправленная и дополненная

www.pint.ru

Что необходимо каждому из нас, чтобы встретиться с самим собой? Что нам нужно для самоисследования? Нам нужно встретиться с прямым зеркалом, которое покажет, кто мы есть на самом деле. Эта книга об одной из таких встреч.

Содержание

Глава 1. Духовное развитие — это интеграция противоположностей.....	5
Кто движется и к чему	5
Очки вашего восприятия	5
О том, что не видно	13
Ваши представления о себе — это реальные иллюзии.....	16
Наша жизнь — это единство противоречий	18
Позитивный и негативный режиссеры.....	21
Как вы себя узнаете? Кто вы?	22
Начни просыпаться — это главное.....	26
Всё, что можно сказать словами, относительно	30
Эта реальность действует, как хлороформ	34
Говори и осознавай, что говоришь	39
Диалог с учителем.....	45
Спасибо вам за неприязнь ко мне.....	48
Глава 2. Ресторан страха	51
Наша личность дуальна	51
Ударить, чтобы оживить.....	55
Без группы вы не проснетесь	59
Умеете ли вы различать свои состояния.....	63
Как разминировать чакру	67
Соединение дуальностей и чакры.....	71
Благодарность старому опыту — это шаг к новому	75

Можно бить подушку или осознавать, почему ты ее бьешь	78
Жить с одним, видя в нём многих	82
Понимаете ли вы различия в исполняемых вами ролях	86
Старый сценарий новой жизни	90
О чём говорит молчащий.....	94
Глава 3. Изучать себя — значит видеть свой опыт	101
Осуждая себя, вы не принимаете свой опыт	101
Самоисследование ролей.....	102
Мало услышать новое — его надо пережить	105
Как возникает гордыня	109
Понимание дуальности неразрывно связано с пониманием себя	111
Что вы ищете в сексуальном опыте.....	116
Мы выбираем модель победителя	119
Смотрите на себя как на актера, исполняющего роль	122
Рассматривай другого как свое зеркало	126
Ищите осознания — остальное приложится	129
Болезнь есть результат осуждения самого себя	133
Психоанализ и психосинтез	136
Неопределенное состояние.....	138
Глава 4. Жертва ищет насильника	141
Мне нравится то, что мне не нравится	141
Как это доказывает свою крутизну.....	145
Чью модель поведения вы приняли в детстве	148
Свобода — это возможность выбора, а его здесь нет.....	150
Особенности «земного» тренинга.....	152
Жертва всегда найдет своего насильника	155
«Что произошло после моего ухода с семинара...».....	157
От восхваления к распятию.....	161

Каждому свое, и он это получит	164
Глава 5. Вина — это оборотная сторона осуждения	169
Хор смертников, исполняющих оду жизни	169
Быть в двух мирах одновременно	172
От осуждения к суждению	175
Истину нельзя произнести, но можно осознать	177
Ищите невидимое, скрытое за видимым	179
Мы чувствуем вину за то же, за что осуждаем	181
Осознание вне дуальности, поэтому оно не осуждает	183
Увидев свою вину, вы можете увидеть свое осуждение	186
Чем сильнее осуждаешь, тем сильнее чувствуешь вину	189
Великолепный метод видения своих дуальностей	192
Исключительность — это исключение себя	194
Послесловие	199
А что дальше?	199
Аудио- и видеоматериалы	199
Тренинги	200

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

Глава 1. Духовное развитие — это интеграция противоположностей

...

Очки вашего восприятия

— *Меня зовут Антон. Я пришел сюда, потому что я пришел сюда.*

— *И сел на стул, потому что я сел.*

— *Я занимался дурацким самокопанием. Ни к чему это не привело. Потом пришли ваши книги, и я почувствовал, что не умею жить здесь и сейчас. Я этого захотел. Невозможно словами объяснить. Произошли какие-то изменения, и жизнь сложилась так, что я попал сюда. Я благодарен этому. Я искренне получаю удовольствие от присутствия здесь.*

— *Замечательно. А что вам мешает жить здесь и сейчас?*

— *Появляется желание оценить себя со стороны. Как я выгляжу. И страх, что я не буду соответствовать чьим-то ожиданиям. Есть чувство скованности. Непринятие, скорее.*

— *А почему мы не принимаем то, что есть здесь и сейчас?*

— *Почему мы не принимаем или почему я не принимаю?*

— *Почему вы не принимаете?*

— *Потому что я напряжен.*

— *А почему вы напряжены? Смотрите, принятие или непринятие чего-либо идет через ваше восприятие.*

— *Пробка какая-то стоит, значит?*

— У каждого есть свое восприятие. Сколько здесь людей, столько и восприятий данной ситуации, в частности того, что я говорю, и того, что говорит каждый. Ведь так? То есть всё определяется вашим восприятием.

— *Это как сетка, которая застилает глаза.*

— Это как очки, которые мы одеваем, а дальше отождествляемся с ними и считаем, что только так и может быть. Кто-то скажет, что сейчас жарко, кто-то, что сейчас холодно, кто-то, что нормально. То есть ситуация одна и та же, а ее восприятие разное. Почему у нас разное восприятие одной ситуации, и откуда у нас это восприятие появилось?

Именно это восприятие и не дает возможности принимать то, что здесь есть, так, как оно есть. Например, я курю, а кому-то это не нравится, и вы не принимаете то, что есть здесь и сейчас, в частности меня и дым.

— *То есть возникают разные убеждения?*

— Да. У кого есть восприятие, что курить здесь не надо? У вас есть и у вас. Замечательно. Вам не нравится. Таким образом, вы не находитесь здесь и сейчас, потому что не принимаете всю ситуацию целиком. Но это только один из фрагментов того, что вы не принимаете. Что вы еще не принимаете?

— *Я вообще не ожидала, что вы курите.*

— Я сделал вам подарок. Дальше будет еще много других подарков.

Если я не буду курить, то у вас возникнут другие вещи, которые вы не будете принимать во мне. Например, вам не понравится расцветка моей рубашки или то, что я в очках.

— *Можно еще раз? Я не понял. Если я уберу неприятие чего-то одного, то мое восприятие всё равно останется частичным?*

— Вы согласны с тем, что многое из того, что здесь и сейчас есть, вы не замечаете. Например, то, что мы слышим ушами, воспринимается в очень ограниченном диапазоне частот. То, что ниже или выше этого диапазона, мы не воспринимаем. Вы допускаете, что зрение работает точно также? Что физическое зрение находится так же в узком диапазоне?

Используя только физическое зрение, мы видим в очень малом диапазоне, но считаем, что видим всё. А так же делаем различные заключения по поводу того, что есть, а чего нет, и не может быть. И еще мы находимся в дуальном мире. Вот что особенно интересно.

В дуальном мире есть хорошее и есть плохое, есть добро и есть зло, есть красивое и есть безобразное, умное и глупое. Как ваш ум относится к дуальности? Вы способны видеть дуальность в себе так, как она есть, то есть воспринимать две ее противоположные стороны одновременно? Или вы фиксируетесь только на одной стороне дуальности? ...