

Владимир Жикаренцев

**Путь к свободе**

**ВЗГЛЯД В СЕБЯ**

**Книга 3**

## Благодарности

Работая над этой книгой, я еще раз убедился, что мы, люди, прочно связаны друг с другом невидимыми нитями. Каждый человек, с которым я сталкивался последние десять лет, так или иначе внес свой уникальный вклад в написание этой книги. Как сейчас я понимаю, не было ни одной случайной встречи, ни одной случайной ситуации, которые бы ни открыли мне что-то новое о себе и о жизни здесь, на земле. Иногда это был болезненный опыт, очень болезненный, но, в конечном итоге, все оборачивалось к лучшему.

Лица этих людей проплывали перед моим внутренним взором, когда я старался обобщить свой опыт общения с миром, чтобы как можно доходчивее донести его до читателя. Спасибо всем.

Особую благодарность я приношу читателям, которые присылали письма, звонили и приходили на мои семинары. Это люди со всех концов нашей страны. Они больше всего придавали мне уверенности, что моя работа нужна людям. Они вдохновили меня продолжить начатое дело. Спасибо вам.

Я приношу благодарность своим друзьям и близким. Их советы помогли мне отшлифовать некоторые тонкие моменты, без которых данная книга не приобрела бы тот вид, который имеет сейчас.

## Часть I Переживание реальности

### Вступление

Более туманного и лишённого смысла заголовка для этой части нельзя было придумать, и тем не менее мне ничего не остается делать. Именно так я должен обозначить тему, о которой мы будем говорить. **Все дело в том, что через наши чувства мы переживаем не то, что находится снаружи, а то, что находится у нас внутри.** Общаясь с внешним миром, мы переживаем нашу внутреннюю, но никак не объективную реальность.

Поскольку между нами и внешним миром стоит наш ум — мыслеформы, убеждения, верования, чувства, страхи и блоки, дуальные по своей природе, то есть несущие оценку «плохо — хорошо», — то переживать можно только внутреннюю реальность — наши мысли, убеждения, верования и т.д. То есть мы переживаем только то, что содержится у нас в уме. А раз Внешнее Равно Внутреннему (см. первую книгу «Путь к Свободе. Кармические причины возникновения проблем»), то наши мысли автоматически реализуются вовне.

Если вы принимаете новую мысль относительно какого-нибудь события или человека, вы начинаете смотреть на них уже сквозь эту мысль, и она проявляет себя для вас как реальность, то есть вы расцениваете происходящее как «объективную» реальность.

Например, тот, у кого есть негативное убеждение по отношению к дождю и ветру, переживает такую погоду как нечто ужасное, как небольшую личную катастрофу. Человек, обладающий противоположным убеждением, наслаждается этой погодой. Ясно, что в такие моменты оба эти человека живут в совершенно отличных друг от друга реальностях и переживают диаметрально противоположные эмоции.

В каждом из нас живут тысячи и тысячи мыслеформ, которые оформляют собой вселенные, в которых мы обитаем, и эти вселенные иногда полностью отличаются друг от друга, как, например, вселенные обычного человека и слепоглухонемого. Каждый из нас является источником и Богом для своей вселенной, каждый из нас проживает свою реальность, присущую только ему одному. Ситуация, когда два человека или группа людей одинаково переживают одно и то же событие, просто невозможна.

Получается очень интересная картина. Каждый человек, с которым вы встречаетесь в своей жизни, является посланцем или, если хотите, богом, правителем другой вселенной. Мы из кожи лезем, чтобы встретиться с представителями других цивилизаций, а не видим того, что происходит под самым носом. Как всегда, все находится рядом с нами.

Но мы немного отвлеклись. Сейчас нас интересуют не другие миры, а тот мир, который находится внутри у каждого из нас. Нас также интересует, как он устроен, как работает и, самое главное, как с ним работать. Познав себя, мы сможем познать и другие вселенные, потому что все вокруг строится по принципу подобия.

Давайте проделаем небольшой опыт. Посмотрите внимательно вокруг себя, отметьте формы, окружающие вас объекты, звуки. А теперь закройте глаза и уши. Внешний мир исчез, а внутри все равно что-то происходит, вы слышите что-то, видите какие-то образы, которые мелькают перед вами. Откройте глаза и уши. Внешний мир буквально врывается и заполняет ваши чувства — вы мгновенно теряете то, что происходит внутри. Вы говорите себе тогда: «Вот он, внешний мир! Он реально существует, и я могу его увидеть, услышать, потрогать и т.д.»

Можете проделать это упражнение несколько раз, убеждаясь, так сказать, на личном опыте, что внешний мир «реально существует». Все здесь выглядит чинно и благообразно, за исключением одной, казалось бы, совсем небольшой мелочи — он существует реально таким, каким вы представляли его себе в своем уме. Вы давно создали его в своем уме, и, открывая глаза и уши, вы имеете дело с тем, что уже было создано внутри вас. Все уже существует внутри вас, и

снаружи нет ничего, что не существовало бы у вас внутри. Здесь автоматически возникают следующие вопросы-коаны:

*Что было раньше создано — этот мир или мы?*

*Что было раньше создано — наш ум или мы?*

*Что было раньше создано — яйцо или курица?*

Я сейчас не буду ничего объяснять вам, подумайте сами над этими вопросами. Мы идем дальше.

Обратите внимание, каждый раз, открывая глаза, вы помещаете источник, причину своих переживаний вовне. Так работает ловушка наших чувств: вы не видите того, что происходит у вас внутри, потому что чувства всегда, в любой момент времени, переводят ваше внимание на то, что происходит вовне.

Вы говорите себе: «Вот дом, вот машина, вот звуки музыки», или «Он обманул меня, поэтому мне стало плохо и я заболела». **Но это вы являетесь источником переживаний**, а не дом, машина или музыка. Это в вас существовал обман. Это вы присвоили определенным действиям людей название «обман» и теперь переживаете поступки своего знакомого, например, как обман, хотя он рассматривает свое поведение как совершенно невинное и справедливое. Мыслеформы и убеждения — или страхи, блоки — находятся у вас внутри, и вы каждое мгновение проживаете их.

Один мужчина, работая литературным агентом, помог одному человеку стать известным писателем. У него действительно есть чутье на произведения, которые будут пользоваться спросом, чувство стиля и самые широкие связи среди издательств. Он вел этого человека с самого начала, с первой рукописи, исправляя стиль и помогая внести необходимые изменения, чтобы книга «пошла». Прошло несколько лет, и сейчас книги этого писателя издаются сотнями тысяч в разных концах страны и за рубежом. По ним ставятся телесериалы.

Наконец, случилось то, с чем мы очень часто сталкиваемся в жизни. Этот писатель решил действовать самостоятельно. Он отказался от услуг агента и решил издавать свои книги сам.

Чем все это закончится, покажет время. Нас сейчас интересуют переживания данного мужчины. Он переживает эту ситуацию как предательство, покинутость и обман. И все бы ничего, но дело в том, что он уже не раз сталкивался с подобными ситуациями в своей жизни.

Если посмотреть на его тело, то окажется, что именно эти блоки в нем и записаны, ведь внешнее всегда отражает внутреннее. Это означает, что он смотрит на мир сквозь данные мыслеформы и поступки людей рассматривает преимущественно с такой позиции. Другого он просто не может увидеть, потому что такая позиция существует в его уме, а он, как и все так называемые нормальные люди, смотрит на мир через ум. Это закон, так проживают себя мыслеформы.

Его друзья, когда он рассказал им об этом случае, не разделили его чувства и восприняли действия писателя как естественные. Он переживает или, если хотите, выбрал переживать данное событие как предательство, покинутость и обман. Его друзья выбрали внутреннюю позицию, когда эти действия переживаются как естественные.

А вот еще одна история, но уже из жизни одного дзэнского Мастера. Однажды, когда он сидел у себя в хижине и медитировал, к нему ворвался незнакомый человек и, размахивая мечом у него перед носом, потребовал денег.

— Все мои деньги там, на полке, возьми их, но только оставь мне десять йен, я завтра должен отдать долг, — сказал Мастер, продолжая медитировать.

Тот прошел к полке и взял все деньги, оставив десять йен. Затем он огляделся вокруг и, заметив красивую вазу, взял и ее тоже.

— Будь осторожен с ней, она очень хрупкая, — заметил Мастер.

*Когда незнакомец собрался было ступить за порог, Мастер остановил его, окликнув:*

*— Эй, ты забыл сказать «спасибо»!*

*— Спасибо, — сказал незнакомец и ушел.*

*Мастер продолжал медитировать.*

*На следующий день к нему в гости пришел его друг из соседнего селения и начал взволнованно рассказывать, что вчера в деревне кто-то ограбил половину домов. Потом, заметив, что у Мастера пропала с полки ваза, он воскликнул:*

*— Э, да я вижу, что он и у тебя побывал!*

*— Нет, — ответил Мастер, — я одолжил вазу и деньги одному незнакомцу. Он был очень вежлив, сказал «спасибо» и ушел. Правда, он немного небрежно обращался с мечом.*

## **Жертва**

Когда, следуя за своими чувствами, вы помещаете причину своих переживаний, причину своих проблем вовне, вы невольно ставите себя на позицию жертвы. Это не вы, это кто-то другой — родители, муж, жена, государство, Бог, дьявол — постоянно хозяйничает в вашей жизни, а вы сами к этим событиям не имеете никакого отношения. Вот что подразумевает позиция жертвы.

Эта позиция ничуть не хуже других ролей, которые вы играете, но у нее есть одна особенность. Она порождает внутри вас чувства никчемности, бессилия и как следствие — ненависть к себе и ненависть, жесткое отношение к окружающему миру. Бессилие всегда порождает злость, ненависть и жестокость.

Вы, как нормальный человек, всегда убегали от этих чувств.

*Как выглядит ваше чувство бессилия?*

*Где оно находится в вашем теле? Переживайте его.*

*Где еще? Переживайте его.*

*Как выглядит именно ваша роль жертвы?*

Я понимаю, соприкасаться с этими чувствами очень неприятно и больно, но, поверьте, у вас нет другого выхода, кроме как пойти в них и начать их честно переживать, постепенно отпуская. Сделайте это прямо сейчас, не откладывая. И тогда они начнут трансформироваться в силу.

Человек всегда и из любой ситуации извлекает для себя пользу, и вы не исключение.

*Ведь вам выгодно быть бессильным/бессильной, не правда ли?*

*Это дает вам массу преимуществ, не так ли?*

*Каких?*

Именно эти выгоды заставляют вас продолжать играть роль жертвы. Вы прекрасно освоились с ней и знаете, как извлекать преимущества из этой позиции, как выживать. Смогли бы вы переехать жить на какую-нибудь другую планету в другой галактике, если бы не знали, выживете ли вы там, есть ли там вода, пища, воздух? Принятие ответственности на себя за свою жизнь — это именно переселение в другую вселенную. Вот почему вы с трудом понимаете — если вообще понимаете — то, о чем я говорил выше.

Роль жертвы привычна для вас, и вы знаете, как жить с ней. А понимание и принятие положения, что вы — источник всего, включая и то, что происходит с вами, потребует от вас принятия ответственности за собственную жизнь. Это означает, что в каждом случае, в каждой

ситуации, которая происходит с вами, вы будете засучивать рукава и сами разгребать то, что наделали... Впрочем, вы и так это делаете. И раз вы читаете эту книгу, значит, вы еще живы, значит, справляетесь.

*Почему же вы тогда цепляетесь за роль жертвы?*

Шутка, которую сыграли с вами ваши чувства, переключив ваше внимание на внешний мир, оборачивается тем, что вы в результате занимаете круговую оборону, защищаетесь. Ведь этот мир и живущие в нем люди, — как вам кажется, как вы это переживаете, точнее говоря, — постоянно угрожают вам неприятностями. Ваша связь с целым разрывается.

Если Внешнее Равно Внутреннему, то кто на кого нападает?

*Если внешний мир есть наше продолжение, кто на кого нападает?*

*Может ли целое напасть на свою часть?*

*Может ли океан напасть на волну?*

Вот что происходит, когда вы выбираете переживать событие по-другому:

*Одна женщина возвращалась домой поздно вечером. В руках у нее был подаренный ей букет тюльпанов. Она бережно несла его перед собой, чтобы с ним, не дай Бог, ничего не случилось. Поворачивая за угол своего дома, она столкнулась с мужчиной, в руках которого был нож. И надо было такому случиться, что его остро наточенный нож срезал пару тюльпанов, которые под ее изумленным взглядом упали на землю.*

*Она расвирипела от этого зрелища и начала кричать на мужчину и бить его оставшимися цветами. Тот, в конце концов, не выдержал такого напора — какой же мужчина может выдержать драку с разъяренной женщиной? — повернулся и убежал, а она пошла домой. Только много позже она поняла, что это было нападение на нее, и сильно испугалась.*

*Когда она испугалась, рядом с ней уже никого не было. Почему ей так захотелось испугаться?*

*Почему вы хотите пугаться, когда думаете о том, что могло бы произойти или что может произойти в будущем?*

*Кто внутри вас пугается?*

*Другой пример. Недавно мы с друзьями, с которыми давно не виделись, зашли в пивной бар, чтобы посидеть, поговорить и заодно отметить одно радостное событие. Мы прекрасно провели время, но, как известно, всему хорошему всегда приходит конец. Пришло время покинуть и это романтическое место. Выйдя на улицу, мы стали шумно прощаться, обнимаясь и целуясь, как это издавна принято у нас на Руси.*

*Я увлеченно целовал одну из женщин, нашу подругу — весьма привлекательную, надо сказать, — когда услышал какие-то возгласы, свистки и улюлюканье. С трудом оторвавшись от своего занятия, которым был полностью поглощен, я поднял глаза и увидел, как к нам приближаются несколько молодых людей. Они продолжали шумно выражать свой восторг увиденным и что-то кричать в наш адрес.*

*Тут, казалось бы, вполне естественным было бы расценить их действия как оскорбление и, обнажив шпагу, броситься защищать поруганную честь благородной дамы, а заодно и свою. И что-то такое шевельнулось во мне. Но в то же самое мгновение я понял, что таким образом они просто выражают свое одобрение и поддержку моим действиям. Мне было это приятно. Я поднял руку в приветствии, выражая мужскую солидарность, мы хлопнули друг друга по рукам, они прошли дальше, а я тут же, не теряя времени, снова заключил свою даму в объятия, чтобы довершить начатое дело.*

Работа с чувством бессилия и ощущением себя жертвой требует времени, сил, решимости и мужества. Но, поверьте, игра стоит свеч. Состояние свободы пахнет восхитительно!

И еще по поводу роли жертвы. Если мы делаем что-то для других, если мы тем более жертвуем чем-то ради других, мы всегда ожидаем взамен того же самого. Но эти другие, конечно же, идут на ответные жертвы с большой неохотой, если вообще идут. И тут сразу встают три вопроса:

*Кто внутри вас ожидает отдачи?*

*Почему он ожидает отдачи?*

*Что будет, если этот кто-то ничего не получит взамен?*

**Прежде чем приносить себя в жертву, надо самому перестать быть жертвой.**

**Прежде чем жертвовать, надо иметь то, чем вы хотите пожертвовать.**

### **Жертва-палач**

*Недавно, будучи в деревне, я убил змею. Я убил ее, повинуясь, во-первых, чувству собственного страха, а во-вторых, повинуясь стадному инстинкту, когда все вокруг — дети и женщины — в панике кричали и требовали от меня решительных действий. И я поступил решительно — как настоящий мужчина. Я убил.*

*Потом я раскаялся. Змея не выходила у меня из головы несколько дней, ее изогнутое в боли тело и открытый в немом крике рот. И я понял, что действительно сильный человек не может убивать, ему вообще незачем убивать. Он может убивать только тогда, когда ему или его близким грозит непосредственная, но не воображаемая опасность.*

*А еще я увидел, как люди, особенно близкие, и животные сознательно подставляются под мой удар, чтобы я прожил роль палача и понял ее. Они жертвуют собой ради меня, ради моего вразумления. Лучше поздно, чем никогда.*

Это событие стало последним в цепочке похожих друг на друга случаев, когда я проявлял жестокость и причинял боль, страдания живым созданиям или людям, особенно близким. Благодаря ему перед моим взглядом поднялась во всей своей красе дуальная пара «жертва-палач». Я увидел, как позиция жертвы пронизывала буквально каждое мгновение моей жизни.

Я также увидел, как играл роль палача, — опять-таки в каждый момент своей жизни. Я играл роль палача по отношению к внешнему миру, потому что считал себя его жертвой, и я был палачом по отношению к самому себе, потому что внутри считал себя жертвой неведомой мне и неизвестно по каким законам работающей системы под названием «тело и душа».

Если следовать линейному образу мышления, то процесс перехода из роли жертвы в роль палача и обратно очень легко увидеть. Когда вы находитесь в позиции жертвы, в вас начинают нарастать протест, гнев и злость. Когда этот процесс достигает высшей точки, вы перекидываетесь в позицию палача и начинаете выплескивать на окружающий мир все, что накопилось в вас. Потом, когда ваши силы истощаются, вы вновь перемещаетесь в позицию жертвы. И так вы качаетесь до бесконечности.

Если следовать нелинейному образу мышления — одномоментному, так сказать, — тогда позиции жертвы и палача сливаются. Вы видите, что, будучи жертвой, одновременно являетесь и палачом. Когда вы увидели все это, такие понятия и роли, как жертва и палач, перестают существовать для вас. Вы выходите за пределы дуального мышления. Принимаете в себе обе эти энергии — и энергию жертвы, и энергию палача. Вы становитесь свободными. А это означает, что вы берете ответственность за свою жизнь на себя. Полностью. Наконец-то.

### **Истина**

Иметь дело с правдой достаточно хлопотное и трудоемкое дело, но вам ничего другого не остается, кроме как начать открывать для себя истину. Либо вы продолжаете дурачить себя и других всевозможными утверждениями о том, какие вы хорошие, сострадательные,

всепонимающие, какие продвинутые, создавая сусальный, пахнущий благовониями образ, который денно и нощно холите и лелеете, либо заглядываете за маски, чтобы увидеть свое истинное лицо.

Готовы ли вы к этому? Если да, тогда заранее приготовьтесь к тому, что встретитесь с очень неприятными для себя вещами, а точнее, чертами характера, которые всегда порицались обществом и жестко преследовались им. Эти так называемые плохие черты есть в каждом человеке, в том числе и в вас, и в этом нет ничего страшного. Страшное начинается, когда человек не хочет иметь никаких дел с тем, что находится у него внутри.

Если вы соглашаетесь иметь дело с тем, что находится внутри вас, если примете это, то понемногу начнете знакомиться с тем, что вы в себе отрицаете. Эти черты характера начнут показывать себя.

Когда вы не пытаетесь убежать от них, когда вы переживаете их до конца, они навсегда уходят из вашей жизни. То, что вы отрицаете, стараетесь подавить, то, чему вы присваиваете отрицательную оценку, начинает расти, набирать силу и в конце концов проявляется вовне в том или ином виде.

Как вы помните, человеческая природа двойственна, и другой она просто быть не может, поскольку мы живем в дуальном мире. Это означает, что, как только вы говорите себе: «Я буду хорошим», внутри вас автоматически формируется тенденция быть плохим. Если вы решаете для себя, что станете жить честно, внутри вас автоматически формируется желание обманывать. Если вы постоянно твердите себе, что с понедельника перестанете лениться, начнете работать, вести активный образ жизни, внутри вас формируется подавляемая составляющая, которая будет «подставлять» вас, лишая сил и повергая в еще большую лень.

Если человек старается быть хорошим, вести положительный образ жизни, у него внутри обязательно проявляется подавляемая составляющая, имеющая противоположную направленность. Если человек считает себя — без всякой игры, конечно же, — плохим/плохой, низменным/низменной, падшим/падшей и т.п., внутри обязательно появляется очень светлое и чистое существо.

В данном случае, как мне кажется, я не говорю ничего нового. Все мы не раз встречались с ситуациями, когда за маской благообразия обнаруживали зверя, а в человеке, ведущем внешне дурной образ жизни, находили прекрасные человеческие качества. Трагедия заключается в том, что к себе люди практически никогда не применяют этих знаний. И вы не исключение.

Как обнаруживать в себе всевозможные составляющие, с которыми мы не хотим иметь никаких дел? Это очень просто.

### **Дуальность истины**

1. Что бы вы ни говорили положительного о своих качествах, в вас обязательно присутствует их противоположность.
2. Если у вас есть какие-то правила поведения, внутри вас существует одно из ваших «я», которое хотело бы поступать полностью наоборот. Вы тратите огромное количество сил, чтобы удерживать его внутри.

Зачем?

3. То, что вам не нравится в других людях, обязательно присутствует в вас — в подсознании, как правило, тогда как снаружи вы пытаетесь вести себя наоборот.

Например, вы можете проделать небольшое упражнение. Выберите любых общественных деятелей, эстрадных певцов, артистов, журналистов, которые вам по каким-либо причинам не нравятся, и выпишите те черты, которые вас раздражают в них. Выписали? Именно эти черты присутствуют в вас, но вы их подавляете, вы не любите себя за их наличие и тщательно



маскируете их. Вам самим хотелось бы вести себя так же и проживать жизнь подобным образом. Это так называемые отрицаемые или подавляемые «я». О них мы подробнее поговорим позднее. На данный момент вам важно, заглянув в себя, начать знакомиться с ними.

Вы приложили немало сил, чтобы выработать противоположные правила поведения и создать качества, которыми вы, по вашему мнению, должны обладать, чтобы выжить в этом мире и понравиться людям. Но если вы внимательно присмотритесь к своей жизни, то обнаружите, что качества, которые вы так старательно подавляете, все равно время от времени выходят наружу, как бы вы ни старались скрыть их от людей.

Самое интересное, как бы вы ни старались спрятать их от постороннего и, конечно же, своего глаза, люди все равно их замечают. Я лично понял, что от людей вообще бесполезно что-либо скрывать, они все равно замечают или чувствуют это.

4. Если в вас присутствуют какие-то стремления или правила поведения, в подсознании обязательно присутствует их противоположность. Поэтому не удивляйтесь, когда вас «заносит». Это действуют те подавляемые составляющие, периодически берущие бразды правления в свои руки. Ну и конечно же, это происходит в самые неподходящие моменты, когда вам важнее всего получить положительный результат. Это будет происходить всегда, пока вы не повернетесь к подавляемым составляющим лицом, чтобы принять их как часть своего общего «я».
5. Если в вас присутствует желание заниматься духовными практиками, значит, внутри живет очень земной человек, для которого земные радости и ценности превыше всего. Чем сильнее вы стремитесь на небо, тем сильнее он вас притягивает к земле. Если вы не прислушиваетесь к этой своей составляющей, если вы не удовлетворяете ее, то есть свои земные потребности, она начинает вредить вашему духовному развитию.
6. Чем больше вы стремитесь, тем больше отдаляетесь, потому что внутри вас присутствует противоположная составляющая.
7. Чем больше вы стараетесь быть благородными и сострадательными, тем больше подлости и черствости формируется внутри.

Правило «Не убий» подталкивает людей к убийству. Правила «Не укради», «Возлюби ближнего своего» формируют внутри противоположные составляющие, которые подталкивают человека сделать все наоборот.

Особенно интересно правило «Не прелюбодействуй». Как известно, сексуальная энергия — самая мощная энергия земного плана. Именно благодаря ей весь этот мир развивается, постоянно рождая новое и переходя со ступени на ступень.

Как только вы начинаете зажимать эту энергию, невольно рассматривая каждое свое действие и даже мысль, как грязь и прелюбодеяние, присваивая им оценку «плохо», энергия сразу же начинает подталкивать вас делать это как можно чаще. И обретает поистине разрушительную силу.

Как только вы объявляете что-то грехом и начинаете это «что-то» отрицать, «грех» сразу набирает силу и все-таки заставляет вас поступать так, как вы не хотите.

Таковы ключи, которыми вы теперь можете распоряжаться по собственному усмотрению.

## Грех

Понятие греха порождает чувство вины; чувство вины всегда порождает желание наказания; наказание порождает боль и страдания. Видимо, предполагается, что, если человеку причинить сильную боль и страдания, он перестанет грешить. Такое вот своеобразное кодирование.

В детстве я никак не мог понять, за что меня бьют и наказывают, если я поступаю так, как считаю нужным. Я и сейчас не понимаю, за что, но я начал понимать почему. Взрослые таким образом пытаются привить ребенку определенные понятия, поставить его в буквальном смысле «в рамки». По-другому-то они не могут, не обучены. А когда человек «в рамках», им очень легко управлять — кому угодно.

Тот, кто придумал понятие греха, был действительно гений. Более изящного хода взять человека под полный контроль просто невозможно придумать — почаще напоминайте ему, что все, что он делает, есть грех и грязь, и все в порядке, он будет в ваших руках. Главное здесь — сделать вид, что вы точно знаете, что такое не-грех, тут уж успех вам обеспечен на сто процентов.

Несколько лет назад я столкнулся с буддийской точкой зрения на грех. Ниже я привожу вам отрывок из беседы с чаньским (чань-буддизм и дзэн-буддизм — это почти одно и то же) Мастером Ши-фу.

*«...Сегодня, перед ленчем, я предложил тем членам, которые уже давно находятся в Центре, принять заповеди Бодхисаттвы (человек, достигший просветления и давший обет не становиться буддой, пока все живые существа на земле не освободятся). Это подразумевает клятву соблюдать и придерживаться определенных правил.*

*Во время ленча ко мне подошел один человек и сказал: «Ши-фу, как вы думаете, может ли такой человек, как я, принять эти заповеди Бодхисаттвы?» Я спросил: «Почему нет?» Он ответил: «Потому что, если я приму эти заповеди, я, конечно же, нарушу их». Я сказал: «Только принимая эти заповеди, ты будешь способен нарушить их. Если бы у тебя не было заповедей, ты не смог бы нарушить их». Шакьямуни Будда сказал, что, когда вы нарушаете заповеди, это путь Бодхисаттвы; когда у вас нет заповедей, чтобы нарушать, это знак внешнего пути — по нему не следует идти.*

*Идея всего этого заключается в том, что если вы не примете никаких заповедей, то можете подумать, будто способны выйти из положения, не нарушая никаких правил. Но, возможно, в действительности вы делаете много такого, что плохо и вредно, независимо от того, что вы думаете.*

*С другой стороны, если вы совершили усилие принять заповеди, вполне возможно, вы нарушите какую-то заповедь сегодня же, зато будете знать об этом. Вы, возможно, нарушите еще одну заповедь завтра, но вы также будете знать об этом. В конце концов, такое знание будет подталкивать вас нарушать заповеди все реже и реже. Этот процесс поможет вам стать Бодхисаттвой.*

*Только потому, что обычные люди являются обычными людьми, для них невозможно сохранять абсолютную чистоту тела, речи и ума. В конце концов, их тела и умы не находятся под их полным контролем. Кроме того, имеются какие-то раздражители, которые мы называем кармическими препятствиями и которые были перенесены в эту жизнь из прошлых жизней. Они беспокоят нас и принуждают действовать определенным образом.*

*Обычному человеку трудно не нарушать заповедей. Но Буддхадхарма (путь, ведущий к просветлению) устанавливает ясный путь, чтобы вы узнали, какие действия можно предпринимать, а какие — нет. Вы устанавливаете эти критерии для себя и клянетесь придерживаться их. Но может случиться так, что вы продолжите нарушать заповеди еще очень долгое время.*

*Фактически Бодхисаттва продолжает нарушать заповеди до того дня, пока он не достигнет Состояния Будды. Часто приводится такая аналогия: заповеди подобны одежде. Когда вы нарушаете заповедь, это подобно тому, как если бы вы проделали в ней дыру. Теперь вам нужно заштопать ее или залатать. Позже появится больше дыр и больше заплаток. Но, наконец, вы достигнете момента, когда одежде не понадобятся заплатки. Вот процесс, через который вы должны пройти. Без заповедей — как без платья; это как если бы вы были голым.*

*Для нас очень важно понять, что мы обычные люди, что у нас есть свои слабости, что в нас есть какие-то несоответствия, что в нас есть то, за что можно зацепить (раздражители). Самопознание есть начало мудрости, и оно ведет к проявлению сострадания к другим. Сострадание в конце концов будет воздействовать даже на окружающую среду, которая станет лучше и чище...»*

## Память

Предположим, с вами произошел следующий случай, достаточно обычный и часто встречающийся в жизни каждого человека: вас оскорбили, или с вами повели себя грубо и бесцеремонно, и при этом присутствовали те, чьим мнением о себе вы дорожите. Вы, конечно, запомните этот случай, редко кто может забыть такое.

Прошел год или два, и вы опять встречаетесь с этим же человеком. «С кем вы встретились?» — спрашиваю я вас. Вы можете ответить мне: «Я встретился с человеком, которого я видел год назад и который оскорбил меня при всех». Я опять вас спрашиваю: «С кем вы встретились?!» Вы продолжаете настаивать на своем: «Я увидел человека, с которым мы встретились год назад». А теперь обратите внимание на следующее: вы действительно встретились с тем, с кем встречались год назад. Вы имеете дело не с человеком, который стоит перед вами в данный момент, а с тем, кого вы видели год назад и кто оскорбил вас.

Наш ум устроен так, что, встречаясь с кем-то, он тут же обращается к памяти, вытаскивает нужные сведения наружу и общается уже со своей памятью и мыслями, а не с человеком, который стоит перед вами. То есть вы общаетесь не с человеком, а со своими мыслями о нем. К сожалению, грамматика нашего языка никак не отражает это.

Этот человек, может быть, давно изменился, он наверняка изменился, потому что в природе нет ничего постоянного, даже камни со временем изменяются, но наш ум «подставляет» нас, заставляя общаться с тем, что давно прошло.

Вы много раз оказывались в ситуациях, когда, шагая по улице или будучи в общественном транспорте, вы видели перед собой угрюмые серые лица. А в другой раз — кругом были одни мужчины или одни женщины. В другие моменты вас могли окружать молодые, веселые лица, все очень красивые и светящиеся радостью. Вы также могли узнавать в незнакомых лицах близких вам людей, давно умерших родственников.

Все это игры ума. Просто в каждый момент времени на поверхность вашего сознания поднимаются соответствующие воспоминания и эмоции. Поэтому всегда помните: то, что вы видите в данный момент, может быть совсем не то, что есть на самом деле.

И тут самое время поговорить о тестах, которые можно ввести в себя, чтобы постепенно очистить сознание от того наносного, которое засоряет ваш ум.

## Тесты

Первый тест мы назовем «**Реальное — Нереальное**».

Суть данного теста заключается в том, чтобы всегда помнить: то, что вы видите перед собой в данный момент, не всегда является тем, что есть на самом деле. Можно даже с полной уверенностью утверждать, что это вообще вечная проекция вашего ума на внешний мир. Чтобы увидеть то, что есть на самом деле, нужно остановить ум и выйти за его пределы.

В этом мире нет ничего постоянного — это надо очень хорошо запомнить. Чтобы выживать в этом мире, мы привыкли давать названия вещам и потом иметь дело уже с известной нам вещью. То, что мы назвали, определили, мы относим к уже известному, и эта вещь застывает в данном нами образе. Очень удобно для того, чтобы ориентироваться и выживать в окружающей среде.

Представьте себе только на мгновение, что бы с вами произошло, если бы вы все время имели дело с неизвестным, если бы на каждом шагу вы сталкивались с ним нос к носу и вам все время приходилось решать задачи на выживание. Совершенно верно — тут можно было бы очень быстро спятить.

Именно поэтому мы даем вещам названия и оценки. Мир застывает вокруг нас. Все в нем определено, все в нем известно. Раз все определено, следовательно, даже когда перед нами возникает что-то новое, мы этого не видим.

Каждый раз, сталкиваясь с чем-то, помните: это, скорее всего, не то, что есть на самом деле. Установив внутри этот тест, вы постепенно начнете продвигаться к истине. По существу, каждый раз вы будете испытывать сомнения: «А то ли я вижу? А то ли я слышу?», понимая, что может существовать нечто другое, совершенно отличное от вашего видения. Так шаг за шагом ваши шаблоны и стереотипы начнут отсекаться. А время сделает все остальное.

Второй тест мы назовем **«Выше — Ниже»**.

Я в жизни встречал, может быть, всего пару человек, в поведении, в интонациях, в словах которых не читалось бы: «Я выше тебя». Возможно, в тех людях тоже присутствует оценочность, а я слишком мало с ними общался, чтобы увидеть эту защиту.

Это очень сильная защита, которая самым эффективным образом отделяет нас от других людей и искажает ясное видение мира. Прежде чем установить этот тест внутри, вам сначала необходимо увидеть в себе тенденцию считать себя выше других, относиться к другим свысока. Повторяю, она присутствует в каждом человеке. Чаще всего эта черта всплывает на поверхность, когда вы разговариваете с ребенком, с потерпевшим неудачу человеком (вашим знакомым, например), с человеком, принадлежащим к другому классу общества, с каким-нибудь несчастным, вроде пьяницы или бомжа. В этих случаях эта черта проявляет себя очень ясно.

Когда вы ухватили ее, когда прочувствовали, тогда вы сможете увидеть, как она работает при общении с другими людьми, близкими, друзьями, знакомыми. Здесь ее будет меньше, но она обязательно будет, потому что вы — нормальный человек.

Чувствуйте это каждый раз и каждый раз ставьте под сомнение: «А действительно ли я выше? Каждый человек — уникальное творение природы, в каждом человеке есть только ему свойственные таланты, каждый человек занимает свою собственную нишу, и жизнь — это разнообразие, где каждый человек в данный момент времени проходит свои уроки. Действительно ли я выше?»

Постепенно этот вопрос вы начнете задавать себе, когда будете смотреть на свое тело (имеется в виду тот случай, когда вы сравниваете, какая часть тела важнее), на природу, на все живое вокруг. Время и здесь сделает свое дело.

Третий тест мы назовем **«Хуже — Лучше»**.

Он ничем не отличается от предыдущего, за исключением того, что имеет дело с жизненными ситуациями и вещами, которые происходили, происходят или могут происходить с вами.

*Как бы вы узнали, что вам плохо, если бы перед этим вам не было хорошо, и наоборот?*

*Как бы вы узнали, что потеряли, если бы перед этим не приобрели, и наоборот?*

*Как бы вы узнали, что вам больно, если бы перед этим не было приятно, и наоборот?*

Лучшее питает худшее, худшее питает лучшее, поэтому между ними нет никакой разницы. Вы знаете, что что-то лучше, только потому что есть нечто худшее. Лучшее существует Исключительно благодаря худшему. Имея дело с вещами, всегда задавайте себе вопрос: «А где лучше и где хуже?» — и время сделает свое дело.

Если вы введете внутрь себя эти тесты, постепенно все ваши мысли, слова, интонация, жесты, мимика, чувства, позы, действия начнут проходить сквозь них, как сквозь сито. Тогда внутри вас начнется процесс соединения противоположностей.

Обратите внимание на то, как будет действовать нормальный человек. Он скажет себе: «Ага, значит, сравнивать и делать оценки плохо. Тогда я не буду этого делать». Вот именно тогда-то, как вы понимаете, он пустится во все тяжкие и начнет беспрерывно сравнивать и оценивать, причем он будет старательно прятать это от самого себя. Для того чтобы действительно перестать это делать, надо дать себе волю сравнивать и оценивать и видеть, как вы это делаете.

## Негативное намерение

Помните, в первой книге мы писали о том, что, если вы готовы и намерены получить нечто, вы это обязательно получите. Если у вас что-то не получается с воплощением ваших желаний в жизнь, следовательно, внутри вас присутствует намерение прожить свою жизнь именно таким образом, каким вы ее проживаете в данный момент. Вы хотите и намерены прожить ее так, и ничто не может свернуть вас с вашего пути.

На внешнем уровне сознания вы можете говорить себе что угодно. Вы можете говорить себе, что «мне надоело все это», что «больше так нельзя» и т.п., но внутри вы все равно хотите прожить именно такую жизнь.

*Однажды ко мне пришел человек, который хотел найти выход из довольно любопытной, хотя и до некоторой степени ординарной ситуации, в которой он оказался. Он не мог ходить один по улице. Если вдруг он оказывался один вдали от дома, у него начинала кружиться голова и он мог упасть в обморок. В психиатрической практике это называется аутизмом. Это был очень умный, сильный и уверенный в себе человек, знающий, что он хочет, и занимающий ответственную должность в фирме.*

*Общаясь с ним, я понял, что не знаю, что мне делать. С одной стороны, здесь надо было бы применить метод Единорог как кардинальное средство против очередной фобии, в данном случае — страха открытого пространства. С другой стороны, было чувство, что это не сработает. Тогда я просто задал ему следующие вопросы: «Какую выгоду вы получаете, находясь в этом состоянии? Почему вы хотите быть в нем?» Через неделю он пришел с ответом. Он привел три очень важные причины, по которым ему выгодно находиться в этом состоянии. Благодаря ему он решал сразу несколько очень важных для себя проблем.*

*Во-первых, ему требовалось внимание, и, находясь в этом состоянии, он получал его в избытке от друзей, знакомых, сослуживцев, близких, даже от посторонних людей, когда просил их помочь ему дойти до какого-нибудь места.*

*Во-вторых, он боялся начать пить, потому что, будучи некогда ответственным комсомольским работником, он выпивал каждый день и стал очень бояться этого. Первый приступ аутизма произошел с ним, именно когда он немного выпил. Ему стало плохо в метро. Потом это с ним повторилось еще раз, и опять он был немного выпивший. С тех пор он как огня стал бояться алкоголя, который, по его мнению, и стал причиной данного, если можно так сказать, заболевания.*

*Вы заметили, какая во втором случае образовалась петля? «Я боюсь спиться, поэтому с помощью алкоголя создам новый страх — страх открытого пространства, — который блокирует эту дурную привычку, и буду считать, что это все из-за него, из-за поганого зеленого змия», — таковы примерно были его установки, когда он создавал эту проблему в своей жизни. Практически, один страх он заменил на другой, более функциональный, — ведь этот страх решал и другие его проблемы.*

*В-третьих, когда он находился в гостях, у него всегда был повод сказать, что ему надо идти. У него постоянно возникало чувство неловкости, когда ему приходилось откланиваться.*

Эти же самые вопросы вы можете применять к себе для решения проблем, с которыми вы сталкиваетесь. Я повторю их:

*Почему вы хотите находиться в этой ситуации?*

*Какую пользу она вам приносит?*

*Какие проблемы вы решаете с помощью этой ситуации?*

Отвечая на эти вопросы, вы должны быть полностью честными с собой. Потому что это вам важно получить ответ на них, и никому больше.

И еще одно упражнение, которое поможет вам прояснить свои намерения относительно того, как вы хотите проживать свою жизнь. Продолжите следующие предложения.

Все  
мужчины \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Все  
женщины \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Если я слишком сблизюсь с человеком, он причинит мне боль следующим образом: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я могу заболеть и умереть  
от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Меня обманут следующим  
образом: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я  
потеряю \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

если  
не \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

А теперь прочитайте то, что написали. Вот так выглядят ваши **негативные намерения** жить той жизнью, которой живете, потому что Внешнее Равно Внутреннему. Если вы хотите что-то изменить здесь, то у вас есть два выхода. Первый — это составить на эти ограничения новые мысли. Ваша реальность примет тогда другой вид.

Если же вы чувствуете, что новые мысли вязнут, не реализуются на внешнем плане, тогда это показывает, что старые ограничения содержат в себе травмы и негативные эмоции или существование их чем-то выгодно для вас. В таком случае лучше всего пойти вторым путем, который заключается в том, чтобы просто сидеть и смотреть на свое ограничение. Через некоторое время оно раскроет себя, и вы увидите, что находится у него внутри.

Если там присутствуют негативные эмоции или травма, боль, они уйдут (если вы дадите им быть и будете переживать, отпуская), а ограничивающее убеждение, на котором вы медитировали, автоматически трансформируется в новую мысль. Новая мысль сама прозвучит внутри вас. Если же вам по каким-то причинам выгодно иметь это ограничение, вы увидите почему и сами станете решать, оставить его еще на время или убрать.

Обратите внимание, некоторые ответы вместе с другими формируют замкнутые круги. Они замыкаются друг на друга, и вы вертитесь внутри этих мыслеформ как белка в колесе. По существу, вы проигрываете снова и снова несколько довольно простых ситуаций, из которых не видите выхода. До тех пор пока вы не увидите этого процесса, вы никогда не найдете выхода. Осознание происходящего приносит освобождение.

Например, вы могли бы записать, что все мужчины эгоисты, а в конце отметить для себя, что потеряете мужа, если не будете покорны, молчаливы и потакать его желаниям.

Одна женщина на последний вопрос ответила следующим образом: «Я потеряю все, если не умру».

## Наслаждение

В поисках истины, в поисках причины, почему вы все время оказываетесь в одних и тех же ситуациях и почему ведете тот или иной образ жизни, который, как вы думаете, не удовлетворяет вас, вы обязательно столкнетесь с такой вещью, как **негативное наслаждение**.

Человек по природе своей настроен на поиск и получение наслаждения. Это вектор, вдоль которого мы движемся. Он ведет нас по жизни, он привлекает нас и после смерти. В жизни мы всегда стараемся делать только то, что приносит нам удовольствие, а после смерти мы стремимся попасть в рай, где, как говорят, нас тоже ожидает райское наслаждение.

Пожалуй, можно было бы утверждать, что, если человек будет делать только то, что приносит ему наслаждение, он будет всегда здоровым и счастливым. По существу, это также означает жить в полной любви и согласии со своим эго, с его запросами. Неплохо, не правда ли? Везде и всюду говорится, что надо уничтожить свое эго, надо искрошить его на мелкие кусочки и развеять по ветру, чтобы даже память о нем исчезла, а здесь делается такой крамольный вывод. И тем не менее это так. Прежде чем выйти за пределы эго, надо принять, удовлетворить его запросы, и вот тогда открывается выход за пределы эго.

Здесь опять мы сталкиваемся с тем же принципом, который рассматривали выше. Эго — это тоже часть вселенной, и до тех пор пока вы будете отрицать его и бороться с ним, оно неотвратимо будет преследовать вас. С помощью борьбы вы никогда не сможете избавиться от него. Но вернемся к нашему наслаждению.

Раз мы живем в дуальном мире, следовательно, наслаждение должно делиться на позитивное и негативное. Наслаждение, к какому бы знаку оно ни относилось, напрямую связано с выражением вовне творческого импульса.

Когда творческая энергия течет непосредственно и ничто не мешает ей самовыражаться, мы переживаем позитивное наслаждение. Лучше всего позитивное наслаждение можно понять на примере оргазма. Существует импульс, который притягивает мужчину и женщину друг к другу, и существует наслаждение, которое происходит от этого союза. Можно утверждать, что незаблокированный творческий импульс и позитивное наслаждение имеют свои корни в любви и

чувстве единства с тем, чем вы занимаетесь в данный момент — неважно, идет ли речь о половом союзе или какой-нибудь другой деятельности.

Как это видно из названия, негативное наслаждение прямо противоположно позитивному. Негативное наслаждение берет свое начало в заблокированном, искаженном или остановленном творческом импульсе и напрямую связано с чувствами ненависти и разделенности. Как это происходит?

Например, если человека в детстве наказывали каждый раз, когда он пытался проявить самостоятельность — когда уходил куда-нибудь один или пытался сделать что-то своими руками, но ломал при этом ценную для родителей вещь.

Обычно достаточно одного-двух случаев, чтобы произошла блокировка творческой — жизненной энергии в конечностях и человек сделал вывод, что его действия могут привести к нежелательным для него последствиям. Творческий импульс тогда искажается или останавливается совсем.

Но человек всегда остается человеком. Поэтому он будет извлекать наслаждение уже из этой ситуации. Он научится получать наслаждение, когда болеет, когда его не признают, когда его покидают друзья и близкие, когда остается в одиночестве, когда чувствует себя плохо, когда у него что-то или совсем ничего не получается, когда он вообще ничего не делает, когда у него не ладятся отношения с противоположным полом, когда его обижают или даже избивают, когда его увольняют, когда ему не платят зарплату, и т.д. и т.п.

Если вы находитесь в какой-то ситуации достаточно долго, если какая-то ситуация повторяется в вашей жизни регулярно, следовательно, вы каким-то образом получаете наслаждение от нее, она где-то в чем-то вам нравится. Где-то в глубине своего существа вы испытываете наслаждение, находясь в ней.

*Вы видите это наслаждение?*

Обычно люди, когда я говорю им об этом, выражают возмущение и бурно протестуют. «Как такое вообще можно говорить! Ведь я так страдаю из-за того, что происходит». Можно и нужно.

Ищите это наслаждение. Оно достаточно тонкое и скрывается под постоянной болтовней ума о том, как вам плохо и как вы страдаете, а также под всевозможными фантазиями и мечтами (тоже болтовней ума), как вам когда-нибудь будет хорошо.

Пока вы живете в дуальном мире, пока не вышли за пределы дуального видения мира, у вас существует только два пути:

<b>1</b> любовь	<b>2</b> ненависть
жизнь	смерть
единство	разделенность
творчество	остановка
позитивное	негативное
наслаждение	боль
и	
радость	страдания

Других путей у вас просто быть не может. Поэтому, попадая в какую-то ситуацию, кроме всевозможных причин, вызывающих ее, ищите внутри себя также и негативное наслаждение. Это именно то, что привязывает вас к ситуации. Раз вы испытываете наслаждение, следовательно, вы будете возвращаться к ней снова и снова, как та крыса из опытов, которой вживили электрод в



отвечающий за наслаждение центр в мозге и которая снова и снова жмет на педаль, чтобы послать электрический импульс, чтобы еще раз и еще раз испытать наслаждение.

Она будет делать это, пока не прекратят подавать ток. Вы тоже снова и снова будете жать на свою педаль — ситуацию, — чтобы испытать негативное наслаждение. Негативное, потому что вы не знаете, как получать позитивное наслаждение, поскольку когда-то заблокировали свой творческий импульс.

Вы можете спросить: «Ну, хорошо, обнаружил я это свое негативное наслаждение. Что дальше-то?» А дальше, как уже говорилось, начинайте видеть его и переживать, удовлетворяясь и отпуская. Когда вы увидите, какими прочными нитями оно привязывает вас к ситуации; когда увидите, как стремитесь еще и еще раз испытать его (это как с больным зубом, который ковыряешь и ковыряешь, чтобы испытать боль и наслаждение одновременно); когда увидите, как получаете удовольствие от собственной пассивности; когда увидите, как это приятно жалеть себя, вы сами примете здоровое решение.

Еще один способ, как перестать получать наслаждение от негативной ситуации, рассказала одна женщина.

*Она часто посещает рынок, чтобы покупать там овощи и фрукты, но, когда бы она ни посещала его, ее все время обвешивали. Каждый раз, приходя домой, она обнаруживала недостачу в полкилограмма или даже в целый килограмм. Однажды ей все это надоело, и она сказала себе: «Сколько можно?! Все, хватит!»*

*С тех пор она всегда приносит домой овощей или фруктов на полкилограмма больше. А если она не берет что-то, ей все равно дают бесплатно несколько штук.*

Как видите, мы опять встречаемся здесь с нашей любимой ролью жертвы. Если вы наслаждаетесь этой ролью, никто и ничто не сможет изменить вашу жизнь. Только вы сами, обнаружив свои привязанности и нежелание проявлять творческую энергию прямо и непосредственно, можете изменить ее.

## **Боль и страдания**

**Боль и страдания — это сигнал нашей разделенности с внешним миром и с самим/самой собой.**

**Это также сигнал, что мы не делаем то, что всегда хотели делать.**

Когда-то очень давно вы, перекрыли свой творческий импульс, сказав себе нечто вроде: «Если я буду действовать, меня накажут, мне сделают больно, меня лишат сладкого, не выпустят гулять и т.п.». Это, как вы уже знаете, ограничивающее убеждение, которое существует в уме и которое блокирует естественное течение творческой энергии. Боль — это то, чего мы стараемся изо всех сил избегать.

А теперь посмотрите, что происходит. Вы разделены с целым. Целое, или Природа, или Бог, как угодно называйте это, играет с вами в честную игру. Оно создало механизм, сигнализирующий о вашей разделенности, как датчик подает сигнал, если где-то в цепи произошел разрыв. Оно вмонтировало его в вас, и теперь вы каждый раз испытываете боль и страдаете, если идете наперекор законам и еще больше отделяете себя от целого. Чем больше боли и страданий, тем больше вы отделились от целого и заблокировали свое творческое начало.

Но что делаете вы в ответ? Вы, как нормальный человек, пытаетесь сбежать от боли, заглушая ее тем или иным образом или приучаясь отключаться от нее. В результате ваша разделенность с целым, а следовательно, и боль, возрастают.

Вы все время ведете борьбу с болью и страданиями, а значит, и с жизнью, на всех фронтах и во всех направлениях. И, как видите, ничего из этого не получается. Борьба стала вашей сутью с незапамятных времен и въелась в каждую клеточку вашего организма.

Давайте рассмотрим небольшой пример, как мы сами возвращаем боль и страдания в своей жизни. Мы будем рассматривать тело, но этот же пример полностью подходит и к душе.

Допустим, у вас где-то что-то заболело. Что вы делаете, будучи абсолютно нормальным человеком? В одном случае, вы можете проигнорировать эту боль, переключившись на какое-нибудь дело; во втором случае, примите какое-нибудь лекарство; в третьем, начнете напрягаться, чтобы погасить ее. А теперь внимательно посмотрите на свои действия. В каждом случае вы боретесь! Вместо того чтобы обратить на боль внимание, а ведь именно в этом и заключается цель этих сигналов, вы начинаете бороться с ней.

В том месте, которое болит, уже существует какое-то напряжение, поэтому-то и болит! Но все, что вы делаете, — это начинаете бороться, начинаете напрягаться! К существующему напряжению вы добавляете еще некоторое количество напряжения. Проходит некоторое время, и это общее напряжение становится привычным для вас. Соответственно, боль незаметно возрастает. Вы прикладываете еще большее напряжение, чтобы погасить ее, и процесс развития болезни движется по нарастающей. Проходит несколько лет или десятилетий, и вы имеете результат своей борьбы, а врачи — работу.

То же самое касается и страданий души. Чем больше вы пытаетесь сбежать от боли в душе, чем больше напрягаете энергию и ум, чтобы избавиться от нее, тем больше она становится, чтобы потом вырваться наружу в виде болезненных или неприятных для вас ситуаций.

Помните, усиливая одно, мы автоматически усиливаем его противоположность. Борьба всегда имеет результатом усиление обеих сторон.

Как видите, борьба и напряжение не работают в случае, когда вы пытаетесь справиться с болью. Следовательно, должен работать противоположный путь — путь расслабления, принятия и уступания. И вот тут пришло время рассказать об алгоритме переживания боли. Это касается любой боли, любых страданий души, всего того, с чем вы хотите разобраться, чтобы это больше не беспокоило вас. Ведь боль и страдания будут присутствовать в вас, пока вы что-то не поймете. Поэтому надо идти в боль. **Ответ на вопрос «Почему болит?» лежит в самой боли.**

### **Алгоритм избавления от боли**

С помощью этого метода можно работать с болью и любыми другими физическими ощущениями, которые беспокоят вас.

Алгоритм:

1. Уйдет — уйдет, останется — останется.
2. Где в точности это находится?
3. Какой формы?
4. Каких размеров?
5. Какого цвета?
6. Какие образы и слова прошлого приходят?

Ни в коем случае не старайтесь вспоминать, берите то, что приходит.

7. Где сейчас это находится?
8. Какой формы это сейчас?
9. Каких размеров это сейчас?
10. Какого цвета это сейчас?
11. Какие слова или образы прошлого приходят?
12. И так далее.

А теперь давайте расшифруем вышесказанное.

13. Первый пункт — это та новая мыслеформа, которая должна сопровождать любую вашу работу с собой. Если вы работаете с каким-нибудь страхом, болью, неприятными ощущениями, ситуацией (которая опять же проявляется в вашем теле в виде определенных ощущений), данная мыслеформа снимает борьбу и всякое желание избавиться от того, с чем вы работаете. С помощью нее вы с самого начала снимаете всякое противостояние с тем, что находится внутри вас, и принимаете его как часть себя.

**То, с чем мы боремся, только усиливается;** то, что мы хотим оттолкнуть, только приближается; то, от чего мы хотим избавиться, получает толчок к дальнейшему существованию; то, что мы приближаем, удаляется. Мы живем в дуальном мире, и об этом нужно помнить.

Итак, сначала мы снимаем всякое желание бороться и избавляться, в том числе игнорировать. Помните, что игнорирование — это тоже вид борьбы. Быть здесь и сейчас означает способность вовремя заметить ощущения, которые имеют место в вашем теле. Как только вы их отметили, осознали, вы имеете дело уже с ними. Идет послание, следовательно, к нему необходимо прислушаться, с ним надо начинать разбираться.

14. Второй пункт имеет дело с конкретным месторасположением ваших ощущений, которые беспокоят вас. Очень редко бывает, что ощущения охватывают все тело или какую-то большую его часть. Как правило, они где-то концентрируются. Данный вопрос, который вы сами себе задаете, имеет цель определить это место как можно точнее.

Когда вы задаетесь этим вопросом, ваш ум начнет метаться и постарается сбежать, чтобы не притрагиваться к больному месту. И он будет совершенно прав, потому что его функция заключается в том, чтобы защищать вас от боли. Ум честно отрабатывает то, на что вы его настроили. Но ваши намерение и решимость иметь дело с тем, что есть, заставят его сконцентрироваться на проблеме.

Не боритесь с ним, не напрягайтесь, а просто наблюдайте за тем, как он пытается сбежать, и мягко возвращайтесь к вопросу, чтобы точно определить месторасположение блока.

15. Когда вы в точности или настолько, насколько смогли, определили, где находятся ваши ощущения, вы переходите к третьему шагу алгоритма, исследуете их форму. Само по себе неважно, какой формы, каких размеров или какого цвета ваш блок. Важным является то, что с помощью этих вопросов вы сохраняете концентрацию ума на блоке.

Как вы помните, ум имеет природу обезьяны, он постоянно скачет с предмета на предмет, и остановить его без многолетней тренировки невозможно. Но в данном случае нам этого и не надо. Мы берем привычку ума постоянно перескакивать с предмета на предмет и используем в своих целях. Здесь ум тоже скачет с вопроса на вопрос, но при этом выполняет полезную работу — мы получаем возможность сохранять концентрацию на блоке, что, в свою очередь, позволяет нам переживать его. Когда мы переживаем блок, он уходит полностью — или частично, если он большой и сложный.

Постарайтесь определить форму как можно точнее. Когда вы это делаете, вы усиливаете свою концентрацию. Все время сохраняйте тесный контакт со своими ощущениями, это поможет вам точнее определить форму, а следовательно, лучше и глубже переживать блок.

Помните, когда вы переживаете блок, когда переживаете ощущения, отпуская их, а не цепляясь, ваш блок растворяется и уходит навсегда. Больше он никогда не будет вас беспокоить — ни в виде ощущений или болезней в теле, ни в виде ситуаций в жизни.

16. Четвертый вопрос алгоритма имеет дело с размерами. С помощью этого вопроса мы продолжаем сохранять концентрацию на своих ощущениях, переживая их. Как можно точнее определите размеры, которые ваши ощущения занимают в теле, будь то боль или что-то

другое. Определите длину, ширину, толщину ваших ощущений в сантиметрах, а лучше — в миллиметрах.

17. Здесь вы определяете цвет ваших ощущений. Довольно часто бывает, что люди не способны увидеть цвета. В конечном итоге неважно, сможете ли вы увидеть цвет блока или нет. Важно то, что вы продолжаете пристально вглядываться в него и переживать его.
18. Когда вы переживаете блок, когда вы проживаете боль, концентрируясь на ней с помощью вышеприведенных вопросов и давая ей течь, перед вашим мысленным взором могут возникать образы из прошлого, чаще всего моментальные снимки какой-то самой заурядной ситуации. Также могут звучать слова, которые произносились в тот момент, тоже довольно простые, казалось бы, ничего не значащие.

Просто видьте, что возникает у вас перед глазами, и слышите то, что звучит в ваших ушах. Не оценивайте то, что происходит, не стремитесь домысливать, анализировать или вспоминать. Это нормальный процесс разблокирования — блок начинает выдавать информацию, которая содержится в нем.

Если вы будете стараться анализировать или вспоминать, вы начнете напрягаться, и тут как следствие включится ум. Он просто уведет вас в сторону, и вы потеряете контакт с переживаемыми ощущениями. В результате блок останется там, где и был.

Не стремитесь достичь быстрых результатов. Не пытайтесь домысливать. Не старайтесь. Оставляйте все, как есть, просто наблюдайте и переживайте. Берите то, что приходит, без оценок.

Если у вас ничего не возникает перед глазами и вы ничего не слышите, не огорчайтесь и не суетитесь. Довольно часто люди проживают что-то, а память в этот момент не включается. Главное здесь то, что вы находитесь в своих ощущениях.

1. Как вы уже, наверное, поняли, весь смысл алгоритма заключается в том, чтобы задавать себе одни и те же вопросы по кругу до тех пор, пока в вас присутствуют хоть малейшие неприятные ощущения или боль. По мере того как вы будете задавать себе эти вопросы, месторасположение ощущений, форма, размеры и цвет боли станут меняться.

Ощущения, боль могут перемещаться по телу, иногда в достаточно широком диапазоне. Форма и цвет будут меняться самым непредсказуемым образом. Размеры будут уменьшаться, хотя иногда, перед тем как исчезнуть совсем, они могут резко увеличиться. Интенсивность переживаемых ощущений в теле будет постепенно сходить на нет, пока они не исчезнут совсем. Скорее всего, данное место уже никогда не будет беспокоить вас. Ну а если что-то появится, то это будет менее неприятно и болезненно, и все, что вам необходимо будет сделать, это еще раз повторить вышеописанную процедуру.

Надо сказать, что существуют долгоживущие блоки, боль от которых вы можете испытывать достаточно долго, в течение месяцев, как бы вы с ними ни работали. Не беспокойтесь, если боль продолжает беспокоить вас. Просто регулярно заходите в эту область тела и работайте с ней.

Работая с собой, задавайте вопросы по кругу, спокойно наблюдая за тем, что происходит. Запомните, когда вы смотрите прямо на блок или ситуацию, когда позволяете себе переживать связанные с ними эмоции, а значит, и соответствующие ощущения, как правило, очень неприятные и болезненные, блок растворяется. Это закон.

Если у вас возникнут затруднения и вы не сможете использовать этот алгоритм в одиночку, смело привлекайте знакомых, чтобы они задавали вам вопросы. Блок и связанная с ним боль переживаются намного легче и быстрее, если кто-то помогает вам. Вдвоем работа с болью обычно занимает от 2 до 30 минут. В одиночку же она может потребовать несколько сеансов медитаций.

Иногда интересно наблюдать за тем, как боль, которая мучила человека годами, исчезает за несколько минут. Вот что такое не бороться, а идти прямо в боль и переживать ее.

Бывают ситуации, когда к вышеприведенным вопросам надо задавать дополнительные, чтобы сбить ум с заикливания. Внимательно следите за процессом, и тогда у вас не возникнет трудности с определением таких моментов, а нужные вопросы придут к вам сами собой. Если вы видите перед глазами какие-то образы прошлого, бывает полезно спросить, кто и где стоит и как располагаются его руки и ноги.

И последнее. Не откладывайте на потом работу с собой. «Потом» обычно никогда не наступает. Об этом можно судить только по тому, что ваши проблемы все еще находятся с вами, а боли в теле не только не уменьшаются, а еще больше увеличиваются. Вы можете победить немощь и болезни любого возраста, в том числе и старость, если научитесь останавливаться, откладывать свои дела, чтобы поработать с собой.

## Часть II Психодинамика работы чакр

### Вступление

Прежде чем приступить к рассмотрению психодинамики (психодинамика дословно означает «движение души», то есть имеются в виду процессы, протекающие на тонком, энергетическом плане) работы чакр, давайте вспомним простейший классический опыт, который все из нас выполняли на уроках физики. Если взять лист бумаги и насыпать на него металлические опилки, а снизу поднести магнит, опилки расположатся вдоль силовых линий поля магнита. Если взять несколько магнитов и расположить их произвольно, опилки будут повторять конфигурацию общего поля магнитов. Если мы начнем перемещать магниты, опилки в каждом случае будут принимать новое положение.

В нашем случае опилки — это материя, тело, внешнее, а магниты — энергия, ум, мыслеформы, внутреннее. То есть внешнее, как всегда, полностью отражает внутреннее. Отсюда следует, что, меняя мысли, мы можем воздействовать на тело, которое будет послушно принимать нужную нам форму, излечиваясь в том числе и от болезней.

Отсюда также следует, что работы с одним телом недостаточно, чтобы, например, вылечить болезнь,— необходимо также менять свои мысли относительно себя и окружающего мира. Попробуйте подвигать опилки пальцем. Когда вы уберете палец, они все равно займут прежнее положение, ведь магниты остались на своих местах и в характеристиках создаваемого ими поля ничего не изменилось.

Вспомните, как вы пытались держаться прямо, не сутулить плечи, втягивать живот и через какое-то время обнаруживали, что опять приняли прежнее положение. Но стоит лишь переместить хоть один из магнитов — в нашем случае это мысль, — и опилки принимают новое положение. Вспомните моменты, когда вы были влюблены или когда терпели неудачу, — ваши тело и лицо менялись прямо на глазах. Индийские мудрецы не зря утверждали, что ум — это хозяин, а тело — колесница, управляемая умом.

Ум — это бесконечное пространство, которое располагается внутри тела. Наше внутреннее пространство также бесконечно, как и вселенная вокруг нас. Каждая часть нашего организма несет на себе определенную информацию, и, если вы хотите разобраться с собой, надо начинать пристально глядеть внутрь себя. В каждом из нас смешалось множество самых разнообразных мыслеформ, и все вместе они составляют одну общую мыслеформу под названием «человек». Каждый из нас с ног до головы представляет собой мысль.

В нормальной ситуации, в случае обычного человека эта мысль раздроблена, она не едина. В ней присутствует множество всевозможных перегородок, стенок, которые мы называем блоками. Благодаря им поле мысли выглядит как мозаика. Если говорить о теле, которое является внешним отражением мысли, то различные части тела отделены друг от друга стенками в виде напряжений. На материальном плане эти напряжения отражают блоки.

Основной способ работы с собой заключается, с одной стороны, в том, чтобы работать с телом, делать всевозможные упражнения и, самое главное, учиться чувствовать напряжение в определенных областях тела, а затем давать, позволять этому напряжению уйти — это и называется расслаблением. А с другой стороны, это работа с мыслью. В нашем случае мы больше внимания будем уделять работе с мыслью.

Поскольку мысль принадлежит к тонкому плану, к плану энергий, то в работе с самими собой нас будут очень интересовать чакры — энергетические центры человека, которые служат для того, чтобы преобразовывать универсальную энергию общего поля вселенной под нужды данного человека. Поскольку у человека семь главных чакр, то и преобразование выполняется на семи уровнях.

Если наши мысли, располагающиеся в конкретных, связанных с чакрами областях тела, направлены на разделенность и отрицание, они тем или иным образом блокируют поток энергии в данной чакре, что приводит либо к истощению энергии в данной области тела и слабому ее функционированию, либо сначала — к болям, как предвестникам болезни, а потом — и к самой болезни. Само собой разумеется, что жизненные ситуации и проблемы тоже отражают эти блокировки в чакрах. Каждой чакре соответствуют свои ситуации

Семь чакр имеют семь главных цветов — красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Как известно из физики, если смешать эти цвета вместе, они дадут белый цвет. Человек — это свет, вы — свет!

Вот почему маленькие дети излучают свет. Они не отрицают мир. Они принимают его таким, каков он есть. Они еще не успели выработать множество оценок и, таким образом, закрыться. Блокировки в чакрах затуманивают этот свет. Откройте ребенка внутри себя. Он жив, просто вы закрыли его своими негативными мыслями о себе и внешнем мире.

## Общий обзор

Прежде чем перейти к блокировкам, которые могут содержаться в чакрах, мы рассмотрим, за что каждая из чакр отвечает.

На рис. 1 показаны чакры, их передний и задний аспекты, отвечающие, соответственно, за чувства и волю. Вообще-то, каждая чакра имеет еще верхний и нижний и правый и левый аспекты, но это уже для гурманов, которые любят дотошно копаться в себе и все раскладывать по полочкам:

Как видно из рисунка, каждая из чакр соответствует определенным органам в теле человека и призвана выполнять конкретные задачи в области тонкого взаимодействия с окружающим миром, когда находится в открытом состоянии и нормально функционирует. Давайте научимся работать с этим рисунком.

Допустим, вы рассматриваете первую чакру. Она отвечает за количество физической энергии и волю к жизни, а в физическом теле она соответствует позвоночнику и почкам. Вы можете идти несколькими путями.

Вы можете посмотреть на свой позвоночник и почки. Если у вас есть какие-то недомогания в этих органах, следовательно, у вас что-то не то с волей жить в физическом мире, вы каким-то образом отрицаете наш мир. Вы можете начать задавать себе вопросы, чтобы прояснить для себя ситуацию. Например:

*Как я отрицаю жизнь?*

*Как отрицаю физическую реальность?*

*Как закрываюсь и отвергаю этот мир?*

*Почему это делаю?*

*Какие со мной происходили случаи, которые могли внушить мне страх перед жизнью в физическом мире?*

*А что будет, если я приму этот мир?*

Как видите, вы можете задать себе массу вопросов по этому поводу, если у вас есть желание разобраться с собой. Позвоночник и почки сразу отреагируют на вашу работу. Ну, а что касается ответов, они сами придут к вам. А если к вам будут приходить ответы (иногда это может быть просто некое чувство, без всяких слов), чакра — в данном случае первая начнет разблокироваться, а соответствующие ей органы начнут выздоравливать.

Следующий путь, который вы можете избрать, заключается в том, чтобы иметь дело с болью в этих органах, используя алгоритм избавления от боли или нечто другое по собственному усмотрению, например физические упражнения. Это тоже приводит к разблокировке чакры.

Еще один способ — это иметь дело с конкретной информацией, которая записана в чакре и которая будет дана ниже.

И последний путь — это начать размышлять над тем, что такое воля к жизни, есть ли у вас желание жить в этом мире, какое у вас количество энергии, бодры ли вы, веселы ли, и, если ответы будут отрицательные, вы можете смело заподозрить, что позвоночник и почки по прошествии какого-то времени могут преподнести вам сюрприз. В общем, вам следует принять превентивные меры.

Что касается меня, то обычно я предпочитаю использовать одновременно и физические упражнения, и внутреннюю работу с собой.

Я здесь не рассматриваю другие пути, такие как, например, хирургические операции или помощь экстрасенсов. Я уважаю их знания и мастерство, но цель моих книг заключается в том, чтобы вы сами научились справляться со своими проблемами и через это обрели свободу, а не передавали свою силу другим.

Результатом работы с собой является то, что болезни, если они есть, уходят, а данная чакра разблокируется и начинает выполнять функцию, которая в ней заложена (см. рисунок).

А теперь давайте перейдем непосредственно к описанию чакр и тем психическим функциям, которые они несут на себе, обеспечивая жизнедеятельность человека в этом мире. При подготовке материала к каждой чакре я использовал несколько заслуживающих (с моей точки зрения) доверия источников, в том числе и собственный опыт.



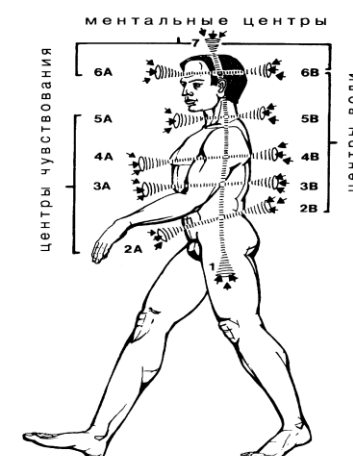


Рис. 1. Семь главных чакр

№ чакры	Психодинамика чакры	Органы чакры
1	количество физической энергии, воля к жизни	позвоночник, почки
2А	качество любви к противоположному полу, дарение и получение физического, ментального и духовного наслаждения	органы воспроизведения
2В	количество сексуальной энергии, воля к половому союзу	
3А	огромное наслаждение и открытость, духовная мудрость и сознание универсальности жизни, понимание кто вы есть внутри Вселенной	желудок, печень, желчный пузырь, нервная система
3В	целительство, внимательность и решимость по отношению к своему здоровью	
4А	сердечные чувства любви к другим людям, открытость к жизни	сердце, кровь, система циркуляции
4В	воля эго или воля по отношению к внешнему миру	
5А	принятие и ассимиляция	бронхи, голосовые органы, легкие, пищеварительный тракт
5В	ощущение себя внутри общества и своей профессии	
6А	способность видеть и понимать ментальные концепции	нижний отдел головного мозга, левый глаз, уши, нос, нервная система
6В	способность выполнять идеи практически	
7	объединение всей личности в единое целое с жизнью, духовные аспекты человечества	верхний отдел головного мозга, правый глаз

### Первая чакра. — копчиковый центр

Она принадлежит к стихии «Земля» и располагается в основании позвоночного столба, между основанием органов воспроизведения и анусом. Йоговские авторитеты утверждают, что тот, кто проник в эту чакру, приобретает способность к левитации и не боится физической смерти.

Он также приобретает способность контролировать дыхание, ум и семя, постигает прошлое, настоящее и будущее и наслаждается естественным состоянием блаженства.

Что означает «проникнуть в чакру»? Сейчас появилось множество школ и методик работы с чакрами. Идет бум. Люди в погоне за силой ринулись овладевать всевозможными методами раскрытия чакр с целью подчинения себе сил, за которые они отвечают. Все это вполне понятно — кому же не хочется тихонько так парить над землей, поглядывая с высоты своего полета на жалких смертных, суесящихся внизу подобно букашкам?

Все эти методики в подавляющем большинстве случаев приводят либо к физическим, либо к психическим заболеваниям, а часто к тем и к другим вместе. Еще одним побочным эффектом погони за силами является то, что ученик, как правило, становится марионеткой или, если хотите, рабом в руках учителя. Именно для этого — часто он не признается себе в этом — учитель и организовал весь учебный процесс.

Если вы хотите избежать такой участи, я вам рекомендую поразмышлять над следующей мыслью и, если она вам понравится, принять ее:

*«Когда придет, тогда придет. Я живу и наслаждаюсь жизнью, все развивается в нужном мне темпе. Если мне действительно нужно это, силы сами придут ко мне, когда я созрею».*

Напоминаю, если вы привяжитесь к силам, они возьмут вас, и вы потеряете себя.

Я считаю, что лучший способ работать с собой без всякого вреда — это «просто сидеть» (мы с вами рассматривали эту медитацию во второй книге). Когда вы просто сидите и даете процессам происходить, все само собой происходит. Если вы будете сидеть в медитации регулярно, то заметите, что работа естественным образом переходит из одной области тела в другую, от одного органа к другому. Чакры тогда разблокируются в естественном порядке и в естественном для себя ритме. Все это не поддается никакому логическому осмыслению.

Если же вы будете привлекать для работы над собой логический ум и стремление заполучить силы, тогда вы на сто процентов обречены — вы причините себе вред, а потом в течение многих лет будете расхлебывать то, что натворили.

В основном человек созревает к работе с силами после сорока пяти лет, да и то если это является его жизненным предназначением. Поэтому живите себе и наслаждайтесь жизнью. По-моему, это самое главное искусство, которым мы должны овладеть здесь, а все остальное — суета. Придут силы — придут, не придут — не придут, и без них жизнь чертовски приятная штука.

Но мы немного отвлеклись. Давайте вернемся к описанию первой чакры. Она связана с выживанием в физическом мире. Помните легенду об Антее? Его оторвали от земли, в результате он потерял силу и был побежден. Эта история ясно показывает значение первой чакры, отвечающей за количество физической энергии и волю к жизни. Человек, у которого эта чakra функционирует нормально, ощущает в себе силу и способность жить, он прочно утвержден в физической реальности. В нем всегда присутствует ощущение, что он «здесь и сейчас». Люди, находящиеся рядом с таким человеком, испытывают чувство, что он заряжает их своей энергией.

Если эта чakra заблокирована, то данный человек не производит впечатление сильной личности. Он как бы «не здесь». Он избегает физической активности, заторможен с виду и может иметь болезненный вид. Он может много болеть. Излишне говорить, что болезни почек и всевозможные травмы копчика ясно указывают на то, что такой человек не принимает свое физическое тело и жизнь в физическом мире. Любовь к своему телу, любовь к жизни берет свое начало именно в этой чакре.

## Напряжения

Вспомните, как выглядит собака, которая все время ходит с поджатым хвостом. Она болезненная и слабая на вид, у нее свалывшаяся, грязная шерсть, и она все время от всего пугается. У человека с заблокированной первой чакрой копчик тоже поджат. Это самое явное

физическое напряжение в этой области. Когда чакра начнет раскрываться, прежде всего вы почувствуете, как отпускается напряжение в мышцах вокруг копчика и он распрямляется. Одна женщина-массажистка рассказала мне, что люди, от которых веет силой, имеют либо прямой копчик, либо он даже выгибается наружу. Желаю и вам поскорее распрямить свой «хвост».

Ну, а теперь, как всегда, рассмотрим варианты ограничений, которые вы наложили на себя, и новые мысли, которые могут помочь вам выйти за пределы этих ограничений. Разумеется, это все — версии, а вам рекомендуется придумать свои собственные ограничения и новые мысли.

Вам также рекомендуется начать размышлять над тем, что такое воля к жизни и что такое жизненная энергия. Размышления на эту тему и обсуждение ее с друзьями также позволяют разблокировать этот центр. Если вы находите правильный ответ на подобные вопросы, в вашем теле возникает совершенно конкретное чувство, чувство облегчения и расширения, которое даст вам понять, что вы на правильном пути.

### **Ограничивающие убеждения**

1. Я не люблю физической активности.  
Я все делаю еле-еле, из последних сил.  
У меня нет сил делать что-то.  
Я ленивый/ленивая.  
Я заторможенный/заторможенная.
2. Я не энергичный человек.  
Я не сильный человек.  
Я неуверенно стою на ногах/иду по жизни.  
Я боюсь высоты.  
Я как будто не здесь.  
Я неуверенно чувствую себя в жизни.  
Я не в равновесии с самим/самой собой.
3. Я все время чувствую себя в чем-то виноватым/виноватой. Во мне много вины.  
Во мне много воспоминаний о причиненной мне боли.  
Жить в этом мире тяжело и неприятно.  
Я несчастлив/несчастлива.
4. Я боюсь смерти.  
Я всего боюсь.  
Я — беспокойный человек.  
Что делать? Бежать или остаться, действовать или ждать?
5. Я часто терплю поражения от жизни.  
Я побежден/побеждена, незачем больше жить.  
Мне не выжить в этом мире.  
У меня может не получиться.  
Мне негде применить свои силы.  
Люди не признают и не ценят то, что я делаю.

6. Я не люблю критику.

### Новые мысли

7. Жизнь в этом мире — это действие! Мое физическое тело создано для действий. Действия позволяют мне почувствовать наслаждение жизнью. Я позволяю жизненной энергии действия течь естественно и свободно. Каждое мое действие совершенно на данный момент времени.
8. В моем теле, в моих клетках содержится вся необходимая информация, как жить и выживать в физическом мире. **Я ЗНАЮ**, как это делать. Я позволяю ей проявляться вовне. Я принимаю данную физическую жизнь как естественную составляющую моей бесконечной жизни.
9. Во всем, что со мной происходило, есть положительные стороны. Я нахожу эти положительные стороны. Я настраиваю себя на позитивное, оптимистическое восприятие реальности.
10. Все вещи в этом мире рождаются и умирают. Жизнь существует благодаря тому, что есть смерть. Жизнь есть то множество вещей, которые происходят со мной в каждый момент. Я устал/устала всего бояться. Я отпускаю свои страхи. Мои решения на данный момент идеальны. Я извлекаю уроки из случившегося и продвигаюсь вперед.
11. За одного битого десять небитых дают. Опыт, в том числе негативный, позволяет мне расти и развиваться, выковывая стальной клинок моего духа. Пока я живу, я творю, вкладывая в свои дела любовь и душу.
12. Любую критику, в том числе свою собственную, по отношению к самому/самой себе я принимаю, не привязываясь к ней.

Я расслабляюсь. Так называемая критика позволяет мне подумать, какие стороны души мне стоит развивать.

Я принимаю себя всяким/всякой.

### Вторая чакра. — сексуальный центр

Она принадлежит к стихии «Вода» и располагается в основании органов воспроизведения. Йоги утверждают, что тот, кто владеет этой чакрой, не боится воды и имеет власть над стихией воды. Он умножает свои психические силы, развивает знание и способности управлять своими чувствами и знакомится с астральными сущностями. При овладении ею гнев, алчность, слепая любовь, привязанность, ложное знание, заблуждение, высокомерие, гордыня, зависть, ревность и др. полностью уничтожаются.

Эмоции, связанные с этим центром, относятся к переживаниям, связанным с семейными отношениями, процессом обучения, интимными привязанностями, всевозможного рода потерями, уважением к себе и чувством собственного достоинства, одиночеством, лишением, виной, чувственностью, беременностью и насилием.

**Передний аспект этой чакры — 2А** — отвечает за качество любви к противоположному полу, дарение и получение физического, ментального и духовного наслаждения. Человек — это единая система, в нем все друг с другом связано. Поэтому, если вы, будучи мирянином, блокируете этот центр ради того, чтобы посвятить себя духовному развитию, вы не сможете получить от последнего никакой пользы.

**Задний аспект — 2Б** — отвечает за интерес и волю к половому союзу и за количество сексуальной энергии.

Эта чакра и связанная с ней половая энергия вызывает, пожалуй, самый большой интерес, поскольку все, что связано с ней, находится под запретом, по крайней мере в нашем обществе. И

здесь все закономерно: то, что мы пытаемся оттолкнуть, приближается. Чем больше мы пытаемся оттолкнуть что-то от себя, тем больше это что-то привязывается к нам и преследует нас.

Если мы подавляем эту энергию, она, вырываясь наружу, сеет разрушения в нашей жизни. Вы наверняка помните случаи из своей жизни или из жизни своих знакомых, когда вы/они наконец-то разрешали себе вволю порезвиться и это заканчивалось печально. Это происходит не потому, что сексуальная энергия «плохая» и половой союз — грех, а потому, что вы слишком долго держали ее взаперти.

Любая энергия в этой вселенной, любое явление — ни плохое, ни хорошее. Они такие, какие есть, это мы превращаем сексуальную энергию в дьявольскую, давая ей негативную оценку. Мы сдерживаем ее и крепимся изо всех сил, чтобы, не дай Бог, не совершить греха. Поэтому, когда она вырывается наружу, она, естественно, сеет разрушения в нашей жизни. Другим следствием отрицания и сдерживания этой энергии являются всевозможные болезни, например невроз и истерия, частые боли в голове или головокружения, а перед глазами могут плясать языки пламени. «Конечно, все это дьявольщина», — говорим мы себе.

Эта вселенная имеет двойственную природу, и связь с другим полом — это естественный закон природы. Там, где рядом оказываются два полюса, между ними сразу же устанавливается общее поле, и они естественным образом тяготеют друг к другу. Если вы отрицаете противоположный пол, если стараетесь всячески избегать его, вы таким образом нарушаете связь не только между собой и внешним миром, но и взаимодействие между мужской и женской половинами своего собственного существа, а это всегда приводит к печальным последствиям. Вы живы и процветаете, пока эти половины нормально взаимодействуют, потому что, повторяю, вы живете в дуальной вселенной, а она движется и развивается только за счет взаимодействия этих двух полюсов.

Другая крайность, в которую впадают люди, — это когда они, начитавшись книг и назанимавшись всевозможными восточными практиками, решают для себя, что сексуальная энергия «хорошая», но ее надо всячески сохранять и сублимировать. Друзья мои, оценки никогда не приводили ни к чему хорошему. Вы просто бросаетесь из крайности в крайность, а противоположности, как известно, сходятся. У вас могут возникнуть те же самые проблемы, как и в случае, когда этой энергии дают отрицательную оценку.

Прежде чем сохранять сексуальную энергию, ее надо занять. Восточными духовными практиками — и вообще духовными практиками и учениями — занимаются обычно люди, которые оторваны от земли, которые боятся жить в физическом мире. Откуда у них может взяться сексуальная энергия в достаточном для накопления количестве, если они отрицают физическую реальность и боятся ее? Ведь сексуальная энергия — это атрибут физического мира, а они его отрицают.

Например, вы решили про себя, что теперь начнете копить деньги. Деньги — это тоже энергия, принадлежащая к физическому миру. Если вы отрицаете этот мир, закрываетесь от него и, следовательно, стараетесь как можно меньше соприкасаться с ним, откуда вы будете брать деньги для накоплений? Да и вообще, будут ли они у вас?

Будет ли у вас сексуальная энергия, если вы отрицаете противоположный пол, который тоже есть атрибут физического мира? Откуда у вас возьмется сексуальная энергия, если вы не любите и отрицаете свое тело, которое тоже принадлежит к физическому миру?

Сексуальная энергия течет там, где есть принятие своего тела, принятие физического мира, своего физического существования и принятие противоположного пола.

Она же лежит в основе здоровья человека и его материального благополучия. Если у вас в жизни много проблем, если у вас неудовлетворительные жизненные условия, вам прежде всего надо увидеть, как вы задавливаете эту энергию, как не принимаете противоположный пол — и себя в том числе.

Если говорить о блоках в этой области, то это, наверное, самые мощные блоки, которые есть у человека. Они становятся таковыми только за счет того, что половые отношения объявили грехом и рассматривают как нечто грязное. Я даже не знаю, когда это произошло — судя по всему, в начале первого тысячелетия, когда религиозные фанатики захотели с помощью этого страха, плюс искусно внедренного сюда отвращения взнуздать свою паству и полностью подчинить ее себе, чтобы легче было управлять ею. Вдобавок к этому у них самих, скорее всего, были проблемы в этой области.

Для того чтобы понять, как легко манипулировать людьми с помощью этого страха, просто посмотрите, о чем в первую очередь начинают говорить, когда хотят скомпрометировать кого-нибудь. Конечно же, о беспорядочных сексуальных связях данного человека. Даже если была всего одна подобная связь, то этот факт раздувается до масштабов вселенского греха, после которого весь мир точно должен провалиться в ад.

Друзья мои, половые отношения были, есть и будут, пока существует этот мир, потому что по-другому он никак не может развиваться. Порадуйтесь за человека, который все еще проявляет признаки жизни. И помните, пока есть блоки, они будут толкать человека на то, чтобы он старался преодолеть их. Именно страхи, блоки и запреты в этой области заставляют человека искать как можно больше половых связей, чтобы с помощью частого повторения полового акта пережить их и соединиться, наконец, с целым.

И еще запомните, чем больше у человека внутренних сил, а это всегда видно по уровню богатства и социальному положению данного человека, тем больше у него связей. Это естественное отражение процессов, которые происходят у него внутри. Сексуальная энергия напрямую связана с богатством и властью. Поэтому вам мой совет: если вы тратите время на все эти пересуды, пожалейте его и направьте усилия на себя, на разборку своих блоков в этой области. Ведь ваш интерес к ней показывает, что вам тоже надо кое-что понять о себе и своих связях с внешним миром.

## Напряжения

Если говорить о блокирующей сексуальную энергию физических напряжениях, они многообразны и в основном располагаются в области малого таза и вокруг крестца, захватывая и поясничную область. Иногда они охватывают мышцы и сухожилия всего таза — даже живот в области третьей чакры. Если у вас есть боли в области таза и поясницы, то со стопроцентной уверенностью можно утверждать, что у вас имеются блоки, связанные с сексуальной энергией. Пойдите в эту боль, начните ее переживать, перестаньте бороться с этой энергией.

Кроме этого, у мужчин характерные напряжения, блокирующие нормальное течение сексуальной энергии, располагаются в области промежности и вокруг простаты. В промежности напряжения направлены вертикально вверх, охватывая одновременно площадь первой и второй чакр. Эти напряжения можно охарактеризовать как подтягивающие или втягивающие. Они также зажимают простату, способствуя угасанию ее функций. Кроме того, у мужчин присутствуют напряжения, сжимающие и втягивающие яички и член внутрь тела. Все вышеописанные напряжения характерны для мужчин, которые отрицают свою мужскую природу.

У женщин также присутствуют сжимающие и втягивающие напряжения, и распространяются они на влагалище, на вход во влагалище и на клитор, лишая последний чувствительности.

Общие для мужчин и для женщин напряжения располагаются прямо над лобком и направлены они перпендикулярно и под углом к телу. Эти напряжения, как вы понимаете, блокируют у мужчин семенники, а у женщин — матку и яичники, приводя в конечном итоге к всевозможным болезням в этой области.

Кроме блокировок сексуального характера эти напряжения могут появляться, когда человек, не желая мириться с появлением живота, старается все время подтягивать или втягивать его, пока

это не превращается в привычку. Так неприятие себя и своего тела приводит к тому, что мы ударяем по своей сексуальной и жизненной энергиям. Так мы порождаем дополнительные проблемы, а живот от этого не уменьшается, но еще больше увеличивается. Мы же удивляемся и никак не можем понять, что такого неправильного мы делаем.

Если вы хотите разобраться с собой до конца, то вам волей-неволей придется изучить все эти напряжения. С внешними мышцами разобраться будет довольно легко, гораздо труднее разбираться с внутренними мышцами, с сухожилиями и связками. Напряжения во внешних мышцах почувствовать и начать отпускать гораздо легче, чем во внутренних. Внутренние мышцы несут на себе информацию, которая уже ушла в подсознание.

В сухожилиях и связках записываются долгоживущие мыслеформы, они очень сильные и с трудом поддаются переменам. Поэтому с болями в крестце — а он весь в сухожилиях и связках, — вам придется разбираться не один день и даже не один месяц.

Тема сексуальности неисчерпаема, и мы можем обсуждать ее бесконечно, особенно если начнется разговор о женщинах. Поэтому мы сейчас ее прикроем, лучше будет, если мы когда-нибудь вернемся к ней в отдельной книге. Но вы не огорчайтесь, потому что мы еще не раз затронем ее в связи с типами характеров, ведь каждому из них присуще свое собственное сексуальное поведение.

Чтобы лучше разобраться с собой в этой области, я рекомендую вам начать раздумывать над следующими вопросами:

*Что такое качество любви?*

*Что такое дарение, в том числе и наслаждения?*

*Что такое получение, в том числе и наслаждения?*

*Что такое дарение и получение как одновременный процесс?*

*Что такое сексуальная энергия?*

*Что общего между физическим и духовным?*

*Что такое единство?*

*Что такое мужчина, мужественность?*

*Что такое женщина, женственность?*

*Что такое быть привязанным/привязанной и как я это делаю?*

*Что такое дать эмоциям течь?*

А теперь мы рассмотрим ваши возможные ограничения в сфере сексуальности и новые мысли. Как всегда, я напоминаю, что вам рекомендуется найти собственные ограничения и составить к ним новые мысли. Желаю успеха.

### **Ограничивающие убеждения**

13. Я боюсь воды.

Я очень привязчивый человек.

14. Я легко впадаю в гнев и т.д.

Я не умею управлять своими чувствами и эмоциями.

Я не могу справиться со своими эмоциями и чувствами, они завладевают мной и ведут неведомо куда.

Я боюсь своих эмоций.

15. Я не чувствую. У меня нет эмоций.

Я не могу позволить своим чувствам и эмоциям проявляться, они будут манипулировать мной и навредят мне.

16. Во мне нет силы, мощи.

17. Мне не интересно (я не чувствую нужды) общаться с другими людьми.

Я не люблю, когда меня трогают.

У меня слабое желание/У меня нет желания жить в этом мире.

18. У меня слабое желание/У меня нет желания к половому союзу.

Секс не самое важное в жизни.

Секс — это грех/отвратительно/постыдно/неприятно/Секс не имеет значения.

### **Женщины:**

19. Я боюсь забеременеть,

20. Я боюсь, что меня изнасилуют/причинят боль.

21. Я не женщина.

22. У меня слабый оргазм/Я не могу достичь оргазма.

Мне безразлично, находится ли член внутри меня или нет. Мне больше приятна стимуляция клитора.

Мне больно/неприятно, когда член внутри меня.

23. Я предпочитаю вести акт, быть сверху.

Я избегаю мужчин, от них всегда одни неприятности, они могут причинить мне боль.

Мне не нужен партнер, я сама могу достичь оргазма.

24. У меня возникают неприятные чувства после оргазма.

### **Мужчины:**

25. У меня преждевременный оргазм/Я не могу достичь эрекции.

У меня боль при оргазме, поэтому я избегаю секса.

У меня возникают неприятные чувства после оргазма.

26. Я предпочитаю быть снизу.

27. Лучше не иметь с женщинами ничего общего, от них одни неприятности.

Мне не нужна женщина, мне с самим собой неплохо/у меня есть моя мама.

### **Мужчины и женщины:**

28. Это он/она виноват/виновата в моих проблемах.

У меня неудовлетворительные жизненные обстоятельства.

29. У меня много сексуальных фантазий.

30. Я всегда хочу, и много.

Я всегда хочу, но у меня перед глазами негативные образы и фантазии с насилием (мне стыдно, поэтому я избегаю секса).

У меня всегда много сексуальных партнеров.

Главное — это удовлетворить себя.

31. Мне не найти себе партнера/партнершу.



Мой партнер/партнерша должен/должна отвечать моим идеалам.

32. Меня тянет к сексуальному союзу со своим полом, это меня тяготит, я страдаю от этого. Если я попробую это, боюсь, что застряну в этом состоянии.

33. У меня сексуальные желания к одному из близких родственников, я испытываю от этого огромный стыд.

У меня извращенное сексуальное желание, это очень плохо.

34. Меня не раз отвергали, следовательно, я \_\_\_\_\_  
(заполните сами)

Мне предпочли другого/другую, следовательно, я хуже.

Она мне изменила/Он мне изменил, я никогда этого не прощу, это предательство.

Я не смог/смогла удержать ее/его.

35. Со мной плохо обращались на почве секса, я ненавижу их, я ненавижу себя за это, я ненавижу этот мир.

### **Новые мысли**

36. Когда я привязан/привязана к кому-то или чему-то или мной овладевает какое-то состояние, я теряю свободу и способность адекватно реагировать на события, теряю свободу действий. Я расслабляюсь и отпускаю свои привязанности, сохраняя чувство любви, соединяющее меня с миром.

37. Чтобы управлять своими чувствами и эмоциями, необходимо познакомиться с ними. Я позволяю им свободно течь, наблюдая, ощущая и слыша, как это происходит. В своих действиях я руководствуюсь любовью и состраданием, чтобы не навредить окружающим меня людям.

38. Я вспоминаю и отпускаю свой негативный опыт, когда мои чувства и эмоции страдали от общения с другими людьми. Я вновь открываю для себя мир эмоций и чувств. Я знаю, что эмоции и чувства помогают и объединяют меня с внешним миром, привнося в мою жизнь гармонию и новые краски.

39. Я обнаруживаю и преобразую свои страхи перед внешним миром и людьми в позитивные убеждения. Я подвергаю сомнению и преобразую негативные убеждения о себе в позитивные представления. Я позволяю позитивным мыслям о своей силе, решимости и способности действовать, творить, расти и укрепляться внутри меня.

40. Живя в этом мире, общаясь и соприкасаясь с ним, я продвигаюсь к Единству. Шаг за шагом я избавляюсь от барьеров враждебности, разделяющих меня и мир, меня и людей.

41. Секс занимает определенное место в жизни человека. Он имеет такое же важное значение, как и другие сферы жизни. Я отпускаю свои страхи перед общением с людьми. Я нахожу и отпускаю негативный опыт, страхи и предубеждения перед сексуальным общением.

### **Женщины:**

42. Когда мне надо, тогда я и забеременею.

43. Если я боюсь изнасилования, следовательно, внутри меня существует сильное желание к сексуальному союзу, которое я не могу реализовать другим способом. Я снимаю барьеры, мешающие мне жить нормальной жизнью, открываюсь навстречу радостям общения и любви.

44. То, что я отрицаю, присутствует во мне в избытке. Те случаи, когда я, как мне кажется, вела себя несвойственно своему полу, я рассматриваю как ознакомление с моделями поведения, свойственными противоположному полу. Это помогло мне овладеть реальностью, в которой

живет и действует противоположный пол. Это помогает мне лучше понять другой пол, который присутствует во мне. Мужчина имеет право проявлять слабость/Женщина имеет право проявлять силу. Теперь я открываю в себе женщину.

45. Секс — это не только дарение, но и получение, это гармоничное единство мужского и женского начал. Я открываюсь навстречу людям/партнеру, я учусь получать/принимать сексуальное наслаждение и подпитку. Я восстанавливаю связь со своими половыми органами, даря им любовь и принимая их как неотъемлемую часть своего тела.
46. Я иду внутрь себя, обнаруживаю страх перед мужчинами и отрицание/неприятие их и отпускаю это. Я отпускаю контроль над ситуацией в постели. Мои действия спонтанны и естественны. Я сверху, я снизу, я — Дарение, я — Получение.
47. Я — Женщина! Я питаю свою женскую природу, соединяясь с мужчиной. Половой акт — это высшее проявление моих чувств и любви к партнеру. После оргазма мои чувства и любовь также глубоки, нежны и светлы. Наша связь продолжается.

### **Мужчины:**

48. Я — Мужчина! Только в единении с женщиной я подпитываю и усиливаю свои мужские качества. Я делаю шаг навстречу женщинам, отпуская всю боль и негативные чувства, которые я испытал при общении с ними. Лучшее проявление меня как мужчины — это дать течь своей сексуальной энергии легко, естественно и свободно, и я делаю это. Это придает мне силу и уверенность в себе, позволяя проявляться моей творческой энергией.
49. Вспоминая все жизненные ситуации, когда я вел активный образ жизни, принимал решения и действовал, когда моя активность приносила положительные плоды, я восстанавливаю себя как мужчину, как активное начало природы. Я — дарение, я — получение.
50. Я познал на собственном опыте, что такое бороться и отрицать, теперь настала пора узнать, что такое единство и любовь. Я отпускаю негативные чувства и привязанности. Я позволяю позитивным чувствам к женщинам войти в мою жизнь.

### **Мужчины и женщины:**

51. Я осознаю, что существующие проблемы порождаются мной самим/самой. Я учусь дарить, не выставляя никаких требований, я учусь любить, понимать и поддерживать моего партнера, развивая новые гармоничные взаимоотношения. Мое доверие и самоуважение растут с каждым днем.
52. Я открываюсь сексуальной энергии моего партнера, я открываюсь для собственного дарения и получения ее от другого человека. Я даю своей сексуальной энергии течь.
53. Каждый встреченный мной человек — это неповторимая, прекрасная и самобытная личность. Я открываюсь навстречу этой красоте. Я погружаюсь в ее глубины. Я наслаждаюсь каждым мгновением общения с этим человеком, даря и получая от него любовь.
54. Союз с противоположным полом естествен и позволяет мне соприкоснуться с волшебной тайной бытия. Я открываюсь навстречу жизни и счастью. Каждая женщина/каждый мужчина приносит мне неповторимые и прекрасные переживания.
55. В каждом человеке имеется и мужское и женское начала. Я принимаю свои импульсы как естественные и нормальные.

Я нахожу и отпускаю свои страхи и неприятие противоположного пола, я впускаю женщин/мужчин в свою жизнь.

Я принимаю себя и вновь открываю себя как мужчину/женщину, соединяясь с той половиной человечества, к которой принадлежу.

56. Сексуальная энергия лежит в основе развития и функционирования вселенной. На каком-то этапе моего развития испытывать определенные сексуальные импульсы естественно и нормально. Я смотрю на них открыто, не прячась. Я позволяю им подниматься, давая им течь и отпуская их.
57. Кто сравнивает, тот проигрывает. Вокруг много интересных людей, и я один/одна из них, я неповторимая личность.
- Признавая свободу выбора за собой, я признаю это и за другими. Я отпускаю чувство собственности и страх, что меня покинут.
58. Я отпускаю ложные представления, что секс — это грязь и насилие. Я впускаю в жизнь только гармоничные, полные любви и красоты взаимоотношения. Я впускаю в себя любовь к себе, к людям и к жизни.

### **Третья чакра. — солнечное сплетение**

Она принадлежит к стихии «Огонь» и на позвоночнике располагается в области пупка. Ей соответствует центр солнечного сплетения. Йоги утверждают, что тот, кто овладел ею, может отыскивать сокровища и освобождается от всех болезней. У него нет страха перед огнем. Даже если его бросили в огонь, он останется жив и не испытает страха смерти.

Еще этот центр можно назвать центром страха. Страхи, как мухи, размножаются и записываются в нем, потому что имеют дуальную природу, а именно в этом центре мы даем положительную или отрицательную оценку событиям, которые происходят в нашей жизни.

Допустим, вы говорите себе: «Я выше всех/Я лучше всех». Поскольку жизнь — вещь двойственная, она всегда подкинет вам ситуации, когда ваш авторитет будет поставлен под сомнение и вас проигнорируют, когда ваше мнение о себе не будет подтверждаться другими людьми. Тогда ваше убеждение рассыплется на «Я выше/лучше всех — Я ниже/хуже всех», и образуется полярная пара, за счет которой вы начнете двигаться вперед.

С одной стороны, она будет заставлять вас все время доказывать, подтверждать себе и всем, что вы все-таки выше и лучше. С другой стороны, она будет сеять в вашей душе смятение и страх оказаться хуже и ниже. Так оценки подпитывают страхи и дают им жизнь.

До тех пор пока ваши мысли содержат в себе полярность, страхи будут существовать — независимо от того, сколько сил вы приложите, чтобы избавиться от них. Ваши мысли, в том числе и новые, должны быть составлены так, чтобы они стремились к объединению в себе противоположностей, к максимальному отсутствию оценок.

Если говорить об эмоциях, хранящихся в этом центре, то они связаны с усилиями, проявляемыми человеком в борьбе за обладание влиянием и властью, с контролем над собой и другими людьми, с чувствами доминирования над людьми и подавления их. Вот откуда берутся язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Здесь также находятся эмоциональные травмы, связанные с чувствами соответствия своему положению и чувствами соревнования. Сексуальные проблемы отражаются на состоянии этого центра, если сексуальные отношения рассматриваются как соревнование, как обладание — кто кем будет обладать, — или если они порождают в человеке чувство вины, как, например, при изнасиловании, когда женщина начинает винить себя за то, что произошло. Здесь также находится страх «Что делать?», страх перед учителями и авторитетами.

**Передний аспект этой чакры — ЗА** — отвечает за получение огромного наслаждения от жизни и переживание чувства открытости. Здесь также формируется духовная мудрость и сознание универсальности жизни, когда вы постепенно начинаете воспринимать жизнь со всеми ее явлениями как единое и гармоничное целое, не вырезая из нее кусков с помощью оценок. Через эту же чакру вы начинаете постигать свое место внутри вселенной.

Если вы сняли все оценки, если вы научились обнимать мир и жизнь единым взглядом, для вас не остается вопросов типа «А то ли я делаю и там ли нахожусь?». К вам приходит полное знание того, что вы там, где находитесь, и делаете то, что делаете. И вы начинаете понимать это же относительно других людей. Всякое соревнование с ними, всякие оценки и недовольство положением уходят. Вы также начинаете видеть, что каждый человек по-своему красив и талантлив и каждый занимает свое место. То же самое касается и вас.

Результатом такой работы с собой является полное физическое здоровье, и вы сами получаете возможность исцелять людей. Для этого даже не надо проделывать какие-то специальные действия. Достаточно просто побыть с человеком рядом и поговорить с ним о пустяках, и у него все начинает налаживаться. За это уже отвечает задний аспект третьей чакры.

**Задний аспект — ЗБ** — отвечает за целительство, внимательность и решимость по отношению к своему здоровью.

## Напряжения

Живот у человека образуется из-за наличия именно этих страхов — ну и, конечно же, некоторых других. Связки и мышцы на позвоночнике в области поясницы ослабевают и перераспределяют свои напряжения так, что в результате позвоночник в этом месте начинает проваливаться вперед. С другой стороны, такому провалу позвоночника помогают мышцы самого живота. Чтобы защитить человека, они вздуваются и выдвигаются вперед и вниз, создавая внутри живота свободное пространство, которое начинает заполняться жиром.

Это напряжение и вздувание мышц живота можно лучше всего прочувствовать, когда вы лежите. Подобное раздувающее напряжение существует и в мышцах, расположенных по бокам, — оно утолщает талию. Если вы начнете смотреть в наружные мышцы живота, то через некоторое время обнаружите это напряжение, и живот опадет.

Нормальные люди предпочитают по-другому справляться со своим животом. Они стараются втянуть его. Таким образом, на раздувающее живот напряжение, вы накладываете сжимающее напряжение. Помимо всевозможных проблем, которые у вас могут появиться в полости живота из-за наличия добавочного напряжения, это приводит к тому, что напряжение, расширяющее мышцы живота, усиливается ровно на величину добавленного напряжения. И это логично, потому что первое напряжение появилось только для того, чтобы защитить вас от каких-то страхов, которые вы, а правильное сказать, ваш ум навывдумывал себе.

Итак, на расширяющее напряжение мышц живота вы накладываете сжимающее напряжение. Расширяющее напряжение усиливается ровно на такую же величину, чтобы сохранить положение вещей, потому что существование живота зачем-то нужно уму. Вы, начитавшись книжек и насмотревшись модных журналов, пропагандирующих стройное тело, еще больше усиливаете сжимающее напряжение, которое заставляет еще больше усилиться расширяющее напряжение, и т.д. Живот от такой работы с собой только продолжает расти.

Если вы хотите решить проблему живота, прекратите бороться с ним. Примите и отпустите его, дайте ему быть, тогда вы поймете, почему он был создан. Физические упражнения и упражнения на расслабление сделают остальное, если это будет нужно вам.

Помимо наружных напряжений, существуют напряжения во внутренних мышцах живота, которые так просто не описать.

Одна женщина после медитации и разговора со своим телом рассказала, что на вопрос, что тело хотело бы сказать ей, оно ответило: «Люби меня таким, какое я есть, а я стану таким, каким ты хочешь». Потому что тело обладает своим собственным сознанием.

Чтобы разблокировать эту чакру, вы можете начать раздумывать над следующими вопросами:

*Что такое открытость?*

*Что такое быть открытым/открытой?*

*Что такое наслаждение?*

*Что такое жизнь? Где она начинается и где заканчивается?*

*Чем место, где я нахожусь, лучше или хуже другого?*

Ниже я привожу ограничения, которые, на мой взгляд, важны для этого центра. Но мои ограничения ни в коей мере не должны ограничивать вас. Вы можете и будете обнаруживать собственные ограничения.

Если вы будете просто смотреть в этот центр, вы их обязательно найдете, и они будут звучать на языке, понятном только вам. На эти ограничения вы можете составить свои новые мысли, используя мои мысли только как пример.

### **Ограничивающие убеждения**

59. Я боюсь огня.

Я не чувствую наслаждения от жизни/Жизнь смердит/Жизнь тяжела и безрадостна.

60. У меня много страхов и беспокойства по самым различным поводам.

61. Я сильнее/умнее/красивее/ученее. — Я выше тебя/его/ее во всех аспектах.

У меня больше власти/денег/связей, поэтому я сильный/сильная, поэтому я прав/права.

Я буду тебя контролировать/подавлять всякое инакомыслие, все должны делать, как я.

Меня будут контролировать.

Я боюсь проиграть/Я все время проигрываю.

Я не соответствую \_\_\_\_\_

(заполните сами).

Я никто и ничто/Я не принимаю и не одобряю себя.

Я слабая, ни на что не годная личность.

62. Я не люблю, когда меня критикуют, и не люблю критиковать себя, замечать в себе негативные стороны.

Если на меня кричат или критикуют, следовательно, этот человек мне враг, он не любит меня, хочет унижить меня, а я и так чувствую себя неполноценным/неполноценной.

63. У меня не будет времени/мне не хватает времени/мне не успеть. Я всегда и всюду опаздываю.

Я хочу все сразу и немедленно.

Мне поскорей надо сделать это, чтобы успеть в другое место.

Все это слишком долго и медленно.

64. Я не переношу \_\_\_\_\_

(заполните сами).

Я не принимаю \_\_\_\_\_

(заполните сами).

Я не перебариваю, когда \_\_\_\_\_

(заполните сами).

Я не люблю критику.

65. У меня нет сил что-то делать/Я не справлюсь.

66. Я не знаю, что делать/что хочу.
67. Я боюсь взрослых/учителей/авторитетов/мать/ отца/мужа/ жену/начальника/власть и т.п. Они всегда могут меня осмеять, наказать или выставить в плохом свете.
- Я боюсь этот мир, в нем много непонятного для меня, я чувствую себя маленьким и слабым существом в нем.
1. Я не знаю, как сделать это.
- Если я буду делать, у меня не получится, меня раскритикуют и осмеют.
2. Я завидую/ревную к успехам других.
3. Я всегда знаю, что плохо, а что хорошо, кто прав, а кто не прав, где правда, а где ложь, как жить, что делать, куда идти и как и что говорить.
- Жить необходимо строго по определенным правилам.
- Все должно строго соответствовать своему месту.
- Я не люблю менять свои привычки.
4. Я не чувствую.
- Я боюсь своих эмоций/Эмоции подавляют меня/ Эмоции вносят сумятицу в мою жизнь.
- У меня неконтролируемые эмоции.
- Я очень нервный человек.
- Во мне много беспокойства, страхов и страх смерти.
5. Я виню себя за смерть близкого мне человека.
- Умер близкий мне человек. Я так любил/любила ее/его. Я чувствую себя одиноким/одинокой и покинутым/покинутой. Я не хочу больше жить.
6. Секс это одно, а любовь другое/Я не ощущаю себя физически/Я плохо чувствую свое физическое тело/Мне не хочется физической близости.
7. Я никогда себя не прощу за то, что сделано.
- Я виноват/виновата во всем.
8. Я все время заискиваю перед людьми/Я смотрю на людей свысока/Я держу их на расстоянии/Я завидую их успехам.
9. Я часто болею.
- Мне неинтересно ухаживать и следить за собой.
- Следить за собой скучно и занимает слишком много времени.
- Я заболею и умру от \_\_\_\_\_
- (заполните сами).
- Когда я заболеваю, я ничего не могу с собой поделать — болезнь длится и длится.
- Я предпочитаю сразу пойти к врачу или к кому-то, кто вылечит меня, потому что мне самому/самой не вылечиться.

### **Новые мысли**

10. Я понимаю, что неспособность почувствовать радость и наслаждение от жизни заключается в моих негативных убеждениях и эмоциях, почерпнутых из прошлого. Шаг за шагом я выявляю

свои ограничения и отпускаю их. Шаг за шагом я открываю для себя мудрость и радость жизни.

11. Мои страхи и блоки — врата к силе и гармонии жизни. Они учат меня тому, чего я не знаю об этом мире. Я открыт/открыта новым знаниям о жизни. Я иду внутрь каждого из страхов и отпускаю их.
12. Наличие силы не означает отсутствие слабости. Наличие слабости не означает отсутствие силы. Я есть все, и я есть ничто. Я всего лишь одно из звеньев в бесконечной цепи развития вселенной и личностного роста людей и занимаю место, соответствующее моему настоящему развитию. Я убираю всякие оценки моего положения. Своим трудом и жизнью я служу людям и миру.
13. Этот человек хочет что-то сообщить мне, это послание о том, что происходит у него и у меня в душе. Я внимательно вслушиваюсь в то, что мне говорится. Я отпускаю чувство собственной неполноценности. Я готов/готова подумать над этим.
14. Мои понятия о времени — это тоже мысли. Жизнь — это то мгновение, где я нахожусь сейчас. Я ускоряю и замедляю время по своему усмотрению. Я доверяю себе и процессу жизни, потому что ничто не происходит со мной без моего внутреннего согласия. У меня всегда достаточно времени.
15. Жизнь — это уроки, она всегда приносит что-то новое, чтобы научить меня чему-то. Я расслабляюсь и впускаю в свою жизнь это новое, осмысливая его, чтобы развиваться, становиться мудрее и быть более открытым/открытой миру.
16. У меня были силы действовать в других обстоятельствах и справляться с теми задачами, которые ставила передо мной жизнь. Следовательно, у меня есть силы действовать и справляться с ситуациями сейчас и в будущем. Я взрослый, полный сил человек.
17. Я знаю точно, что хочу любви, благополучия, покоя и т.п. в своей жизни. Я точно определяю, что означают для меня эти понятия, и составляю план движения к успеху. Я начинаю действовать в соответствии с планом.
18. Я объективно смотрю на себя и свою жизнь и осознаю наконец, что я сам/сама взрослый человек, способный принимать решения и строить жизнь так, как мне хочется. Во мне есть все, чтобы решать задачи, которые ставит передо мной жизнь. Я отпускаю свои страхи перед миром взрослых людей. Я открыт/открыта мудрости других людей.
19. Жизнь — это постоянное узнавание нового. Я всегда открыт/открыта новым знаниям. Я начинаю делать и в процессе узнаю все необходимое, чтобы завершить дело. Раз от раза мой опыт и мастерство растут.
20. Когда я смотрю на успехи других, я радуюсь им, таким образом, их успехи становятся и моими успехами.
21. Мир бесконечен в своих проявлениях, и меняется каждое мгновение. Правда и ложь, хорошее и плохое, добро и зло могут меняться местами. Мои мысли определяют мою жизнь. Я делаю свои мысли гибкими. Я учусь видеть другие стороны действительности, я впускаю перемены в жизнь.
22. Я отпускаю свой страх и ужас перед существованием в этом мире. Смерть — естественное дополнение жизни. Жизнь — естественное дополнение смерти. Сейчас я выбираю жизнь. Жить безопасно. Я позволяю себе соединиться в единое целое, чтобы вести жизнь полную творчества, любви и радости.

Жизнь на этой планете помогла и помогает мне реализовываться.

Я склоняю голову перед жизнью и миром, я осознаю свое скромное место среди людей.

Я свободен/свободна в своих желаниях и действиях.

Я вверяю себя жизни. Я люблю.

Я полностью восстанавливаю свои границы. Мои границы открыты для гармонии, мира, покоя, мудрости и любви. Внутри моего существа, внутри моих границ любовь и эмоции текут легко, свободно и упорядоченно.

23. Брать на себя ответственность и вину за жизнь и смерть другого человека — это самонадеянность, гордыня и возвеличение эго. Сам человек и Высший Закон определяют, когда жить и когда уйти из жизни.

Души умерших принадлежат другому миру, пока я жив/жива, я принадлежу этому миру, следовательно, я отпускаю мысли о смерти и направляю их на жизнь. Раз в моей жизни была любовь, я ответствен/ответственна за то, чтобы принести свет этой любви людям и миру. Я также ответствен/ответственна за то, чтобы сделать свою жизнь полнокровной и насыщенной в память об этой любви, сохраняя светлую память о близком мне человеке.

24. Секс, физическая близость — это проявление любви и гармонии на физическом плане. Это встреча двух начал и слияние их в единое целое, а это есть Бог.

Мое тело — продукт эволюции миллиардов лет. Оно совершенно в своих проявлениях. Я доверяю ему.

Я открываю себя и свое тело для нежности, теплоты, любви и наслаждения. Я ощущаю каждую клеточку своего тела. Они поют песнь любви, единства и жизни.

25. Я склоняю голову перед высшими законами, царствующими в этом мире. Если я сделал/сделала что-то неправильно, я раскаиваюсь в этом, в остальном — жизнь разберется. Я вручаю себя своей судьбе, принимая то, что со мной происходит, как естественное следствие своих мыслей и поступков в прошлом, стараясь осознать происходящее и очистить ум от невежества и заблуждений.

26. Я не сильнее и не слабее.

Я не лучше и не хуже.

Я целое, я часть целого.

Я един/едина с людьми и окружающим меня миром.

Я радуюсь успехам других людей, потому что их успехи это и мои успехи.

27. Мои мысли определяют мое состояние. Я внимательно исследую свой внутренний мир, убирая негативные мысли и эмоции и заменяя их на позитивные. С этого момента я уделяю больше времени для ухода за собой. Теперь я принимаю ответственность за свое здоровье на себя. Я полон/полна решимости всегда делать это. Я здоров/здорова.

### **Центр печени**

Этот центр относится к третьей чакре и располагается там же, где и печень, то есть на правой стороне тела над линией пояса. Я решил упомянуть о нем только потому, что кроме эмоций гнева и ярости он отвечает еще и за реакцию типа «сражаться или сбежать». Он также ответствен за артрит, аллергию и рассеянный склероз. Если у вас есть какое-то из этих заболеваний, вам необходимо мысленно смотреть не только на саму болезнь, но и в печень, тогда вы быстрее найдете причину и излечитесь.

### **Напряжения**

Самое характерное напряжение, которое существует в области печени и блокирует ее, а заодно и желчный пузырь, являясь причиной накопления в нем песка и камней, захватывает область от правого бока и почти до грудины, располагаясь вдоль внешнего края ребер, и имеет



ширину от пяти до десяти сантиметров. Оно направлено под углом к телу, под ребра и воздействует непосредственно на печень. В результате этого напряжения тело имеет тенденцию клониться вбок.

### **Работа с гневом**

Люди, как правило, плохо относятся к эмоциям гнева и ярости в себе и в других — слишком уж много вреда наносят они нам, когда мы позволяем им выйти наружу. Поэтому контроль за этими эмоциями является одной из наших первоочередных задач. И вот здесь-то мы и попадаемся в ловушку желания быть хорошими.

Чтобы держать эти эмоции под контролем, мы напрягаемся. Это напряжение провоцирует дальнейшее накопление гнева, который, если вырывается наружу, наносит гораздо больше вреда, чем это случилось бы, если бы он выходил наружу естественно. Или же он, будучи не в силах выйти наружу, направляется против самого носителя гнева и начинает работу по разрушению печени и организма.

Чем больше вы будете сдерживать эти эмоции, тем больший страх будете испытывать перед ними, потому что внутри вы знаете, что гнев достиг таких размеров, что способен посеять хаос в вашей жизни. Никогда не сдерживайте эмоций типа гнева или ярости. Давайте им вытекать. Иначе они начнут работу по разрушению вас и вашей души.

Вы можете делать это во время медитаций. Мысленно поставьте перед собой объект своего гнева, будь то человек, мысль или предмет, сконцентрируйтесь на нем, не напрягаясь, и дайте гневу подняться и течь. Пребывайте в этом состоянии столько, сколько вам кажется разумным. Захочется кричать — кричите, захочется тошнить — тошните, главное — давайте ему течь. Не переработайте, иначе вы можете заболеть. Не направляйте гнев в сторону предмета медитации. Помимо вреда, который вы можете нанести человеку, можно получить обратный удар. Дайте гневу просто вытекать в пространство.

Вы каждый день умываетесь, чистите зубы, ходите в туалет. Заботьтесь о своем эмоциональном теле так же, как заботитесь о физическом. Со временем вы овладеете энергией под названием «гнев-ярость», и она встанет вам на службу. Вы станете ее хозяином и кое-что поймете о ней.

Чтобы овладеть данной чакрой, начните раздумывать, например над следующими вопросами:

*Что такое гнев/ярость?*

*Что такое драка/бой?*

*Что такое сбегание/отступление?*

А теперь мы перейдем к ограничениям, которые могут существовать в этой чакре. Ниже я приведу ограничения и новые мысли, которые вы сможете использовать в качестве примера для составления своих собственных.

### **Ограничивающие убеждения**

28. Я не умею гневаться.

29. Я боюсь своего гнева.

Мой гнев когда-нибудь погубит меня.

Я теряю всякий контроль над собой, когда меня охватывает гнев.

Я не замечаю момента, когда взрываюсь.

30. Драться плохо/хорошо.

Сбегать плохо/хорошо.

31. Я люблю подраться.
32. Я ненавижу и презираю себя, когда сбегая, потому что считаю себя трусом.

### **Новые мысли**

33. Если у меня мелькает хоть малейшая мысль, что я делаю то, что мне нравится, если я заставляю себя делать что-то, следовательно, во мне должен присутствовать гнев. Я разрешаю себе увидеть его. Если я обнаружу в себе гнев, то не стану от этого хуже, чем был/была.
34. Я регулярно вспоминаю в медитациях моменты, когда следовали приступы гнева, и даю гневу выходить наружу. Я делаю это до тех пор, пока необходимо.
35. Ни то, ни другое ни плохо и ни хорошо. В каждый момент я выбираю делать то, что выбираю. Это мой выбор, и он всегда правильный.
36. Я дерусь только тогда, когда выясняю, что это дело правое.
37. Трус — это всего лишь мыслеформа, которая живет у меня в уме. Она мне больше не нужна, и я выкидываю ее из своего ума. Теперь я выбираю считать те свои поступки как временное почетное отступление перед превосходящими силами противника.

Бояться — естественная реакция человека, пока данный страх существует в нем. Я делал/делала то, что было единственно приемлемым для меня в тот момент.

### **Центр единения — сейка тандэн**

Это еще один чрезвычайно важный центр в теле человека, о котором мне хотелось бы вам рассказать. Он совпадает с центром тяжести человека и располагается в точке примерно пять сантиметров ниже пупка и вглубь, то есть находится между второй и третьей чакрами.

Поскольку конституция людей отличается друг от друга, а особенно большие различия имеются в строении тела у мужчин и женщин, то его месторасположение можно указать только приблизительно, оно варьируется от человека к человеку. Он не так знаменит, как семь чакр, однако его неприметность лишь подчеркивает его важность. То, что действительно значимо, никогда не выставляется напоказ, потому что только знатоки могут оценить ценность данной вещи.

Чем же он так замечателен? Это точка, где ум соединяется с телом. На Востоке его также называют седалищем духовных сил человека. В общем, словом «тандэн» называют всю нижнюю часть тазовой области. Здесь скапливается Ки (Ци — кит., Прана — санскр.) человека. Слова Ки и тандэн имеют японское происхождение, и я буду пользоваться этими названиями.

Широко известно, что чем больше в человеке Ки, то есть жизненной энергии, тем он здоровее. Я хочу вам дать одно упражнение на накопление Ки в нижней части живота, которое много лет назад помогло мне выйти из крайне сложной ситуации со своим здоровьем. Если бы не оно, я не знаю, чем бы все закончилось.

### **Упражнение на накопление Ки**

38. Встаньте расслабленно, ноги на ширине плеч. Поместите левую руку на область тела ниже пупка, а правую руку положите на нее. Начинайте равномерно дышать. На счет «пять» происходит вдох; на следующий счет «пять» вы мысленно посылаете прану или жизненную энергию, которую вдохнули, в низ живота или в тандэн; на следующий счет «пять» вы выдыхаете. И так по кругу в течение десяти минут.

Дышать старайтесь так, что если бы к вашим ноздрям поднесли пушинку, то она не шевелилась бы от движения воздуха. Вначале, конечно, это будет трудно.

И еще один момент. Дышите либо нижним, либо полным йоговским дыханием. Они описаны в любой книжке по йоге.

39. Теперь вы принимаете сидячую позу, расслабьтесь. Можете сидеть или на стуле, или в позе «лотоса» или «полулотоса». Когда садитесь, отодвиньте ягодицы назад так, чтобы таз немного наклонился вперед. Расслабьте живот и дайте нижней части живота выступить вперед. В таком положении ваши внутренние органы проваливаются вниз и занимают самое низкое положение, то есть помещаются в центр тяжести. Это самая лучшая позиция для того, чтобы почувствовать тандэн.

Поместите руки в то же самое положение и дышите так, как описывалось выше, в течение десяти минут.

40. Лягте на спину, расслабьтесь. Поместите левую руку над тандэном на расстоянии одного-двух сантиметров от тела, а правую руку положите на нее. Дышите так, как описывалось выше, в течение десяти минут. На этом упражнение завершается.

Если вы будете проделывать это упражнение минимум один раз в день, очень скоро ваши недуги пройдут. Лично мне понадобилось около трех месяцев, чтобы почувствовать, что я полностью восстановился. Но, как всегда, время не должно вас волновать.

### Неподвижный ум

Этот центр очень важен для духовного развития человека, можно даже утверждать, что только с помощью его можно выйти в высшие состояния. Если он вас заинтересует, необходимая литература или учитель сами вас найдут. Им очень плотно занимаются в восточных боевых искусствах, в айкидо, в дзэне и в йоге для достижения самадхи. Я же опишу вам несколько забавных штучек, которые можно выполнять с помощью этого центра, хотя возможности его, конечно же, неисчерпаемы.

Если вы станете прямо, расслабитесь и будете думать об этом центре, иначе говоря, дадите своему уму опуститься в него, вас не сможет оторвать от земли даже самый сильный человек в мире. Но только при одном маленьком условии — ваш ум должен все время оставаться в тандэне.

Обратите внимание, что, если кто-то к вам подходит, просовывает руки подмышки и пытается поднять вас, ваш ум, вначале спокойный, начинает шевелиться, а потом автоматически тоже смещается вверх. Тогда человека очень легко поднять. Помните опыты, когда человек сидит и думает о макушке, а четверо других людей поднимают его одним пальцем за колени и за локти? Так работает ум.

Очень важно, чтобы вы проследили на собственном опыте, как внутри происходит движение ума. Когда ваш ум не следует за усилиями другого человека и остается на месте, это называется **неподвижный ум** — очень и очень важное понятие для достижения внутренней гармонии, свободы и силы.

Очень интересно наблюдать, как здоровый, сильный молодой человек подходит вразвалочку к тоненькой и хрупкой девушке и пытается поднять ее, когда она находится в тандэне. Сначала он оседает, его буквально бросает вниз, а потом его глаза становятся в буквальном смысле слова квадратными и ничего не понимающими.

Если вы находитесь в тандэне, вы сможете спокойно лечь между двух стульев, а на вас еще кто-нибудь усядется, и вы будете чувствовать себя комфортно, еще и анекдоты рассказывать. Если вы стоите и находитесь в тандэне, а кто-нибудь проходит мимо и случайно ударяет вас плечом, он отлетит от вас, как будто налетел на дверной косяк.

И последний из «фокусов». Если вы стоите расслабленно, опускаете свой ум в тандэн и вытягиваете перед собой или немного в сторону слегка согнутую в локте руку, ее не сможет согнуть ни один человек в мире. Это называется «несгибаемая рука». Вы расслаблены, ваша рука расслаблена, ваш ум в тандэне, и никто не может согнуть вашу руку, неважно, идет ли речь о подростках или о женщинах. И здесь то же самое условие — ум должен быть неподвижен, он должен оставаться в тандэне, то есть быть пустым от мыслей.

Если вы попытаетесь проделать этот опыт, обращайтесь внимание на то, как ваш ум начинает колебаться, когда к вам подходит человек с решительным намерением согнуть вашу руку. Если вы все-таки остаетесь спокойными, обратите внимание, что, когда он начинает пытаться согнуть вашу руку, у вас в уме мелькает мысль типа: «Как он сильно жмет!» Как только вы подумали об этом, ваша рука моментально сгибается. Появление малейшей мысли разрушает ваше состояние, и вы становитесь опять слабыми и уязвимыми.

Я специально привел вам всю эту информацию, чтобы познакомить вас с состоянием неподвижного ума. Когда вы сидите в медитации и ваш ум прыгает то туда, то сюда, отвлекаясь на всевозможные звуки и мысли, никакой пользы от такой медитации не будет. Но если вы поймаете это состояние, вы извлечете из него огромную выгоду. Поэтому я и привел вам эти примеры — чтобы вы получили обратную связь с телом и смогли зафиксировать состояние неподвижного ума на уровне ощущений тела.

Если вы напряжены, если у вас внутри много страхов, если ваш ум прыгает с места на место, а вы, естественно, за ним, то у вас, конечно, никакое из этих упражнений не получится. Обратите на это внимание.

### **Положительное и отрицательное Ки**

Ки, жизненная сила, как все в этой вселенной, бывает двух видов — положительная и отрицательная. Когда вы закрыты, когда у вас полно негативных мыслей о себе и о мире, вы привлекаете к себе отрицательное Ки, и оно плохо действует на вас и ваше окружение. Обратите внимание на вещи и электронные приборы, которые находятся вокруг вас. Если они быстро разрушаются и приходят в негодность, следовательно, у вас отрицательное Ки.

Если у вас положительные мысли и вы открыты миру, вы рождаете положительное Ки. Такое Ки обладает целительной силой. Оно излечивает и вас, и окружающих вас людей. Достаточно побыть с таким человеком рядом, чтобы почувствовать себя лучше. Ссоры в присутствии такого человека затухают сами собой, а неприятности минуют стороной. Если вы находитесь в тандэне, это Ки начинает особенно интенсивно изливаться из вас, ваши силы многократно умножаются.

И последнее, что я хотел сказать относительно этого центра. В нем очень легко находиться, когда вы сидите или стоите на месте. Вся задача заключается в том, чтобы научиться пользоваться им в повседневной жизни. Для этого надо учиться ходить, разговаривать, смеяться, готовить пищу, делать какую-то работу, все время находясь в тандэне. Упражнение «ходьба» и упражнение на нахождение здесь и сейчас из второй моей книги могли бы этому сильно помочь. И последний совет. Не ожидайте результатов, особенно быстрых. Ваши приверженность и регулярные усилия сделают дело тогда, когда надо. Желаю вам успеха.

### **Концентрация и медитация**

Раз уж мы в предыдущей главе заговорили о медитации, давайте более подробно коснемся этого вопроса. Многие люди, прочитав мою вторую книгу и попробовав помедитировать несколько раз, приходят ко мне и говорят, что у них ничего не получилось. Это очень хорошее заявление, внимательно рассмотрев которое, можно все понять о человеческом существе и о том, как функционирует его ум.

*Откуда вы знаете, что должно получиться?*

*Почему вы хотите, чтобы получилось все сразу и побыстрее?*

*Куда вы стремитесь поскорее попасть?*

До тех пор пока вы куда-то стремитесь, вы никуда, никуда не попадете. Потому что вы стремитесь куда-то, а то, что вам нужно, находится рядом с вами. Все и всегда находится рядом с вами. Так устроена вселенная, это один из ее законов. Поэтому, стремясь куда-то, вы будете блуждать по дальним странам, думая, что в них-то вы точно найдете искомое, но в конце концов вы вернетесь к себе. Если вы это сейчас поймете, это сэкономит вам много лет пустых поисков и пустой траты сил и времени.

Воля — или стремление уйти откуда-то и попасть куда-то — заложена в человеке, в самом его естестве. Такая уж у него и у его ума природа — все время блуждать. Но все и всегда находится рядом. Вы сотни раз убеждались в этом из своего опыта, но все равно вам не удается куда-то побежать. Бежит-то ваш ум! А вы за ним.

Медитация «Просто Сидение» направлена именно на то, чтобы в конце концов обуздать ум, успокоить его. Да, на это вы тоже потратите много времени. Вам придется научиться правильно сидеть, расслабляться по желанию, следить за дыханием, видеть, слышать, чувствовать все, что происходит вокруг, в том числе и в вашем уме.

Но это не будет пустая трата сил и времени. Все это сложится в вашу сокровищницу, и количество начнет переходить в качество. Главное — просто сидеть. Для ума это звучит полной ерундой. Ум всегда настроен на поиск и достижение цели, а тут вы ему ничего не предлагаете. Это, разумеется, его возмущает и заставляет поселять в вас сомнения и нашептывать вам, что вы не правы, взявшись за это дело.

Я сам до сих пор не знаю, получается ли у меня медитация. Я вообще не знаю, что такое «получается». Я знаю только одно: если я провожу достаточно времени в медитации «Просто Сидение» в поисках ответа на свой вопрос, я его нахожу, он сам приходит ко мне.

Можно ли назвать это «получается» — не знаю. Потому что, если вы скажете себе: «О! Вот, получается!», вы тут же напряжетесь. А ум сразу начнет поддакивать и подталкивать: «Ну, а теперь, если ты еще помедитируешь, если ты будешь тратить на медитации больше времени, ты овладеешь силами, ты достигнешь самадхи, ты очень быстро достигнешь нирваны, ты станешь самым могущественным и известным человеком в мире и т.п.». Друзья мои, так можно достичь только психушки или больничной койки, но никак не гармонии и счастья.

## **Концентрация**

Но давайте теперь поговорим еще немного о технике. Очень трудно провести различие между концентрацией и медитацией, но тем не менее некоторые точки мы все-таки обозначим. Концентрацией можно назвать процесс, когда вы выбираете какой-нибудь предмет внутри себя или снаружи или какую-нибудь тему (например, страх, блок, боль, ситуацию, вопрос и т.п.), и направляете на них свое внимание, не позволяя уму блуждать. Если вы обнаруживаете, что отвлеклись, то возвращаете свое внимание к предмету.

Результатом такой работы с собой является особая заостренность ума. Вы получаете возможность проникать внутрь, вскрывать любые предметы и темы, получать ответы на любые поставленные перед собой вопросы. Если вы смотрите на предмет концентрации внутри или снаружи себя, он начинает открываться перед вами.

## **Медитация**

Медитация соответствует русскому слову «созерцание».

Также медитацией можно назвать процесс, когда вы отпускаете ум гулять и просто смотрите на это или в него. С одной стороны, вы сохраняете ум неподвижным и пустым, а с другой стороны, позволяете вещам возникать в нем.

Когда в вас появляются какие-нибудь мысли, вы просто смотрите на них. Вы просто смотрите, как они появляются и исчезают. Если поднимается какой-нибудь страх или блок, вы смотрите на него, не вмешиваясь и не желая ничего с ним делать — ни удалить, ни вынуть, ни понять, ни выжечь, ни разбомбить. Вы даете ему быть.

Одновременно вы видите, слышите и чувствуете все, что происходит вокруг и внутри вас, но не даете этому никаких оценок и никак не реагируете — иначе это означало бы включить работу ума, а именно на то, чтобы успокоить его и направлена вся работа.

Результатом такой работы с собой — я не рассматриваю здесь никаких высших аспектов, а только прикладные, приземленные, так сказать, — является развитие особой способности ума обнимать вещи и явления, видеть процессы целиком, не выделяя детали и не дробя вещи и явления на куски. В результате приходит понимание совершенства мира и смирение перед его законами. Приходит понимание, что ничего не надо улучшать, все и так уже совершенно, и все само продвигается к еще большему совершенству. Отсюда приходит понимание, как можно практически ничего не делать, а получать нужные вам результаты.

И еще по поводу медитации на страхах или концентрации на какой-то волнующей вас ситуации. Многие люди говорили мне, что боятся делать это, потому что тем самым можно создать или привлечь к себе данную ситуацию. Не бойтесь. Ничего такого не произойдет. Когда вы смотрите на страх, он трансформируется или отступает. Ему ведь только и надо, чтобы на него обратили внимание и выслушали, что он хочет сказать. Когда вы смотрите прямо на ситуацию, мысленно воссоздаете ее и медитируете на ней, она переживается, проигрывается ментально и уже никогда не сможет воплотиться вовне. У мыслеформы просто не хватит энергии на это.

## **Позиция**

Теперь я бы хотел сказать несколько слов о позиции, в которой надо сидеть. Все то, что говорилось и позиции во второй книге, остается в силе. Вы также можете поэкспериментировать с ней в русле того, что было сказано в предыдущей главе о Ки, если вам это понравится. Меня сейчас больше всего интересует позиция рук при медитации.

Чем больше вы будете сидеть в медитациях, держа руки расслабленными на коленях, тем больше будете обращать внимание на то, что ваши руки как будто наполняются чем-то и у них появляется тенденция приподняться в локтях. Если вы отдадитесь этому чувству, они действительно приподнимутся и распрямятся, при этом ладони будут оставаться на коленях. Это Ки начало поступать в ваши руки.

Не привязывайтесь к этому.

Далее, если вы отдадитесь этому чувству, вам захочется приблизить кисти к себе и сложить руки особым образом рядом с телом. Чтобы вы не тратили зря времени на поиски нужного положения для рук, я привожу два примера того, как они могут быть сложены.

На рис. 2 показано промежуточное положение для рук, а на рис. 3 показано классическое положение, как должны быть сложены руки. И это, доложу я вам, не пустяк-с, милостивые государи и государины. Оба эти положения рук позволяют разблокировать всю верхнюю часть тела, особенно положение рук, показанное на рис. 3.

Если вы расслаблено сидите изо дня в день, просто сидите и смотрите перед собой, давая вещам происходить, то ваше тело, начиная с третьей чакры — а в принципе, и со второй, — постепенно начинает разблокироваться. Особенно интенсивно эти процессы идут в четвертой, пятой и шестой чакрах, в задних их аспектах.

В руках, начиная от кончиков пальцев до лопаток, также постепенно нарастают бурные процессы пробуждения к жизни, блоки постепенно уходят из них. Это особенно важно знать тем, кто с детства не любил и не умел пользоваться руками, что говорит о мощных блокировках в них. Конечно, все это может сопровождаться сильными болями, но вы уже знаете, как работать с ними.

И еще раз я хотел бы напомнить вам о положении тела. Старайтесь держать позвоночник прямым. Если вы работаете с тандэном, тогда в пояснице он будет прогнут немного вперед. Если вы стараетесь расслабиться во время медитации, а это обязательное условие, то у вас появится тенденция проседать в талии. В результате расположенные по бокам мышцы могут, так сказать, поплыть, и на них появится жир. Следите за этим. Вот, пожалуй, и все, что на этот раз я хотел вам сказать про медитацию.



Рис. 2



Рис. 3

## Деньги

Мы с вами закончили рассматривать «земные» чакры, непосредственно ответственные за жизнь и процветание на земле. Каждому человеку хочется достичь процветания и благополучия в этой жизни, и деньги играют здесь немаловажную роль. В основном люди связывают свое благополучие с наличием или отсутствием денег, поэтому я и решил уделить этому вопросу еще немного места.

Чтобы заиметь деньги, существует два пути. Первый путь известен всем — «Иди и заработай», — и мы поговорим о нем позднее. Второй путь гораздо менее известен, и тем не менее во многих случаях он является наиболее приемлемым. Вы сами решите, когда и какой путь для вас более приемлем на данный момент вашей жизни.

В чем заключается второй путь? Он заключается в том, чтобы узнать суть того, что дадут вам деньги. А далее все очень просто: вместо того чтобы включаться в погоню за деньгами, вы начинаете овладевать этой сутью.

**Суть денег — это функция, которую деньги будут выполнять в вашей жизни, цель, для которой вы будете их использовать, или то определенное, что они должны дать вам.**

**Суть предмета, который вы хотите иметь, — это функция, которую он будет выполнять, цель, для которой вы будете его использовать, или то определенное, что он должен дать вам.**

Запомните оба эти определения и поразмыслите над ними. Мы с вами уже затрагивали тему сути, и сейчас я подробнее разворачиваю ее перед вами. Наш мир — это мир материальных форм. Одно из свойств нашего ума заключается в том, что он очень прочно привязан к формам. Формы берут ум и ведут его за собой под уздцы. А поскольку мы отождествляем себя с умом, то это именно нас формы ведут под уздцы.

Увидеть это можно на очень простом примере. Как только женщина мелькнет перед мужчиной своими формами, лучше обнаженными, у мужчины учащается дыхание, текут слюнки и глаза собираются в кучку. Тут на него можно надевать сбрую и вести куда угодно. Как только мужчина помашет перед носиком женщины бриллиантками, золотыми часиками, красивой одеждой и т.п., у нее тут же загораются глазки, она шепчет коралловыми губками заветное слово «Хочу!», и тут с ней можно делать что угодно.

Зная суть и имея дело с сутью, вы выходите из-под власти материальных форм, потому что начинаете видеть, что не одна какая-то форма может дать вам суть того, что вы хотите иметь, а множество разнообразных форм, и среди этого множества вы выбираете ту, которая больше всего отвечает искомой вами сути, а не ту, к которой был привязан ваш ум. Это одно из условий приобретения свободы. Учитесь мыслить категориями сути, учитесь видеть суть.

*Однажды один китайский правитель решил, что ему нужен скакун, но не простой, а самый лучший в Поднебесной. Он призвал к себе Высящегося во Вселенной и отправил его на поиски скакуна. Через несколько месяцев тот вернулся и доложил, что отыскал.*

— Какой конь? — спросил Мугун.

— Кобыла, каурая.

*Послали за кобылой, но это оказался вороной жеребец.*

*Опечалился Мугун, призвал к себе Радующегося Мастерству и сказал:*

— Тот, кого ты прислал ко мне, не способен разобраться даже в масти, он не отличает кобылы от жеребца. Какой же это знаток!

— Вот чего он достиг! Вот почему он в тысячу, в тьму раз превзошел и меня... глубоко вздохнув, воскликнул Радующийся Мастерству. — То, что видит Высящийся, — мельчайшие семена природы. Он овладел сущностью и не замечает поверхностного, весь во внутреннем и предал забвению внешнее. Видит то, что ему нужно видеть, и не замечает того, что не нужно видеть... Конь, которого он нашел, будет действительно ценным конем.

*Когда жеребца привели и испытали, это оказался действительно самый лучший скакун во всей Поднебесной.*

Спросите себя: «Что дадут мне деньги?» Вы можете ответить: «Спокойствие, уверенность в себе и в завтрашнем дне, мир в душе, покой, любовь, повысят самооценку и т.п.»

Что дадут мне деньги? \_\_\_\_\_  
(заполните сами)

Если вы честно посмотрите на предмет, то увидите, что на самом деле деньги приносят в жизнь человека лишние тревоги, заботы и волнения, но никак не мир, любовь и покой. С ними всегда надо что-то делать — либо тратить, либо сберегать. Куда и где? На них всегда посягают другие люди — от близких и друзей, почему-то возникающих именно в тот момент, когда у вас появляются деньги, до всякого рода мазуриков.

Таким образом, деньги или материальные предметы не способны полностью удовлетворить ваши нужды и дать вам чувство счастья. Если вы написали, что деньги придадут вам чувство уверенности в себе, то, **позволив этому качеству войти в вашу жизнь, вы автоматически станете притягательными для денег** — это ваш ключ.

Это же самое справедливо и для других качеств. Вы, таким образом, переключаете себя с вечной погони за удовлетворением своих потребностей — еще одна ловушка, в которой сидит человек, — на развитие внутреннего потенциала. А чем больше вы развили ваш внутренний потенциал, тем сильнее ваша психическая энергия, следовательно, тем сильнее ваш магнит и тем легче вы получаете то, что вам надо.

Внутри вас деньги напрямую связаны с чувством, например, уверенности, или каким-нибудь другим качеством. Вы поставили внутри себя знак равенства между ними. Поэтому, если вы



начнете развивать в себе это качество, вы автоматически **становитесь притягательными** для них. Таким образом, вы можете переживать чувство уверенности в себе, покоя, мира в душе, любви, не имея того количества денег, которое установили для себя. Поскольку мысль-состояние — это магнит, следовательно, чем больше вы будете овладевать тем качеством, которое, по вашему мнению, деньги принесут вам, тем больше денег начнет к вам поступать.

При таком развитии вещей вы выходите из-под власти денег и становитесь их хозяином. Вы больше не боитесь их потерять или не иметь. **То, ради чего вы стремились к ним, у вас уже есть.**

Вы можете спросить: «А как развивать это качество?» Очень просто. Вспомните, какое занятие приносит вам переживание этого качества.

Например, вы можете испытывать чувство уверенности, когда занимаетесь любимым видом спорта, когда убираетесь или когда читаете книги, учитесь. Это могут быть — и как правило есть — самые элементарные занятия. Делайте их и давайте этому чувству распространяться по телу. Переживайте его сознательно, медитируйте на нем.

Какие занятия приносят вам переживание этих чувств?

Что же касается первого способа — «Иди и заработай», — то здесь все не так просто, как кажется с первого взгляда. Кто может похвастать тем, что вкладывает все силы в работу и действительно добросовестно и творчески относится к ней? Кто может похвастать, что он вкладывает душу и сердце в работу? Кто может похвастать, что у него нормальные, теплые отношения с сотрудниками, подчиненными и начальством? Кто может похвастать, что он уважает свое начальство, главу фирмы? Редко кто, а именно за все это вместе взятое платят самые большие деньги.

Люди хотят поменьше работать и побольше получать. Это вошло в пословицы и поговорки в нашем языке и считается своего рода героизмом и признаком счастливой судьбы. Когда такое происходит, мы называем это счастливым случаем, а людей — счастливчиками.

Люди хотят поменьше вкладывать и побольше получать. Халява, где бы поскорее да побольше урвать, и поменьше, а лучше вообще ничего не делать, а если и делать, то абы как, так что потом другие тратят в сто раз больше времени, чтобы переделать ваш труд как следует, — такая позиция стала у многих (а может быть, и у всех нас) жизненным кредо, своего рода религией.

Люди не понимают, что такое отношение разрушает, — человек начинает деградировать психически. Там, где человек не вкладывает сердце в творчество, он разрушает себя и, что печальнее всего, это передает и своему потомству. Ментальная зараза очень легко пристает к детям.

Очень часто можно слышать такие слова: «Что же, я буду корячиться за такие гроши?» Наконец наступает такой момент, и он/она находит себе высокооплачиваемую работу, но привычка, мыслеформа, ничего не делать уже укоренилась в нем/ней, и, естественно, наступает закономерный финал: его/ее увольняют. А дальше все идет по накатанной дорожке.

Если вы хотите создать для себя благополучное будущее, начинайте вкладывать душу и сердце в свою работу прямо сейчас, даже если эта работа вам почему-то не нравится. Начинайте вырабатывать привычку делать это. Таким своим отношением вы создадите неоценимый задел на будущее. Тогда вы изменитесь внешне и внутренне. Тогда на любой другой работе вас примут с распростертыми объятиями. Если вы замечали, нанимателям в большинстве случаев не важен опыт, а важны человеческие качества, которыми обладает работник.

Учитесь уважать тех, кто стоит выше вас, — неважно, идет ли речь о фирме, городских властях или руководителях страны. Если они занимают эту ступеньку, следовательно, в них есть что-то, чего нет в вас, и вы этому можете поучиться, если захотите. Просто так судьба никого не

забрасывает наверх — это закон. Если вы работаете в фирме и не уважаете свое руководство, они это чувствуют. О каком повышении зарплаты тогда может идти речь? Вы сами, будь вы на их месте, сделали бы это?

*Однажды я консультировал главу некоего предприятия, и мы разговаривали с ним о его плохих отношениях с вышестоящим начальником. Выяснилось, что он его просто не уважает и считает, что тот случайно, волею какого-то неведомого случая, занял место, на которое должны были продвинуть его. Вы понимаете, какое у него сложилось мнение о своем начальнике? Соответственно, и тот не пылал к нему любовью и всячески прижимал.*

*Когда мы подробно разобрали его отношение и когда он ясно увидел свою позицию, он все мгновенно понял. На следующий день, когда мы встретились с ним, он рассказал, что сегодня у него по долгу службы состоялась встреча с начальником и что они стали чуть ли не друзьями. Так внешнее отразило внутренние перемены.*

Другой, тоже очень распространенной ситуацией является когда человек заявляет, что он столько делает на работе и так трудится, а его усилия не замечают и зарплату не повышают.

*Одна женщина сказала буквально следующее: «Она, моя начальница, моложе меня. Я столько делаю, я такая квалифицированная, а она не повышает мне зарплату. Я молчу, но все жду, когда это произойдет. Мне так нужны деньги, а зарплату мне не повышают и не повышают».*

*Я задаю ей вопрос: «Когда вы были руководителем, вы чувствовали, когда ваш подчиненный ходил и думал про себя о том, когда вы повысите ему зарплату?»*

*Она: «Да».*

*«И как вы поступали?»*

*«Я не повышала».*

Здесь, как вы понимаете, вступает в силу закон Сила Действия Равна Силе Противодействия. Если вам так нужны деньги, подойдите и попросите повышения зарплаты или ищите себе другую работу. Если же вы не идете на это, тогда работайте, отдавая свое самое лучшее работе, а вознаграждение обязательно придет. Скромность работника всегда была в большой цене.

Мы с вами рассмотрели наиболее часто встречающиеся случаи относительно денег и работы. Вы уже достаточно опытны, чтобы самим составить свои ограничения и новые мысли относительно рассмотренного материала. Я очень прошу вас, сделайте это.

А сейчас я приведу вам слова некоего Калила Джибрана из его книги «Пророк». Я, к сожалению, не знаю, кто он, но, судя по всему, он очень мудрый человек. Вот эти слова:

*«Работая, вы выполняете часть своего высокого земного предназначения, и в труде вы обретаете праведную жизнь. Возлюбить жизнь через труд означает проникнуть в самые сокровенные тайны жизни. Что же означает труд с любовью? Это означает, что вы должны плести ткань из нитей, исходящих из вашего сердца, словно она предназначена для самого дорогого для вас существа. Это словно вы строите дом для любимого человека, выращиваете урожай, чтобы накормить его собранными плодами. Это значит вкладывать частицу себя во все, что вы делаете, как будто за вашими плечами стоят и наблюдают за вашей работой все ушедшие поколения.*

*Работа — это воплощение любви. Если вы работаете не с любовью, а с отвращением, то лучше остановиться и сесть у врат храма и принять милостыню от работающих вместе с вами, ибо если вы выпекаете хлеб с равнодушием в душе, он не сможет утолить голод и наполовину. Если вы с неохотой делаете вино, ваша неохота отравит его. Даже если вы поете ангельским голосом, но делаете это без любви в сердце, от вашего пения у людей лишь заложит уши».*

## Четвертая чакра — сердечная

Она принадлежит к стихии «Воздух», соответствует сердечному нервному сплетению и управляет сердцем. Йоги утверждают, что тот, кто овладел ею, приобретает способность летать, входить в тело другого человека, обретает всеведение и космическую любовь.

**Передний аспект этой чакры — 4А** — отвечает за сердечные чувства любви к другим людям, любовь ко всему живому и открытость к жизни.

Если вы ощущаете стену между собой и людьми, — неважно, о ком идет речь, — значит, в чакре существуют блокировки. Если вы ощущаете наличие стены между собой и жизнью, не понимаете свое место в природе, не ощущаете взаимосвязь со всем живущим на этой земле, следовательно, у вас есть блоки в этой чакре. Как правило, эта чакра заблокирована практически у всех людей, и, чтобы не попасть в ловушку при работе с собой, предположите для начала, что она у вас тоже заблокирована. Люди коверкают и разрушают природу именно потому, что эта чакра у них закрыта.

Эта чакра — центральная. Она соединяет небо и землю — верх и низ, левое и правое, внешнее и внутреннее. Поэтому открытость этой чакры и отсутствие всяких блокировок в ней — это совершенно особое переживание.

**Задний аспект — 4Б** — отвечает за волю эго или волю, направленную вовне.

Передний и задний аспекты всех чакр, как вы понимаете, работают синхронно друг с другом. Так и в этом случае. Если передний центр заблокирован, то задний центр, будучи открытым, автоматически смещает человека в сторону, так сказать, сверх-эго. То есть такой человек будет казаться окружающим большим эгоистом, которому просто наплевать на других людей.

Если же передний центр открыт и нормально работает, а задний закрыт, то таких людей мы всячески приветствуем и носим на руках, называя их добрыми, отзывчивыми, обладающими прекрасным сердцем. Мы с удовольствием используем их в своих целях, причем самым бессовестным образом. Таковы уж люди по своей природе. И это надо учиться видеть и принимать в себе.

*Что такое быть открытым миру, любить мир и людей, и одновременно помнить о своих интересах и соблюдать их?*

## Контроль

В чакре 4Б также располагается контроль.

*Моя жена, как-то спускаясь к речке, чтобы искупаться, упала на спину, как раз на область чуть ниже лопаток, и ударилась о небольшой бугорок. Удар был такой сильный, что у нее прервалось дыхание. Через несколько минут вся ее спина буквально задеревенела, и она могла двигаться только еле-еле. Конечно же, она тут же вспомнила о бане и попросила сделать ее, чтобы разогнать боль. Я предложил ей сначала поработать с собой, а на следующий день сделать баню. Она пошла в свою боль и начала работать с ней по алгоритму, описанному выше.*

*Когда на следующий день я спросил ее насчет бани, она сказала, что с ней можно повременить. Боль открыла ей желание контролировать окружающих. Когда моя жена это увидела, боль спустилась в область поясницы. Она продолжила работать с ней, и, когда она увидела другой свой блок-убеждение: «Мне не верят, поэтому я должна все время доказывать, чтобы мне поверили», — боль полностью исчезла.*

Более подробно мы поговорим о внутреннем контролере ниже, а сейчас я просто приведу ряд убеждений, которыми он руководствуется в жизни, чтобы вы могли увидеть их в себе: «Я тут буду главным», «Если я не буду делать по-своему, я не выживу», «Я буду командовать, а вы

подчиняйтесь», «Будет по-моему», «Я — выше» и т.п. Контролер — это и есть часть стены, которую вы можете чувствовать, общаясь с людьми.

Сердце будет закрыто, и контроль будет существовать до тех пор, пока в вас живет убеждение: «Этот мир враждебен ко мне».

*Может ли океан напасть на волну?*

*Может ли волна напасть на океан?*

Еще один признак блокировки этой чакры — когда вы рассматриваете людей как препятствия на своем пути. И тут самое время поговорить о препятствиях.

## **Препятствия**

Если у вас есть хоть малейшая мысль, что перед вами возникло препятствие, следовательно, в данный момент поднялся на поверхность соответствующий блок. Похлопайте мысленно — или наяву — в ладоши, поздравьте себя. Это тот самый момент, когда вы встречаетесь с собой, со своим умом, в котором содержится соответствующий страх.

Научитесь любить препятствия. Эти препятствия присутствуют в вашей жизни не снаружи, а внутри вас. Когда вы упираетесь в препятствие, вы упираетесь в стену внутри. Препятствие у вас внутри. Снаружи вообще нет никаких стен, снаружи лишь открытое пространство, готовое в любой момент принять вас, как только вы этого захотите. Так построен мир.

Когда перед вами возникает препятствие, следовательно, настал момент вашей силы. Идите на это препятствие. Идите на него в том темпе, в котором считаете нужным. Вы сами себе хозяин. Каждое препятствие напрягает нас и заставляет чуть-чуть больше вложить энергии. Так мы растем.

О чем люди больше всего говорят? Когда люди испытывают больше всего чувств? Когда пережили нечто значительное, нечто, что поставило перед ними очень трудную задачу и заставило их в какой-то мере преодолеть себя. Это сладостное чувство роста. Поэтому будьте открыты, а все остальное будет происходить так, как должно. Не судите.

Признак открытой и нормально работающей задней чакры 4Б — это ваша положительная позиция по отношению к любым вещам, которые происходят с вами в этой жизни.

Также признак открытой и нормально работающей чакры — это когда вы рассматриваете людей как поддержку, а не как препятствие.

Чтобы нормализовать работу этой чакрой подумайте над следующими вопросами:

*Что такое любовь к людям, животным, ко всему живому?*

*Что такое открытость к жизни?*

*Что такое открытость к миру?*

*Что такое воля действовать?*

*Что нужно, чтобы ваши желания и желания людей совпадали?*

*Когда ваши желания не противоречат нуждам мира, природы?*

## **Ограничивающие убеждения**

41. Я боюсь открытого пространства.

Я боюсь высоты.

Я боюсь летать.

42. Я не чувствую себя в безопасности.

Я не чувствую себя защищенным/защищенной.

43. Мне не интересно, чем живут другие люди, не интересны их чувства и мысли/Мне не интересно, чем живет этот мир, не интересны его связи и законы.

Меня раздражает и этот мир, и эти люди, Я чувствую себя неуютно в нем.

44. Я ненавижу этот мир и людей в нем, я бы с удовольствием его разрушил/разрушила.

45. Я отмщу/Я буду мстить/Я никогда не прощу этого/Я никогда не забуду этого/Я уничтожу его/ее.

Пусть помучается.

46. Мне безразлично, что с ним/ней происходит/Меня это не касается/Лишь бы меня не трогали.

Я не испытываю никакого сочувствия к нему/ней.

47. Жизнь — не сахар/У меня горькая доля/Жизнь смердит/Мне доставили много горя в этой жизни/Каждый норовит причинить мне вред.

48. Меня все стараются обидеть/Ко мне несправедливы.

49. Меня все время что-то гнетет и давит/Тяжко мне.

50. Я многое сделал/сделала неправильно/Я чувствую свою вину в \_\_\_\_\_ /Я виноват/виновата во многих грехах.

Я достоин/достойна самого тяжелого наказания за свои поступки.

51. Я боюсь/не могу выражать вовне какие-либо эмоции.

Я не понимаю, что такое чувствовать.

Выражать открыто свои чувства опасно, меня предадут.

Я кажусь себе холодным/холодной.

52. Я не вынесу/не переживу такой потери/Я боюсь лишиться \_\_\_\_\_

53. В моей жизни было много унижения/Меня хотят унижить/Меня всегда заставляют делать то, что я не хочу.

54. Меня не любят/Мне недостаточно любви/Докажи, что любишь меня/Я заставлю тебя полюбить меня/Полюби меня, пожалуйста/Так хочется, чтобы тебя любили.

55. Сейчас такие мужчины пошли.../Рыцари перевелись/Так хочется сильного мужчину, чтобы спрятаться за его спиной.

Настоящие женщины перевелись, остались одни потаскухи/С женщинами лучше не связываться.

56. Никому меня не жалко.

57. Я никому не нужен/нужна.

Людам/близким важнее \_\_\_\_\_ (заполните сами), чем я.

58. Я не чувствую связи с миром.

Я не люблю себя/детей/свою семью/животных/друзей/соседей/соотечественников/людей.

59. Мой труд все равно не оценят/Все на мне ездят, а взамен ничего/Я уже ничего не жду/В моей жизни одни волнения/Я в ответ слышу одни только грубости и черствые слова/Я столько делаю для них, а в ответ — никакого внимания ко мне.

60. Я не могу действовать/Я не люблю действовать/Мне лень/Я не получаю удовольствия от действий/Я не могу и не знаю, как соблюсти/защитить свои интересы/Мне никак не добиться своего/Добиваться чего-то — это не для меня.
61. Я не вижу поддержки в других людях/друзьях, им до меня нет дела/Каждый сам за себя, Я иду ложным путем.
62. Люди/друзья/близкие мешают мне осуществлять то, что я хочу/Все против меня, и Бог тоже/Они строят мне преграды/Он/она/они стоят на моем пути и мешают осуществлению моих целей/Между нами никакого согласия.
63. Я сломаю их/его/ее, они будут делать по-моему/Я заставляю тебя делать это, все равно будет по-моему.
64. Мне не нужны помощники/Я не верю в (бескорыстную) помощь/Я не вижу, что мне помогают, мне только мешают.
65. Я буду делать по-своему/Я сильнее/Я выше/В этом мире выживает сильнейший/Я — центр всего.
66. Если я не буду делать по-своему, я не выживу/Я буду контролировать все и вся, иначе ничего не получится.
67. Я буду следовать своим путем и не собираюсь никого ни в чем убеждать, каждый сам за себя/Да, мы в чем-то равны, но я все равно сильнее/умнее/сообразительнее/у меня больше связей, следовательно, ты/вы должен/должны подчиниться и следовать за мной.

### Новые мысли

1. Чем дольше эти страхи будут жить во мне, тем больше они могут укрепляться и отгораживать меня от мира и людей. Я иду в них, чтобы открыть для себя, что я должен/должна понять о себе.
2. Я защищаюсь, потому что боюсь чего-то. Я принимаю свою слабость. Я позволяю страхам начать подниматься на поверхность сознания, чтобы работать с ними, переживая и отпуская.
3. У меня есть два выхода — либо уйти из этого мира, либо жить и наслаждаться всем, с чем я встречаюсь в жизни. Я выбираю второе. Я отпускаю свое прошлое и открываю сердце жизни.
4. Разрушу я его или нет, добро и зло все равно порождение только моего ума. Я создаю свое видение мира сам/сама. Я отпускаю свое прошлое, я позволяю ему уйти. Я учусь видеть в жизни и в людях положительные стороны.
5. Если Внешнее Равно Внутреннему, следовательно, это я сам/сама создал/создала эту ситуацию в своей жизни. Я отпускаю мысли о ней. Я вижу свою боль и, переживая, отпускаю ее.
6. Я разрешаю чувствам и эмоциям течь. Это безопасно.
7. Почему я люблю и не принимаю себя настолько, что постоянно наношу себе вред? Какое у меня о себе мнение? Я отпускаю все свои негативные оценки себя и своей жизни. Я всегда и все делал/делала правильно.
8. Люди всегда стараются делать мне хорошее. Я расслабляюсь.
9. Я живу не для того, чтобы всю жизнь таскать на сердце какую-то ношу. Я отпускаю ее и позволяю себе распрямиться. Жизнь — это легкость и свобода.
10. Все, что я делал/делала, было мне нужно, чтобы лучше осознать себя и свои связи с миром и людьми. Я отпускаю свое чувство вины. А нет вины, нет и наказания.
11. Эмоции — это вкус жизни. Мои эмоции текут свободно, я наслаждаюсь напитком жизни.

Чувства — это мои связи с миром и людьми. Пусть они лучше существуют, чем ходить букой, таиться и подозревать всех в неверности. Что есть, то есть, я расслабляюсь.

12. Что уходит, то уходит; что приходит, то приходит. Я всегда имею дело с тем, что есть, а не с тем, что будет.

13. Если есть что унижить внутри меня, это будет унижаться всегда. Я — ни ниже, ни выше. Когда мне что-то не нравится, я говорю «Нет» и иду своим путем.

14. Любовь — это то, что находится внутри, а не снаружи. Я первый/первая открываюсь и даю своим чувствам течь.

Я люблю, и этого для меня достаточно.

Я живу в мире, где все пронизано любовью ко мне. И я есть любовь.

15. Я отпускаю всю боль, которую причинили мне мужчины/женщины. Я перестаю цепляться за нее и смаковать ее. Я открываюсь мужчинам/женщинам и впускаю их в свою жизнь.

Тот мужчина/та женщина, который/которая рядом со мной в данный момент, подходит мне лучше всего. Я открываю в нем/ней новые, привлекательные для себя черты.

16. И правильно. Хотя так меня можно поставить перед фактом, что мне пора перестать купаться в жалости к себе и взять ответственность за свою жизнь на себя.

17. Я отпускаю чувство одиночества и отверженности, которые меня преследуют с детства. Я выбираю быть с людьми, поэтому я первый/первая делаю шаг им навстречу (подхожу и заговариваю, звоню, захожу в гости и т.п.).

18. Я чувствую стену между собой и миром и, переживая ее, отпускаю.

19. Я перестаю ожидать благодарности и любви в ответ на то, что я делаю людям и близким. Я все делаю с любовью, а люди вольны поступать так, как им кажется правильным.

20. Мои творческие действия — это один из способов получать удовольствие/наслаждение от жизни в этом мире. Я открываюсь жизни. Я действую легко, как могу на данный момент, и набираю положительный опыт. Если надо, я иду учиться, чтобы овладеть тем, чего не знаю.

21. В этом мире все мы связаны друг с другом. Поэтому все, с кем я встречаюсь, поддерживают меня, даже если мне кажется, что это не так. Я отпускаю свое недоверие к людям.

Путь, которым я иду, самый правильный.

22. Преграды, которые я вижу вовне, это стены внутри меня, это стены, которые я построил/построила между собой и людьми. Я иду в эти стены, ощущаю их и, переживая, отпускаю.

23. Действуя подобным образом, я в конечном счете проигрываю — это следует из моего опыта. Я не терплю насилия над собой, следовательно, и люди не любят этого. Я расслабляюсь. Я уступаю. Я принимаю другие точки зрения — это безопасно.

24. Цель, к которой я иду, можно достичь разными путями. Я внимательно выслушиваю советы.

Задержки и помехи, которые могут вносить мои помощники, в одном случае обогащают мой опыт, в другом случае могут способствовать быстрому продвижению вперед.

Помощники и сотрудники отражают то, что происходит у меня внутри. Я впускаю сотрудников в свое дело. Я расслабляюсь.

25. Сила со временем переходит в слабость, слабость — в силу. Все меняется. Каждый человек — это вселенная. Впуская в свою жизнь других людей, я обучаюсь неизвестным мне вещам. Я расслабляюсь.

26. Внешнее Равно Внутреннему, следовательно, мы все связаны друг с другом. Мое выживание и преуспевание всегда связано с другими людьми. От всех не отгородишься, всех не переконтролируешь. Я расслабляюсь и доверяюсь себе и жизни.
27. Отгораживаясь от людей, я теряю. Подавляя кого-то, я опускаюсь сам/сама. Я открываюсь людям и действую в этом мире, советуясь со своим сердцем.

### **Пятая чакра — горловой центр**

Она соответствует «Эфиру» и располагается у основания горла. Йоги утверждают, что тот, кто овладел ею, добьется высшего успеха в жизни и приобретает знание прошлого, настоящего и будущего.

Эта область связывается с эмоциями самовыражения и эмоциями, сопровождающими процессы воспитания, обучения, питания, доверия, принятия и получения. Блоки в этой области могут проявлять себя в виде кашля, вынужденного молчания, заикания или напряжения связок, когда человек говорит неестественно напряженным и высоким голосом. Если у человека есть страх выражать вслух то, что он думает, эта область у него обычно мясистая.

Этот центр также отвечает за творчество и проявление воли.

**Передний аспект этой чакры — 5А** — отвечает за принятие и ассимиляцию — усвоение — всего, что приходит к нему. Под этим понимается, конечно же, не только пища, но и все то множество вещей/людей, с которыми человек сталкивается в процессе жизни.

*Один мужчина ехал в Германию с определенными планами. Когда его надежды не сбылись — а это был действительно очень мощный удар по его планам на будущее, — у него «полетел» весь пищеварительный тракт, включая прямую кишку. У него появилась масса проблем с желудком. Он также перестал общаться с людьми, смотреть телевизор, читать книги и т.п. Почти все, что к нему приходило, он не принимал или не ассимилировал. Он полностью закрылся от мира.*

Этот центр отвечает за взятие нашей с вами любимой ответственности за реализацию личных желаний на себя. Наконец-то вы узнали, где, так сказать, территориально она находится, и сможете направить свое внимание на эту область, прислушаться к ней.

Вселенная, как вы знаете, построена по принципу изобилия, мы это уже рассматривали. Если у вас есть хоть малейшее подозрение, что вселенная — бедна и враждебна к вам, следовательно, этот центр полностью или частично заблокирован.

*Как вы можете получить что-то в жизни, если считаете, что живете в бедной вселенной?*

*Как вы можете принять что-то от врага?*

Если эта вселенная все-таки милостивая, изобильная и поддерживающая — напоминаю, что под вселенной понимается мир вокруг нас и люди в том числе, — тогда все, что вам надо, лежит рядом с вами. Только вы и никто другой ответственны за то, что у вас чего-то нет.

*Что вы выбираете: жить в бедной и враждебной вселенной, среди бедных и враждебных людей, или жить в изобильной, богатой всем, что вам нужно, вселенной, но где вы ответственны за свою жизнь и за удовлетворение своих нужд?*

Если вы выбрали первое, дальше можете не читать. Если — второе, откройте глаза, оглянитесь вокруг. Здесь, на этой планете, есть все! Для всех! Теперь за вами выбор шагов.

Вы можете начать принимать, но это еще нужно усвоить, переработать, а за это в основном отвечает пищеварительный тракт. Если у вас нелады с пищеварением, это отражает тот факт, что вы плохо усваиваете или вообще не усваиваете то, что к вам приходит.



Вы, наверное, знаете множество случаев, как новые бизнесмены мгновенно разбогатели и потом так же мгновенно разорились. Это примеры того, что они не смогли переварить большие деньги. К большим деньгам, к чему-то большому надо подходить постепенно, готовя себя шаг за шагом.

Этот центр также отвечает за все отрицательное, что происходит с вами в этой жизни. Когда по мере работы с собой вы открываетесь миру, этот центр тоже открывается. В вас начинают поступать новые энергии, все вокруг становится светлым. Они шевелят и пробуждают глуболежащие блоки, и те начинают подниматься на поверхность. Когда такое происходит, центр закрывается, и все вокруг становится темнее.

Не огорчайтесь, это естественный процесс, который говорит только о том, что настала пора поработать с новым блоком. Вы уже знаете закон «Внешнее Равно Внутреннему», поэтому просто будьте бдительны, замечайте знаки, которые всегда предшествуют любым проблемам, и тогда вы сможете отлавливать блоки в самом начале, как только они начинают проявляться вовне. В этом случае у блоков не будет возможности смоделировать негативную ситуацию.

Видя, что происходит что-то непонятное, вы всегда можете сесть в медитацию, чтобы прояснить для себя вставшую перед вами проблему. Другой способ разобраться с ситуацией — это проговорить ее с близким вам человеком, чтобы понять, что эти знаки означают. В одиночку бывает трудно разобраться во множестве деталей. Я очень часто пользуюсь этим методом, проговаривая ситуацию с женой, когда чувствую, что время поджимает и надо срочно принимать решение. Если вы захотите воспользоваться этим методом, запомните, что ваш собеседник должен очень хорошо понимать и видеть, что Внешнее Равно Внутреннему.

Обычно требуется около трех часов — или чуть больше — якобы «пустых» разговоров и блужданий вокруг да около, чтобы начать осознавать происходящее. Причем во время таких разговоров критика высказываний друг друга абсолютно недопустима. Такая игра стоит свеч. Блок в таких случаях начинает открывать себя и спокойно уходит — правда, иногда лишь частично.

Такие взлеты и падения вы испытаете множество раз, пока этот центр не станет пребывать большую часть времени открытым и у вас не появится позитивная позиция по отношению к приходящим к вам вещам.

Все это кажется долгим и занудным. Ничего не поделаешь, у вас только два пути: либо работать с блоком, либо нет. Ваш выбор. Если вы выбрали первое, играйте, не относитесь серьезно к тому, что вы делаете. Тогда у вас появится легкость.

**Задний аспект — 5Б** — отвечает за то, какие у вас отношения с людьми, как вы ощущаете себя среди людей и в своей профессии.

Если вы любите свою профессию, если она удовлетворяет вас по всем параметрам, если чувствуете вдохновение, идя на работу, если у вас прекрасные отношения с людьми обоего пола, где бы то ни было — на работе, дома, на улице, — если вы чувствуете себя уверенно — но не самоуверенно! — среди людей, уважаете себя, тогда с этим центром все в порядке.

## Напряжения

На физическом теле мужчин такое положение вещей отражается как широкие, покатые плечи и прямая, крепко сидящая шея гармоничных размеров. Вспомните выражение «косая сажень в плечах» — оно говорит именно об этой ситуации. У женщин все то же самое, за исключением того, что плечи у них, конечно же, уже.

Если же в этой области существуют блоки, то плечи могут быть прямые, приподнятые, острые, ссутуленные, втянутые, провисшие, развернутые назад. Все эти положения плеч показывают напряжения, которые существуют в этой области и которые отражают наличие соответствующих блоков.

Что вы делаете, когда боитесь? Прежде всего поднимаете плечи и втягиваете голову. Проходят дни, годы, и такое положение тела становится привычным, потому что большинство людей боится всегда. Что происходит, когда в мускулах есть напряжение? Потoki крови и нервной энергии стопорятся, клетки не обновляются в нормальном ритме, образуется застой в данной области. Так вы получаете остеохондрозы и головные боли.

Причины блокировки этого центра как всегда разнообразны и, чтобы не повторяться, мы рассмотрим их в ограничивающих убеждениях. А сейчас я хотел бы обратить ваше внимание на то, что именно в этом центре располагается такая вещь, как

### **Гордость**

Нас всегда учили, что гордость — это хорошо, и такое выражение, как «гордый человек», всегда вызывало у нас чувство трепета и желание подражания. Дело в том, что гордость — это всего лишь маска-защита, призванная прикрывать такие чувства, как отсутствие уважения к себе, слабость, низкую самооценку и комплекс неполноценности. И надо сказать, что свои функции она выполняет отменно.

Как работать с этой маской? Для начала вы должны признаться себе, что все вышеперечисленное — или большая его часть — присутствует в вас. Маска гордости была создана как раз для того, чтобы скрыть это от вас, поэтому, не сделав такого допущения, сквозь нее не пройти.

Если вы терпели неудачи в жизни, следовательно, внутри вас обязательно живет понятие о собственной слабости. Если ваши мужские или женские качества подвергались сомнению, следовательно, внутри вас живет комплекс неполноценности. Если правильность ваших действий подвергалась сомнению, следовательно, внутри вас живет низкая оценка себя. Через это проходили все люди, так что это существует и внутри вас.

Не бойтесь соприкоснуться с этими блоками и сопровождающей их болью — маска начнет двигаться и открывать их. А дальше все дело в технике, с которой вы хорошо знакомы.

### **Неудача**

В этом центре также находится страх неудачи, и это касается как собственной творческой реализации, так и взаимоотношений с другими людьми, с противоположным полом. Этот страх очень прочно блокирует все ваши попытки исправить нужную нам ситуацию.

*Как это проявляется у вас?*

С ним очень хорошо получается работать в медитациях с помощью вопроса «А что будет, если...?» и др. Однако, после медитаций, когда посчитаете нужным, понятие надо обязательно проверить в конкретной ситуации, на физическом плане, так сказать.

Обратите внимание, что страх неудачи всегда существует вместе со страхом удачи.

Страх неудачи — это многоликая и многорукая гидра, которая проникает буквально во все области нашей жизни, опутывая все наши члены и ум, мешая им функционировать нормально. Поэтому вам придется приложить много усилий, чтобы преодолеть этот страх, настраивайтесь на серьезную и регулярную работу с собой. Однако страх перед этим страхом тоже не должен укорениться в вас. Все идет так, как идет, относитесь к неудачам легко, рассматривайте их как накопление положительного опыта и не забывайте, что в жизни есть радость и наслаждения.

Без колебаний пользуйтесь шансами работать там, где мечтаете, и общаться с теми людьми, к которым вас тянет. Не замыкайтесь в своем одиночестве и на горьких чувствах брошенности, отвергнутости. Ни к чему хорошему это не приведет, вы это уже знаете. Пробуйте еще и еще раз наладить нужные вам контакты, и количество обязательно перейдет в качество. Если случается неудача, вы в медитации переживаете ее и опять пробуете. Золотой ключик обязательно окажется в ваших руках.

Ваши внутренняя и внешняя системы настроены на успех. Это закон, по которому развивается эта вселенная, иначе вокруг все время царил бы хаос, а весна никогда не наступила бы.

Чтобы овладеть этой чакрой, подумайте над следующими вопросами:

*Что такое принятие?*

*Что будет, если вы начнете принимать то, что вам дается?*

*Как будет выглядеть ваша жизнь, если вы ничего не будете принимать?*

*Вселенная изобильна. Можете ли вы принять изобилие?*

*Что такое усвоение?*

*Что такое усвоение всего того, что приходит в вашу жизнь?*

*Что такое слабость? Принимаете ли вы свою слабость?*

*Что такое сила? Принимаете ли вы свою силу?*

*Что такое удача? А неудача?*

*Что такое естественное поведение?*

*Что такое начать делать то, что нравится, в жизни и в работе?*

### **Ограничивающие убеждения**

28. Я боюсь выражать вслух свое мнение/Я боюсь привлекать внимание к себе/Меня не будут слушать/ Меня все равно заткнут.

Заикание помогает мне привлечь внимание к себе, так я могу лучше контролировать происходящее вокруг.

29. Я не могу творить.

30. Мне трудно проявлять свою волю.

Во мне множество противоречивых желаний.

31. Я не принимаю того, что со мной происходит. Я не могу выносить этого.

Я с трудом впускаю в свою жизнь деньги/ людей/помощь/работу/секс/учебу/Мне всегда обязательно всучат самое плохое.

От меня все утекает как вода сквозь сито, и я опять остаюсь ни с чем.

32. Я боюсь ответственности.

33. Я живу в бедном и убогом мире.

34. Меня окружают враги, которые так и ждут первой моей оплошности/Я ощущаю враждебность внешнего мира по отношению к себе/Я всего боюсь/Я всегда настороже/Здесь все против меня.

Со мной всегда поступают плохо/Меня всегда унижают/Я боюсь насилия над собой.

35. Я всегда ожидаю, что со мной произойдет что-то плохое.

36. Я неуютно чувствую себя в этом мире/Мне неуютно среди людей.

37. Я не люблю свою работу/Я не люблю свою профессию.

38. Мне всегда сопутствуют неудачи и крах/Я неудачник/Моя жизнь складывается/сложилась неудачно/Мне всегда не везет.

39. Я слабая, безвольная личность/Я в отчаянии/Я не знаю, что делать/Уже поздно что-либо предпринимать.
40. Мне все мешают/Жизнь не предоставила мне благоприятных обстоятельств, чтобы я мог/могла реализовать себя/Мне все завидуют/Они не признают мои таланты, и я тоже ничего не буду делать, я вообще не буду ни с кем общаться.
41. Меня не любят/Люди вообще не способны любить.
42. Я лучше, чем вы, вы недостойны меня/Я вам докажу, что я лучше, умнее, выше, талантливее вас/Все равно моя возьмет.
43. Они/он/она не примут меня, поэтому я не буду и стараться наладить отношения/Мне откажут/Одному/одной всегда лучше/Все в этом мире одиноки/Одиночество — это смысл жизни в этом мире.

### Новые мысли

44. Каждый человек — индивидуальность, и я в том числе. Во мне все так же, как и в других людях, я — нормальный человек. Мое мнение также ценно, как и мнение любого другого человека, люди охотно выслушивают меня.
- Мне достаточно внимания людей и близких. Я расслабляюсь и впускаю доверие к окружающим меня людям в свою жизнь. Я говорю тогда, когда надо, столько, сколько надо, и моя речь течет легко, плавно и свободно.
45. Каждое мгновение моей жизни — это творчество.
46. Я — человек, природа наделила меня волей, поэтому я имею полное право от рождения открыто проявлять свою волю так, как считаю нужным.
- Я принимаю все свои желания. Я изучаю их, каковыми бы они ни были, и привожу в соответствие друг с другом. Я смиряюсь перед законами вселенной. Моя общая воля находится в гармонии с законами этой вселенной.
47. Все, что со мной происходит, позволяет мне лучше осознать мои связи с этим миром. Я расслабляюсь. Я открываюсь и принимаю все, что со мной происходит как самое лучшее, что может происходить на данный момент.
- Все, что ко мне приходит, — это самое лучшее, что я мог/могла создать своими мыслями на данный момент. Я открываюсь.
- Я легко и с удовольствием усваиваю/перевариваю все, что ко мне приходит. То, что ко мне приходит, — это самое нужное мне на данный момент.
48. По законам вселенной ответственность все время лежит на мне. Я расслабляюсь и начинаю действовать. Мои действия всегда правильные и самые эффективные на данный момент.
49. Мои мысли создают тот мир, в котором я потом живу. Теперь я выбираю только те мысли, которые создают для меня благополучную и изобильную вселенную, полную любви и милосердия ко мне.
50. Я вижу все свои мысли, полные страхов, враждебности и подозрительности по отношению к людям и внешнему миру. Я вижу их и позволяю им быть столько, сколько надо. Я вижу, как мои мысли создают тот мир, в котором я потом живу.
51. Я выбираю не ожидать плохого, а жить тем хорошим, что есть у меня в жизни.
52. Я отпускаю страхи и негативные ожидания. Люди и мир полны любви и расположения ко мне. Я расслабляюсь.

53. Каждая работа, каждая профессия имеет интересные для меня стороны. Я открываю их. Я вкладываю в свою работу творчество.
- Я в любой момент могу поменять работу и профессию на более интересную, без потерь для себя. Я создан/создана для того, чтобы жить и радоваться.
54. Мои так называемые неудачи позволили мне накопить положительный опыт, поэтому я могу рассматривать свою жизнь как сплошной успех. Моя жизнь — это сплошной успех.
55. Чтобы оставаться слабой и безвольной личностью, требуется большая воля. Следовательно, воля и энергия у меня есть. Я выбираю действовать и направляю энергию и волю на то, чтобы делать в жизни то, что всегда хотел/хотела. Действовать никогда не поздно. Мне всегда сопутствует успех.
56. Каждый человек, каждая ситуация, с которыми я сталкиваюсь на своем пути, помогают мне реализовывать себя. Мои таланты — это мое предназначение в жизни. Я позволяю своей творческой энергии проявляться вовне. Я открыт/открыта людям и жизни.
57. Люди каждое мгновение дарят мне свою любовь, я принимаю любовь в свою жизнь.
58. Самое прекрасное на свете — это то, что каждый человек индивидуален и нет среди нас никого, кто выше или ниже, лучше или хуже, талантливее или бездарнее. Каждый человек находится на своем месте — так устроена Природа. Я как можно лучше делаю то, что могу делать, доверяя людям и сотрудничая с ними.
59. Каждый человек, который якобы отвергает меня, предоставляет мне возможность найти тех, кто больше всего подходит мне для дружбы и любви. Общась, люди подпитывают друг друга. Я открыт/открыта контактам, я легко и с удовольствием сам/сама делаю первый шаг навстречу людям и тому человеку, который понравился мне.

### **Шестая чакра — третий глаз**

Она располагается между бровями и соответствует расположенному в области между бровей нервному сплетению, а также пазухам и гипофизу. Йоги утверждают, что тот, кто овладел ею, разрушает все свои кармы прошлых жизней. Такой человек становится свободным и приобретает все существующие на свете силы.

**Передний аспект этой чакры — 6А** — отвечает за способность мысленно видеть и понимать ментальные концепции — мысли, идеи, убеждения, представления, понятия о себе и мире, доктрины, системы верований, то есть все то, чем живет в своей душе человек.

Раз этот центр отвечает за способность видеть и понимать, следовательно, в нем должен существовать страх неверно воспринимать и истолковывать получаемую информацию. Он формируется в детстве целиком под влиянием авторитета взрослых. Подумайте сами, с помощью какой новой мыслеформы его можно нейтрализовать.

Понятно, что этот центр отвечает за способность к ясновидению. Люди готовы заплатить любую цену за то, чтобы овладеть этой таинственной и привлекательной силой, и они платят ее. Я повидал немало таких, у кого была нарушена психика из-за того, что они захотели овладеть ею.

Другая плата за желание обрести эту силу заключается в том, что в человеке, который все-таки добился своего, начинают стремительно развиваться такие черты как гордыня, спесь, властолюбие, манипулирование людьми, жадность и т.п., причем незаметно для него самого. Так вместо духовного развития человек стремительно катится вниз.

Все дело в обоих перечисленных выше случаях в том, что люди внутри не готовы воспринять мощь этой энергии. Если вы пустите по проволоке слишком большой ток, она обязательно перегорит, потому что у нее недостаточное для этого тока сопротивление. Так же и в случае с этими людьми. Они не подготовили себя к этой силе, поэтому она сжигает их. Чтобы подготовить себя к ней, надо прежде всего научиться принимать вещи такими, какие они есть. Это

означает учиться не привязываться и не давать оценок, что бы вы перед собой ни видели. Шестая и седьмая чакры принадлежат к миру сверхсознания, иначе говоря, к божественной области, а в ней, как известно, ни привязанностей, ни оценок не существует — все одинаково ценно, все занимает свое собственное место.

Третий тип людей, которые пострадали от этой силы, это те, кто дурачит себя, что у них третий глаз открыт. На самом деле все, что они видят, это построения собственного ума. Ум — это такая хитрющая bestия, которая запросто, в мгновение ока, в любой момент может построить у вас перед глазами все, что вы захотите увидеть. Он — великий повелитель иллюзий.

*Недавно со мной произошла такая история. Мы с дочерью были одни дома. Я сидел у себя в комнате — работал над книгой, — дверь в комнату была слегка приоткрыта. Было достаточно поздно, и в желудке уже начинало серьезно посасывать. Мне показалось, что я услышал, как хлопнула входная дверь, и я подумал, что пришла жена. Желудок мой, разумеется, возликовал — где-то у себя в душе. Через несколько минут я услышал ласкающие слух звуки скворчащей сковородки, и до меня донесся восхитительный аромат жарящейся картошки с чем-то еще очень и очень вкусным. Я продолжал работать, терпеливо ожидая, когда все будет готово и меня наконец-то позовут на долгожданную вечернюю трапезу. Припозднились ведь! Все это время звуки жарящейся картошки и ароматы неведомых мне добавок не переставали преследовать меня, постоянно отвлекая от работы. Время прошло, по моим подсчетам, все уже сто раз должно было быть готово, но никто за мной так и не приходил. Наконец, я решил пойти и выяснить сам, что за возмутительные вещи происходят в нашем доме. В душе, где-то в глубине, гроыхало, и посверкивали молнии. Придя на кухню, я прежде всего сунул нос в сковородку — от нее веяло космическим холодом, и в ней ничего не было! Но там была дочь, которая, стоя у раковины, вытирала руки полотенцем. Глянув на ее довольный вид, я так спокойно, стараясь держать себя в руках, спросил: «А где картошка?! И маман?!» — «Какая картошка и маман? — спросила она. — Я тут мыла посуду, а заодно вымыла и сковородку».*

Ваш ум всегда нарисует вам то, что вы хотите видеть. Вы хотите увидеть ауру? Пожалуйста тебе, расцвеченная во все цвета радуги аура. Вы хотите видеть блоки? Пожалуйста, блоки. Вы хотите видеть будущее или прошлое? Пожалуйста тебе, прошлое и будущее, какое только пожелаешь.

И напоследок мне хотелось бы отметить еще один факт. Дело в том, что мы видим не третьим глазом, а всем телом. Это вы сами легко поймете, понаблюдав за собой.

Отсюда следуют очень важные выводы. Если в вас присутствует хотя бы один блок в любой области тела, следовательно, информация, которую вы получаете, может быть искажена. Всегда проверяйте получаемую информацию на физическом плане. Не позволяйте себе впасть в эйфорию по поводу своих возможностей. Если вы знаете, что такое скромность, она очень сильно поможет вам на вашем пути.

**Задний аспект этой чакры — 6Б** — отвечает за способность выполнять идеи практически. Другое его название — исполнительный центр. Идеи, которые приходят к вам через передний центр, вы претворяете в жизнь через этот центр. И это справедливо, потому что здесь позвоночник через мозжечок соединяется с мозгом.

Если вы встречаетесь в жизни с препятствиями, если чувствуете, что часто или всегда у вас нет сил осуществить задуманное, следовательно, этот центр у вас заблокирован. Это означает, что тому, кто создал этот мир, безразличен ваш интеллектуальный потенциал, ваши блестящие идеи, ваше желание сделать миру добро; он предлагает вам научиться воплощать ваши замыслы в жизнь.

*Сможете ли вы эффективно действовать, если отрицаете себя и свое физическое тело?*

*Будете ли вы действовать, если отрицаете этот мир?*

*Чувства — это наша связь с миром. Насколько ваши действия будут эффективны, если вы закрыли свои чувства?*

**Где внутри, в каком месте тела вы чувствуете стену, которая отгораживает вас от мира, мешает вам действовать? Идите в нее, переживайте ее.**

### **Ограничивающие убеждения**

60. Я плохо понимаю то, что говорят люди/Я вообще плохо соображаю/Я боюсь делать выводы, потому что не надеюсь на себя/Я глупый/глупая.
61. Меня пугает моя способность видеть то, что не видят другие. Я не хочу иметь это, потому что люди смотрят на меня косо.
62. Я хочу открыть третий глаз, у меня тогда появится сила справляться с трудностями жизни/Люди будут восхищаться мной, если у меня будет третий глаз, и я им буду нужен/нужна.
63. Мне трудно жить в этом мире, такое впечатление, что он давит на меня и угрожает мне. Это же касается и людей.
64. Мне не справиться с впечатлением, что вокруг меня враги/Что хорошего ожидать от этого мира, я такой маленький, а он такой большой.
65. Я слишком мал и слаб, чтобы что-то сделать в этом мире/Я никто и ничто, чтобы сделать что-то в этом мире.
66. Я не хочу жить в мире, который порождаю сам/сама, я желаю жить в реальном мире.
67. Я не знаю, что делать, у меня много хороших идей, и они никому не нужны.
68. Я встретил непреодолимое препятствие на своем пути.
69. Мой мир — выжженная пустыня/Мой мир разрушился, все покинули меня/Мой мир разрушился, впереди только смерть.
70. Опять в моей жизни боль и страдания/Опять в моей жизни сплошные негативные явления.
71. У меня много препятствий и нет сил преодолеть их.
72. У меня нет сил/Мне неохота воплощать свои идеи в жизнь.
73. Он/она/они/система виноваты в том, что я не могу воплотить свои идеи в жизнь.
74. Я не хочу жить в этом мире, я не принимаю его.
75. Я не хочу учиться, как эффективно действовать в этом мире/Я вообще не хочу ничему учиться, у меня от всего этого болит голова/Я не люблю учиться.

Если вы все-таки хотите действовать:

76. Я не могу так долго ждать, пока моя идея воплотится в жизнь/Все это так долго и требует столько времени/Ну, пока это все осуществится.../Нет, это слишком долго, поэтому я за это не возьмусь.
77. Я не хочу брать на себя ответственность за то, что может произойти.
78. Это слишком большой труд, я хочу сделать все это, не затрачивая много времени и сил.
79. Ты/вы делай/делайте, а я буду вдохновлять тебя/вас.
80. Ставить перед собой цель и разрабатывать планы ее достижения — это не для меня.
81. Каждый здесь сам за себя, поэтому я делаю/беру то, что мне надо/Мне наплевать на всех, я буду действовать так, как мне хочется.
82. Я добьюсь того, чего хочу, любыми способами. Какое мне дело до других?

83. Я готов/готова служить кому угодно и делать что угодно, лишь бы меня оценили/лишь бы деньги платили/лишь бы быть нужным/нужной.
84. Я заставлю этот мир крутиться в мою сторону.

### **Новые мысли**

85. Я такой/такая же, как и остальные люди. Я освобождаю себя, я разрешаю себе понимать, что говорят другие люди, думать, обобщать и делать выводы. Мой ум работает великолепно.
86. Я имею то, что имею, и это мое, а людям не обязательно знать то, что я вижу. Я отпускаю свой страх одиночества и отверженности. Я помогаю людям, только когда меня просят. Люди имеют полное право проживать свою жизнь так, как им хочется.
87. Я от рождения наделен/наделена всем необходимым, чтобы жить и выживать в этом мире. Я расслабляюсь, а третий глаз откроется тогда, когда надо.
- Люди меня любят не за то, что у меня есть, а потому, что я такой/такая, какой/какая есть. Я принимаю себя.
88. Я смотрю в глаза этому страху, переживаю и отпускаю его.
89. Я также бесконечен/бесконечна, как и мир вокруг меня, — наши силы равны. Я живу в мире и согласии с людьми и Вселенной.
90. Мысль!
91. Внешнее Равно Внутреннему. Я смотрю прямо в свой ум.
92. Мои идеи нужны, прежде всего, мне самому/самой. Я выбираю ту, которая мне нравится больше всего, и шаг за шагом воплощаю ее в жизнь. Время всегда работает на меня.
93. Непреодолимых препятствий не бывает в природе. Я даю себе время на преодоление его. Я смотрю на него, и решение приходит ко мне.
94. Значит, пришло время перемен. Я впускаю их, осмысливая прежний опыт и принимая позитив в свою жизнь.
95. Боль и страдания показывают мне, где я отделен/отделена от целого. Я иду в эту боль, переживаю и отпускаю ее. Я учусь видеть в жизни положительные стороны.
96. Поскольку Верх Равен Низу и Внешнее Равно Внутреннему, то во мне есть все необходимое для успеха, а уж силы тем более. Я позволяю им проявиться.
97. А я буду играть. Мне не важен результат, мне важен сам процесс игры в «получится — не получится».
98. Я иду учиться, как воплощать свои идеи в жизнь.
99. Раз я попал/попала в этот мир, что без толку бегать от него, придется смириться. Я принимаю его и проживаю свою жизнь так, чтобы ее потом было приятно вспомнить.
100. Как бы я ни бегал/бегала, а жизнь все равно сплошная учеба, сплошное набирание опыта. Сопrotивляясь учебе, я только продлеваю то положение, в котором нахожусь, и свои страдания, Я сдаюсь. Я учусь, когда надо.
- Если вы все-таки хотите действовать:
101. Я каждый раз отмечаю, сколько времени требуется другим людям на решение задач, которые стоят передо мной, и каждый раз спрашиваю себя: «Это много или мало? А по сравнению с жизнью?». Вещи, которые я создаю в своей жизни, помогают мне реализовывать себя и духовный потенциал. Я позволяю силам выйти наружу. У меня все получается.
102. Даже если я ничего не делаю, я все равно отвечаю за это. Поэтому я выбираю действовать.



103. Со временем я научусь так действовать, а сейчас я действую и набираюсь опыта.
104. Приятно, когда что-то получается своими руками. Я разрешаю себе действовать, я разрешаю своей творческой энергии течь.
105. Логический ум мне тоже нужен, и я тренирую его время от времени, разрабатывая планы.
106. Видя свою боль, я учусь видеть человеческую боль, учусь сопереживать людям.
107. Я научился действовать силой, я поздравляю себя. Теперь я учусь действовать, пропуская свои поступки через сердце. У меня получается.
108. В своих действиях я постоянно прислушиваюсь к тому, что говорит мне мое сердце. Я учусь действовать от сердца.
109. Я сначала научусь крутиться в его сторону, а там посмотрим,

### **Седьмая чакра**

Поскольку эта чакра отвечает за состояние сверхсознания и высшее знание, то и говорить о ней просто нечего.

Я заметил, что люди необыкновенно мудры и знают все. Однако вы все время жалуетесь на превратности судьбы, вам все время надо спрашивать чьего-то совета, читать какие-то книги, посещать чьи-то семинары, суесться по каждому поводу, сомневаться в себе.

Вы — Боги в своих Вселенных, вы — бесконечные Вселенные. И ведите себя, как Боги. Надо ждать — ждите; надо терпеть — терпите; надо жить — живите. Встречаясь — встречайте; расставаясь — расставайтесь. Радоваться и наслаждаться каждым мгновением жизни — в этом весь смысл, вся духовность.

## Часть III Множественное строение личности

### Вступление

Год назад, когда я уже заканчивал писать вторую книгу и главу о множественных персональностях, я волею судьбы попал на семинар Диалог Голосов, который проводился Робертом Стамболиевым, директором Института Трансперсональной Психологии, Берген, Голландия. Я несколько лет занимался множественными персональностями, собирал все, что имело к ним хоть какое-то отношение, пытался найти надежные методы обнаружения ЗМП (заболевание множественными персональностями), чувствуя, что данная тема имеет большое значение и для меня, и для людей. Наконец, это случилось, мы встретились — метод и я — в пространстве и времени.

Если вы обладаете хоть некоторой наблюдательностью, тогда вы наверняка замечали в себе, в своих знакомых и близких, в поведении известных политиков непонятные внезапные перемены в поведении, в позах, жестах, мимике лица, голосе. Создается такое впечатление, что кто-то или что-то как будто дергает за веревочку и человек полностью или частично преображается. Иногда такие перемены не очень видны, но суть дела от этого не меняется — внутри человека происходит какое-то переключение.

Сначала я думал, что это действуют элементарные страхи и блоки, но по мере работы с собой я все чаще начал отмечать про себя, что эти страхи и блоки ведут себя больно странно. Если некоторые из них были очень простые, и я тратил на них мало сил и энергии, чтобы пройти сквозь, то большинство имело очень сложную структуру и влияло практически на все стороны жизни. Я тратил иногда годы, чтобы, так сказать, окопать их со всех сторон.

Так начало появляться понимание, что в большинстве своем страхи и блоки — это сложные живые энергетические образования, которые живут и развиваются внутри меня и других людей. Так я начал смутно подозревать, что люди внутри могут быть множественными. Теперь вам ясен мой интерес к множественным персональностям — это была единственная доступная для меня информация в то время, которая давала хоть какое-то объяснение происходящим внутри меня процессам. Ну, а когда я познакомился с теорией субличностей и с методом Диалога Голосов, большинство вопросов отпало само собой — я понял, что каждый человек в себе имеет, как минимум, несколько субличностей, о существовании которых он может и не подозревать.

В дальнейшем, при особых обстоятельствах, я продолжу употреблять термины «страх» и «блок», хотя сейчас я понимаю, что все это могут быть лишь частные случаи более сложных энергетических образований, которые живут и развиваются внутри человека. Мне понравился термин «субличность», потому что он более ясно передает положение дел.

Итак, личность человека состоит из субличностей, которые в одних случаях могут представлять собой в чистом виде один из видов энергий, существующих вокруг нас, — например, мужскую, женскую, энергию рационального ума, эмоциональную энергию и т.п., — а в других они могут состоять из страхов, блоков и мыслеформ. Если немного отстраниться и попытаться охватить мысленным взором строение человека, вы увидите перед собой сложный клубок переплетающихся потоков энергий, которые, в свою очередь, образуют более сложные структуры, объединяющиеся, в конечном итоге, в одно общее целое под названием «душа». Эти энергии, кристаллизуясь в материю, образуют человеческое тело, а тело и душа вместе образуют то, что называется человеком.

Когда я в первый раз познакомился с методом Диалог Голосов, я поразился его изяществу и абсолютной простоте — кажется, что ничего проще нельзя придумать. Если говорить о его эффективности, то его простота служит ее залогом; что просто, то и эффективно. Суть метода заключается в том, что, когда человек меняет свое положение в пространстве — например, передвигает стул, на котором сидит, — на поверхность сознания выходит одна из его субличностей, и перед вами сидит уже другой человек. Он вроде бы тот же, но его лицо, жесты,

поза, голос и интонации неуволимо меняются, и чувства от него исходят совсем другие. Иногда, правда, они меняются очень сильно, так что создается впечатление, что это совершенно другой человек. Давайте рассмотрим этот метод более подробно, но сначала немного теории.

«Я» каждого человека содержит в себе первичные «я», отрицаемые или подавляемые «я» и недоразвитые «я». Первичные «я» — это те «я», которые стоят на поверхности сознания и руководят действиями человека в соответствующих ситуациях. Они, в основном, представляют из себя правила и нормы поведения в обществе и направлены на выживание индивида. Если взять в качестве примера компьютер, тогда первичные «я» можно сравнить с теми основными и вспомогательными программами, которые помогают компьютеру решать поставленные перед ним задачи.

Хочу отметить, что, хотя они и стоят на поверхности сознания, человек все равно не осознает этого, потому что он отождествляет себя с ними. Можно утверждать, что человек — марионетка в руках этих «я»; как они говорят ему, так он и поступает. Как рыба не знает, что она плавает в воде, пока ее не вытащишь и не покажешь ей воду, так и человек не способен увидеть, что им руководит какая-то из субличностей. Если вы помните, мы обсуждали то же самое в первой книге, но касались блоков и страхов.

Метод Диалог Голосов направлен именно на то, чтобы показать человеку любую из его субличностей — неважно, находится ли она в сознании или подсознании. Познакомившись со своими субличностями, человек способен в любой ситуации распознать, когда и какая из них нашептывает ему что-то или собирается взять контроль над сознанием, и уже решает, разрешить ей это сделать, или нет. Иначе говоря, Диалог Голосов позволяет развить осознающее или бодрствующее эго. Этот процесс, наверное, можно было бы назвать пробуждением или обретением свободы.

Отрицаемые «я» — это те чувства, мысли и энергии, которые человек подавляет в себе с помощью первичных «я». Первичные «я» считают, что выход отрицаемых «я» на поверхность сознания и позволение им действовать по собственному усмотрению может грозить большими неприятностями или даже гибелью. Например, многие люди боятся открыто проявлять свою сексуальность. Если это произойдет, за этим может последовать нечто страшное, считают они; дальше первичные «я» рисуют человеку, что именно может произойти и как это ужасно.

Недоразвитые «я» — это те энергии, которые человек не развил в себе. Например, когда вы видите перед собой взрослого человека, который ведет себя беспомощно, подобно ребенку, вы с большой долей вероятности можете утверждать, что его энергия взрослого человека, который берет ответственность за жизнь на себя, недоразвита. Хотя это может быть и тот случай, когда данный человек подавляет в себе взрослого. Метод Диалога Голосов ясно показывает это. Чтобы лучше понять, что он из себя представляет, я опишу его вам на своем собственном примере.

Когда начался семинар, Роберт попросил сделать всех упражнение, которое я уже описывал: каждому выписать в столбик известных ему людей, которые ему/ей не нравятся, раздражают, бесят, а затем перечислить те качества, за которые мы их не любим. Так каждый из нас познакомился со своими отрицаемыми «я». Затем нас попросили перечислить правила, которым следует каждый из нас в своей жизни. Так мы познакомились со своими первичными «я». Обращаю ваше внимание на то, что правила, которыми вы пользуетесь в жизни, — это ваши первичные «я». Далее я вызвался добровольцем, и Роберт работал со мной одним.

Мы сели друг напротив друга, немного поговорили на самые разные темы (важно, чтобы человек почувствовал себя расслабленно в присутствии ведущего), и, далее, он спросил меня, хочу ли познакомиться со своим «я», отвечающим за правила, которые я перечислил. Я, подумав, ответил «да», и он попросил меня выбрать место, куда бы я хотел пересест, передвинув свой стул. Мне, а, точнее, тому «я», захотелось передвинуть свой стул вправо, метра на полтора. Когда я уселся, я почувствовал, что что-то во мне изменилось, я стал собраннее и напористее, а мысли стали ясными и четкими. Я был уже не тот, привычный для меня «я».

Роберт поздоровался со мной, точнее, с моим другим «я», первичным, спросил, как оно себя чувствует, и они начали говорить на самые разные темы. Все это время я слушал этот разговор-диалог как будто со стороны. Я знакомился с образом мыслей, действий и жизни своей субличности. Я все время сохранял сознание и знал, что в любой момент могу прервать процесс. Говоря это, я хочу подчеркнуть, что здесь нет ничего от гипноза или самовнушения. Все целиком построено на доброй воле.

Наконец, Роберт спросил его, не хочет ли оно вернуться назад в центральную позицию, оно ответило согласием и передвинуло стул назад в прежнее положение. Я опять стал самим собой, но помнил все ощущения и весь разговор, который происходил. Роберт спросил у меня, как я себя чувствую, я ответил, что хорошо, и он поинтересовался, не хочу ли я познакомиться с той субличностью, которую подавляет это «я», — дело в том, что у каждой первичной субличности есть ее противоположность, которую она подавляет. Я ответил отказом, чему сам удивился, ведь я же сам вначале вызвался добровольцем. Причем, в своем отказе я заметил много презрения и неприятия по отношению к этой субличности. Это меня еще больше удивило.

Роберт попросил меня снова переместиться в ту субличность, с которой он только что говорил, и спросил уже ее согласия на встречу с подавляемой субличностью. Дело в том, что ни одна подавляемая субличность не может выйти на поверхность без согласия первичной субличности, которая ее подавляет. (Хотя, впрочем, такое может случаться, но очень и очень редко, в особых случаях, мы сейчас не будем говорить о них.) Первичная субличность ответила согласием, хотя в ее тоне тоже сквозило неудовольствие; также в нем звучало некоторое покровительство, чувство превосходства и собственной силы. Роберт попросил ее снова вернуться в центральное положение и опять спросил у меня, хочу ли я познакомиться с подавляемой субличностью. С большой неохотой я ответил «да». Видимо, внутри в тот момент были еще субличности, которые не хотели ее появления наружу. Роберт попросил меня выбрать место и я, а, точнее, субличность, выбрала место слева от центра на расстоянии полутора метров.

Как только я занял это положение, во мне поднялась огромная обида и еще множество различных тяжелых для переживания чувств, которые я сейчас затрудняюсь описать. Глаза наполнились слезами, которые я изо всех сил старался сдерживать, чтобы они не потекли ручьем. Вернее, все это происходило с субличностью, а сам я немного ошарашено наблюдал за происходящим со стороны. Роберт поздоровался с ней, и она нехотя ответила ему, но в ее тоне звучало: «Что тебе от меня надо? Что ты ко мне пристаешь? Что ты ко мне лезешь?».

Затем Роберт попытался завести с ней разговор, но она замолкла и минут пять молчала, глядя в окно. В это время у нее появилось желание вскочить, схватить стул и запустить его в окно, но что-то сдержало ее; потом у нее появилось желание начать громить все вокруг, но и здесь что-то или кто-то изнутри удержал ее; потом ей захотелось наорать на всех, и опять она этого не сделала; потом она решила просто убежать из помещения, громко хлопнув дверью, но тут кто-то внутри сказал, что раз уж она здесь, то будет лучше, если она посидит и поговорит, надо же как-то разбираться с создавшимся положением. И она нехотя начала отвечать на вопросы Роберта.

Я тогда очень много узнал об этой стороне своей личности. Я также узнал, что она очень благородная и красивая натура, что у нее очень много положительной созидающей энергии, что она полна любви и сострадания к людям. Несмотря на то, что ее подавляли всю жизнь, она все равно отдавала свою энергию мне, чтобы я мог эффективно действовать в жизни. Надо сказать, что, как правило, энергии подавляемых субличностей превращаются в разрушительные для человека и именно они наводят хаос в жизни.

Когда диалог закончился, Роберт предложил ей вернуться в центральное положение, с чем она охотно согласилась. Я очень устал после этой встречи, мне хотелось поскорее закончить сеанс, но надо было подвести итоги. Роберт попросил присутствующих поделиться своими ощущениями с условием, чтобы не было никакой критики. И тут-то началось самое интересное.

Нас было пятнадцать человек, и, практически, все присутствующие высказали одно и то же. Свои ощущения от первой субличности они определили следующим образом: она холодная,

безжизненная, бесчувственная (и это несмотря на то, что она говорила о любви, помощи людям и прочих красивых материях), что она очень сильная, такая, что рядом с ней хочется спать.

Подавляемую субличность они определили как очень красивую, полную чувств и чувственности, привлекательную и полную жизни. А одна девушка потом призналась, что, если бы я еще некоторое время побыл во втором состоянии, она не выдержала бы и бросилась мне на шею — такие чувственные энергии испускала эта субличность. Все эти слова меня очень потрясли. Я всю жизнь думал, что живу и питаю к людям очень искренние и хорошие чувства, а оказалось, что большая часть из них была маской, голым построением ума. Выяснилось, что настоящую жизнь и настоящие чувства любви и открытости людям я, по большей части, подавляю в себе. Вот такой вот был рев пробуждения, для чего, собственно, и был создан этот метод — ясно увидеть, что происходит у нас внутри. Я тратил на некоторые блоки годы, а тут буквально за час я узнал о себе неизмеримо больше.

Позднее Роберт объяснил мне, что он никогда и ни за что не вызвал бы наружу вторую субличность, если бы не знал, что я много работал с собой. Дело в том, что на первом сеансе это делать очень опасно, потому что, как я уже говорил, энергии, которые долго подавляются в человеке, превращаются в разрушительные — или демонические, другое их название, — и если их выпустить наружу без предварительной подготовки, они способны в буквальном смысле разрушить и снести все вокруг, подобно тайфуну.

Ну а сейчас пришла пора познакомить вас с субличностью, которые живут в человеке. Для этого я воспользуюсь книгой первооткрывателей этого метода Хола Стоуна и Сидры Стоун «Знакомство с нашими "я"» (так, примерно, можно было бы перевести название книги — «Embracing Our Selves» by Hal Stone, Ph.D., & Sidra Stone, Ph.D., New World Library, 1989). Роберт Стамболиев является непосредственным их учеником. Насколько мне известно, он год обучался у них этому методу. Спасибо ему за все.

Я вынужден пересказывать изложенную в книге информацию (вместо того, чтобы просто посоветовать вам прочитать ее на русском), потому что, как и в случае с книгами по множественным персональностям, совершенно неизвестно, когда эта книга выйдет в свет на русском языке. Наш читатель и книжный рынок непредсказуемы относительно подобной литературы, поэтому издатели и распространители не решаются рисковать своими деньгами. Надеюсь, что я, дав эту информацию, сделаю таким образом рекламу этим книгам и издатели посчитают выгодным напечатать их. С другой стороны, я не могу не дать эту информацию, потому что считаю ее крайне важной для работы над собой.

И еще. Пересказывая книгу, я буду кое-что добавлять и от себя. Прошу извинить меня за это, но книга полностью ложится в излагаемую мной тему «Путь к Свободе», и я не могу удержать себя от этого. Прошу еще раз великодушно извинить меня.

Итак, начнем. Как все это происходит, как зарождаются субличности? Это происходит в глубоком детстве, с самого рождения, а может быть, еще и в утробе. Ребенок, рождаясь, является беззащитным, уязвимым и полностью зависимым от взрослых. Так он начинает понимать, что ему необходимо установить какой-то контроль над окружением, чтобы избежать неприятных ощущений. Начало контроля обозначает начало развития личности, потому что контроль означает уход от беззащитного и уязвимого состояния и приобретение силы.

Обращаю ваше внимание, что состояние открытости миру, а, следовательно, уязвимости, и есть наше первоначальное «я». Чем больше мы развиваем в себе контроля и силы, тем дальше уходим от нашего начального «я»; часто мы полностью теряем с ним связь. И это самая огромная потеря, которую мы можем перенести, потому что с установлением контроля и обретением такого рода силы в нашей жизни начинается самый настоящий ад. Позднее вы поймете, что я имею в виду.

Как развивается контроль? Например, ребенок понимает, что его мама счастлива, когда он улыбается. Он начинает чаще улыбаться и наслаждается наградой, которая за этим следует. Потом

он узнает, что за улыбкой не всегда следует награда, что его могут и наказать. Например, он, улыбаясь, разбил самую дорогую вашему сердцу кружку или вазу. В начале жизни ребенка всячески поощряют ходить в туалет, а потом ругают и наказывают, если он сделал это в штаны. За проявление гнева, агрессии, лжи, жадности, силы, слабости, сексуальности и др. ребенка тоже могут или поощрить, или наказать. Например, мальчиков поощряют быть сильными и наказывают, если они проявляют слабость; с девочками, как вы знаете, обычно поступают наоборот. В зависимости от того, какие правила устанавливают родители и окружение ребенка, так он и развивается, расщепляя себя, подавляя одни энергии и культивируя другие.

Я надеюсь, у вас сложилось общее представление о том, как развиваются одни субличности и подавляются другие. А сейчас настала пора представить вам некоторые наиболее распространенные субличности, но прежде я хочу предупредить вас, что названия, которые даны сублиčnostям, очень условные, они не передают до конца смысл той энергии, которую несут в себе. Я прошу вас помнить об этом, чтобы потом не быть ограниченными этими рамками.

## Первичные «Я»

### Защитник/контролер

Это «я» ребенок развивает самым первым. Его функцией является следить за нами, быть нашим телохранителем, определять опасности и разрабатывать наилучшие пути решения проблем. В нем полно всевозможных правил поведения, усвоенных от родителей и общества, в котором жил ребенок, и он устанавливает контроль над нашим поведением, обозначая ряд собственных правил, которые, по его мнению, обеспечивают нам безопасность, одобрение и принятие другими людьми. Он также решает, насколько нам разрешается проявлять свои эмоции — например, кому улыбаться, как и сколько. Так мы становимся менее естественными, потому что он всегда отслеживает, не подстерегает ли нас опасность. Он также решает, как мы должны вести себя, чтобы не выглядеть глупыми и не поставить себя в неловкое положение.

Защитник/контролер — это главная энергия, которая стоит за всеми остальными первичными «я». Когда надо, он может использовать их энергии, чтобы решать свои задачи. Большинство людей, имея дело с собой и говоря «Я», имеют в виду защитника/контролера. Его же имеют в виду, когда говорят об эго.

Фактически он является главнокомандующим наших вооруженных сил. Он охраняет нас от внешнего и от внутреннего миров. Именно он отвечает за то, чтобы подавляемые «я» оставались подавляемыми. Он имеет тенденцию быть консервативным и не доверяет новым идеям. Он также не очень стремится к тому, чтобы проводить работу над собой, не говоря уже о личностном росте.

Защитник/контролер — это полностью рациональное «я», в нем нет никаких чувств.

Защитник/контролер стремится выполнять свои функции любой ценой, вплоть до применения к человеку карающих мер. Это, впрочем, касается и других первичных «я». В книге приводится множество диалогов с ним, однако я не воспользуюсь этими примерами, а приведу случай, с которым столкнулся лично.

*Одна женщина попала в психлечебницу в результате попытки самоубийства. Когда она вышла, мы провели с ней Диалог Голосов, чтобы выяснить, что же все-таки произошло. Надо сказать, что сначала она очень сопротивлялась и только потом нехотя согласилась. Так вот, когда наружу вышел ее защитник/контролер, меня вжало в стул, а женщина, которая сидела наблюдателем, сказала, что ее откинуло и прижало к стенке. Это действительно была железобетонная леди, очень сильная и уверенная в себе, которая, по ее утверждению, существует в жизни этой женщины с самого рождения. Хотя женщине было около тридцати трех, ее защитник/контролер на вопрос, сколько ей лет, ответила, что около сорока. Она действительно выглядела намного старше той женщины.*

*Когда она сидела, от нее веяло замкнутостью, фундаментальной решительностью и непоколебимой волей. Когда я попробовал пошутить, мои шутки отлетели от нее, как горох. Я спросил ее о случившемся, и она сказала, что это она наказала женщину, заставив принять таблетки, а потом отправив в психбольницу, потому что та потеряла лицо — в то время как ее сотрудники справляли вечеринку в соседней комнате, она занималась на кухне любовью. И все было бы хорошо — в принципе, защитник/контролер не возражала против сексуальных связей этой женщины, — но та слишком громко кричала, и все всё слышали. За что и была наказана. Когда я спросил ее, будет ли такое повторяться в будущем, она заметила, что этого больше не повторится, потому что женщина усвоила урок. Здесь надо заметить, что, по определенным причинам, данная женщина очень долго не имела мужчин — вплоть до тридцати лет.*

Следующие первичные «я», которые мы будем рассматривать, являются либо частью защитника/контролера, либо могут действовать автономно. Так или иначе, все их усилия направлены на обеспечение функции выживания человека и на его процветание в жизни, хотя, как вы поняли из вышеприведенного примера, они могут толковать это по-своему.

### **Толкач**

Он отвечает за наши действия по отношению к себе и за действия во внешнем мире. Собственно, можно утверждать, что только благодаря ему мы вообще можем действовать и достигать поставленной цели. То есть он в какой-то мере — а может быть, и полностью — олицетворяет собой активную энергию. Сильный толкач обязательно помогает достичь успеха в жизни. Но, как утверждают авторы, он также может вызывать у вас мигрени, боли в спине и пояснице, сердечные приступы и формирует, в основном, желчный подход к жизни.

Его, как правило, легче всего услышать. Мы можем узнать его в любое время по словам, которые он говорит нам: «Книги не прочитаны, диссертация не закончена, постель не прибрана, зарядкой не занимаешься, учиться не хочешь,..». Что бы и сколько бы мы ни сделали, все остается неоцененным, а как только мы с чем-то справились и сделали, тут же в нашем списке дел появляется еще одно. Чтобы как следует почувствовать эту субличность, начинайте думать, что вам надо сделать в различных сферах вашей жизни. Именно он не позволяет нам понежиться лишнюю минуту в постели и потратить лишний час на себя.

В жизни человека он тоже развивается очень рано, и в этом принимают участие учителя, родители, руководители на работе, а сейчас в нашей стране — и наниматели. В амбициозных людях он завладевает сознанием полностью. Одно из его проявлений — это когда человек годами не идет в отпуск.

Толкач напрягает все наше тело, мы можем выглядеть сосредоточенными и изможденными — любимый образ нашего советского кино: изможденный делами директор завода, секретарь райкома или капитан милиции. Именно толкач доводит людей до нервных срывов на работе. Именно толкач доводит молодых людей во время сдачи сессии до психбольницы. Я сам, благодаря ему, несколько раз оказывался в очень сложном положении, проходя буквально на волосок от грозившей мне опасности. Теперь я вижу это очень ясно.

Вот один из самых ярких примеров того, как проявляет себя толкач.

В вашей жизни наверняка были моменты, когда вы решали для себя, что пора взять себя в руки и начать, например, заниматься физическими упражнениями, бегать по утрам, регулярно ходить на какие-то тренировки или делать что-то другое, к чему вас всегда тянуло. Вы долго копили силы, убеждали себя внутри, что вам это надо и действительно хочется, назначали сроки, представляли себе, как, наконец-то, начинаете, и вот заветный день наступал. Вы бодренько выбегали, например, на улицу ранним свежим утром, полные сил и гордые тем, что, в конце концов, смогли перебороть свою лень. Далее сценарий разворачивался по одной и той же схеме. Он всегда разворачивается по этой схеме — в любой области, где мы пробуем свои силы.

Вы бежите, наслаждаясь движением и собой, своей силой и решимостью полностью изменить свою жизнь. В вашей голове мелькают картинки одна заманчивее другой, в которых вы видите себя полностью преображенными, и внешне, и внутренне. Весь мир лежит у ваших ног. Вы бежите, бежите, бежите. Некий голос внутри начинает нашептывать вам, что пора бы и честь знать, но вы не обращаете на него внимание и продолжаете бежать, упиваясь силой и тем прекрасным состоянием, которое она вызывает у вас.

Наконец, вы, чувствуя усталость, возвращаетесь домой. У вас прекрасное бодрое настроение, и в вас живет решимость непременно продолжить свои занятия завтра. Одновременно внутри присутствует легкое чувство, что вы совершили насилие над собой. Наступает завтра, и вы либо вообще не выходите на пробежку, либо с большим трудом заставляете себя это сделать, но она вам уже не приносит тех упоительных ощущений, которые у вас были вчера. Вы чувствуете себя опустошенными, у вас исчезло всякое желание заниматься.

Вот как толкач, постоянно подталкивая нас делать как можно больше, выпивает наши силы. Говоря спортивным языком, вы перезанимались; говоря на языке законов дуального мира, вы, полностью отождествив себя с силой, включили Закон Перекидывания Монады, который перевел вас в противоположное состояние, в состояние слабости. Это слабость вам шептала, что пора заканчивать, но толкач полностью овладел вашим сознанием, и вы просто не способны были услышать и понять, что она говорит.

**Если вы хотите, чтобы у вас всегда оставались силы продолжить начатое, учитесь вовремя останавливаться.** Поскольку толкач заглушает другой голос, момент остановки легко можно определить по словам толкача, который говорит вам: «Ну, еще немного, и тогда закончим». Как только вы внутри себя услышали эти слова, тут же заканчивайте свое дело. Этого легко можно добиться, если вы введете в себя, например, следующую новую мыслеформу: «Каждый раз, когда я слышу эти слова внутри себя, я немедленно прекращаю дело, которым занимаюсь в данный момент». Если вы поступите подобным образом, тогда у вас всегда будут силы продолжить начатое в любой момент, когда сочтете это нужным. Кроме того, вперед вас будут толкать импульсы полученного наслаждения и легкого неудовлетворения.

Ни одна из субличностей, то есть ни один из представляемых ею энергетических шаблонов, — ни хороший, ни плохой. Все зависит от того, насколько мы можем видеть их в себе. Обратите на это особое внимание в работе с собой. Если какая-то из субличностей полностью овладевает нашим сознанием, мы превращаемся в марионеток, в роботов, которые послушно следуют командам, которые нам отдает эта субличность. Чтобы этого не произошло, остается только один выход: присутствовать при том, что вы делаете, быть здесь и сейчас. Это и означает осознание того, что с вами происходит. Метод Диалог Голосов направлен именно на это.

### **Немезида толкача — ничегонеделатель**

Этот мир дуальный, то есть двойственный. Чтобы уравновесить толкача, в человеке появляется его противоположность — ничегонеделатель. Его можно узнать в пляжных бездельниках, хиппи, оболтусах, лентяях, лоботрясах, праздношатающихся по улицам, лежебоках и капризных принцессах. Обломов прекрасно иллюстрирует эту энергию. Это полностью расслабленная субличность, которая полна такого снисходительного отношения к себе, что самого толкача повергает в полное уныние.

Функцией этой субличности является успокаивать нас, замедлять наш бег, заботиться о себе и наслаждаться жизнью. Если мы подавляем в себе эти энергии, то в нашем окружении, среди близких, обязательно появится кто-то (муж, жена, родственник, ребенок, друг), кто будет проявлять эту энергию вовне, уравнивая нашу активность. Это же касается и других субличностей. Повторяю, этот мир двойственный, и все в нем развивается, только когда имеет свою противоположность. Теперь, надеюсь, вам стало ясно, кто создает лентяев, лоботрясов и бездельников в вашей семье, и вы перестанете обвинять других в «несовершенстве».



## **Внутренний критик**

Прежде чем начать описывать критика и примеры диалогов, авторы просят хорошо запомнить, что даже критики нуждаются в любви. Они просят всегда помнить о том, какими иногда полезными они могут быть, несмотря на все плохое, что сделали нам в жизни.

Критик является особенно сильной субперсональностью в нас и оказывает самое решающее влияние на нашу жизнь, часто превращая ее в ад. Критик прекрасно работает в команде. Его главный партнер — это защитник/контролер, которому он докладывает, что именно делает человек неправильно. Тот сразу же берется за работу, чтобы взять ситуацию под контроль.

Следующим важным партнером критика является толкач. Толкач ставит заоблачные задачи, а критик потом критикует, почему они до сих пор не осуществлены. Еще одним партнером критика является перфекционист (тот, кто стремится к совершенству, иначе говоря, энергия, отвечающая за наше совершенствование самих себя, дел, которыми мы занимаемся, и нашего окружения), который устанавливает идеальные стандарты поведения или достижения какой-нибудь цели, а критик, соответственно, критикует, почему они до сих пор не соблюдаются.

Критик обладает блестящими умственными способностями. Он в совершенстве справляется со своей задачей и заставляет нас чувствовать себя плохими и испорченными. Критик также обладает глубокой интуицией. Он прекрасно знает наши слабые места и как погрузить в них нож, чтобы было побольнее. Малейшая наша неуверенность в себе — в любой области — дает критику огромное поле деятельности. Критик всегда готов указать нам на нашу неадекватность и неудачи. Это именно из-за него мы можем внезапно проснуться ночью, чтобы, холодея, понять, как мы неправильно поступили накануне. Он всегда готов уверить нас в том, что мы нанесли непоправимый вред в каком-то деле.

До тех пор, пока мы не познакомимся со своим критиком и не увидим, какую разрушительную работу он проводит внутри нас, мы всегда будем оставаться его жертвами. Когда мы познакомимся с ним, он превращается в нашего союзника и очень сильно помогает нам. Однако авторы предупреждают, что к критику ни в коем случае нельзя поворачиваться спиной, даже если он превратился в союзника, — в любой момент он может опять начать атаковать.

## **Сравнитель**

Он является одной из сторон критика. Он все время указывает нам на то, что кому-то лучше, чем нам, как бы мы ни были успешны в наших делах. И еще он всегда замечает: что бы мы ни предприняли, это все давно сделали до нас и лучше нас, а мы опоздали. Сравнитель несравненен в том, чтобы показать нам, какие мы убогие, несчастные и жалкие. Он всегда отмечает, что кто-то лучше, богаче, сексуальнее, умнее, привлекательнее, моложе, старше, расслабленнее, эффективнее, и т.п. Как только он затягивает свою песню, мы мгновенно становимся второсортными людьми.

## **Перфекционист**

Как и в случае с толкачем, если мы знакомы с ним, он помогает нам идти по жизни и эффективно выполнять наши задачи. Если нет, он превращает жизнь в невыносимое бремя, все время выставляя нам все новые и новые требования. Обычно он работает вместе с толкачем и внутренним критиком, и это очень мощная тройка.

## **Брокеры силы и власти**

Это группа энергетических шаблонов, которые могут включать в себя следующие субличности: отвечающую за силу, за осуществление амбиций, за деньги, толкача, эгоистическую и много других. Если ведущий хочет поговорить с защитником/контролером, на поверхность

вместо него может выйти кто-то из этой группы. Просто у них общие интересы. Если эта группа возьмет контроль над сознанием, то человек посвятит все свое время карьере и зарабатыванию денег, что, в конце концов, может привести к всякого рода болезням или разрыву семейных отношений.

### **Ублажитель**

Он также обладает огромной силой внутри и снаружи человека. Последнее подразумевает под собой то, что, когда ублажитель стоит на поверхности сознания, эта энергия сильно ощущается во вне. От человека исходят мощные волны тепла и желания помочь, сделать так, чтобы вам было хорошо. Функцией его, как видно из названия, является ублажать других людей, так что собственные нужды человека, в котором живет эта субличность, остаются неудовлетворенными. Когда ублажитель берет контроль над сознанием, человек не может сказать «нет», с какой бы просьбой к нему ни обратились. Не правда ли, очень приятно иметь дело с ублажителем в другом человеке?

Противоположностью ублажителю внутри человека является эгоистическое я, которое, разумеется, он подавляет. Когда нормальные нужды человека остаются неудовлетворенными, в эгоистическом «я» начинает накапливаться гнев, который рано или поздно вырывается наружу. Подавляемая субличность начинает постепенно превращать жизнь человека в ад.

Если человек подавляет в себе множество «я» или множество энергий и если, к тому же, они очень сильны, то рано или поздно его силы истощаются, поскольку, чтобы держать их взаперти, нужно огромное количество энергии. Все это кончается тем, что человек может серьезно заболеть — либо физически, либо психически.

### **Отрицаемые инстинктуальные энергии**

Когда инстинктуальные энергии отрицаются, они со временем начинают набирать силу и их интенсивность нарастает так, что, в конце концов, они либо оборачиваются против нас самих, либо действуют через нас разрушительным образом. Когда эти энергии становятся разрушительными, они превращаются в так называемые демонические энергии. Наши природные инстинкты имеют множество проявлений, но в демонические они превращаются, только когда их отрицают или подавляют.

Самый главный принцип работы с отрицаемыми инстинктуальными энергиями, которые превратились в демонические, это выждать время, не торопиться выпускать их наружу. Сначала надо как следует поработать с первичными «я», которые с самого раннего детства держали их взаперти, защищая человека от их вторжения. Они продолжают оставаться опасными, и прикасаться к ним можно, только если вы научитесь управляться с ними так же эффективно, как и рациональные «я», которые держали их взаперти, а на это нужно время. Это же касается случаев, когда вы работаете с клиентом. Если вы не соприкасались с подобными энергиями внутри себя и не научились с ними справляться, последствия такого вмешательства могут быть катастрофическими,

Все наши «я», весь внешний мир с его институтами — все настроены против демонических энергий. Но я еще раз подчеркиваю, что в таковые они превратились только потому, что их подавляли. Наши природные инстинкты — такая же равноправная часть вселенной, как и все другие энергии. Отрицая что-то, мы лишаем систему целостности; отрицая свои природные инстинкты, мы отрезаем себе путь наверх.

Чем больше мы держим взаперти эти энергии, тем больше истощаем себя. Если вы чувствуете себя истощенными и изнуренными и вам часто или все время хочется спать — иногда просто нет сил сопротивляться этому,— это может быть знаком того, что вы подавляете в себе природные инстинкты, такие, как гнев, сексуальную энергию, амбиции, здоровую активность,

силу, слабость. Отмечу, что последнее особенно характерно для мужчин и вызывает огромное чувство сожаления, потому что вместе со слабостью от них уходит и сила.

Самое интересное случается, когда эти энергии вырываются наружу. Вырвавшийся наружу «зверь», разумеется, скачет от радости и в своем танце свободы и жизни (или гнева) сеет, как правило, вокруг себя разрушения. Или это может так представляться защитником/контролером, как это было в описанном мною случае, когда женщина бурно занималась на кухне любовью, а ее сотрудники справляли какой-то праздник в соседней комнате. Если посмотреть с точки зрения инстинктов, ее поведение естественно. Если посмотреть с точки зрения общественных норм, то защитник/контролер, перфекционист и критик с радостью станцуют качучу на нашей могиле, попади мы в такую же ситуацию.

Когда наши инстинкты, вырвавшись наружу, сеют хаос в нашей жизни или выставляют нас в невыгодном свете, наши первичные «я» с радостью бросаются уверять и доказывать, как опасно связываться с этими «монстрами». Мы соглашаемся с этим, и они, торжествуя, запикивают наши инстинкты еще глубже в подсознание, где те продолжают вариться и набирать силу, чтобы снова как-нибудь вырваться наружу, но набравшись еще больше сил. Вот тут-то, что называется, они оттягиваются на полную катушку. И разрушений они приносят намного больше.

Выход из этой ситуации, конечно же, заключается в том, чтобы выслушать наши подавляемые голоса, что бы они ни говорили и что бы они ни рисовали перед нашим внутренним взором. Мы с вами уже говорили об этом — не присваивайте оценки тому, с чем сталкиваетесь внутри себя. Когда мы поступаем таким образом, голоса сразу успокаиваются. Когда мы не отталкиваем их, их демоническая природа растворяется — они превращаются в наших сотрудников, и их энергии поступают к нам на службу. Тогда наша общая энергия вырастает многократно.

Даже если они вырываются наружу и сеют хаос в нашей жизни, не оценивайте. Учитесь принимать их, понимая, что произошло и почему произошло. Разгребая завалы (за все надо платить), начинайте осмысливать, что произошло, не оценивая и не критикуя, обучаясь любить и принимать в себе все. Это единственный способ изменить что-либо в своей жизни. Делая врагов из них, вы только усиливаете их.

Наше общество и все его институты — особенно хочу отметить религиозные в их внешнем проявлении — построены целиком на уме, на правилах. И это понятно — так, кажется, безопаснее жить. Кто и когда придумал все это — неизвестно. Если ум есть все вокруг, как говорят на Востоке, тогда все это существовало с изначальных времен — еще одна причина не искать виноватых.

Так или иначе, вы никогда не сможете пройти дальше, если не начнете принимать эти энергии. Что бы вы ни делали на своем духовном пути развития, вы рано или поздно упретесь в принятие этих энергий — не демонических, в которые они превращаются благодаря нашему уму, а природных. В этом заключается наш вызов. Но, повторяю, все это надо делать постепенно. Это тот самый случай, когда спешка смертельно опасна. Лучше еще немного выждать. Но и здесь можно опоздать. С другой стороны, если вы работаете с собой, у вас все равно рано или поздно выработается чувство золотой середины.

К сожалению, достаточно трудно описать голоса, которые говорят от имени природных инстинктов, — лучше всего они показываются на примерах, которые даны в цитируемой мной книге. Я надеюсь, вы ухватили суть идеи, ну, а если выйдет книга на русском языке, вы вполне сможете насладиться общением с самим собой.

## Беззащитный/уязвимый ребенок

### Уязвимые «Я»

Уязвимые «я» представляют собой различные стороны уязвимого ребенка. Работа с уязвимым ребенком, возможно, самая важная работа в Диалоге Голосов, потому что без знакомства с внутренним ребенком ни о каком продвижении по пути духовного развития не может быть и речи. Существует три аспекта ребенка, который живет в каждом из нас, и все они очень важны: сам уязвимый ребенок, игрунчик и волшебник.

Уязвимый ребенок несет в себе состояние полной открытости миру, крайнюю чувствительность, восприимчивость к тому, что происходит вокруг него, и огромный страх. Его чувства легко ранить, и, в основном, он живет в страхе, что его покинут, оставят одного. Он также испытывает страх перед множеством вещей, которые его окружают в этом мире. О них первичные «я» просто не подозревают. Это можно понять, потому что они и были созданы для того, чтобы защищать уязвимого ребенка. То есть первичные «я» окружают человека несколькими привычными для него вещами, среди которых тот проживает свою жизнь, не подозревая, что на свете есть что-то еще, кроме того, с чем он привык иметь дело.

Ребенок-игрунчик знает, как играть, что, впрочем, вполне понятно, потому что все дети знают, как играть. Во время работы с собой и во время диалога голосов его достичь гораздо легче, чем уязвимого ребенка, потому что защитник/контролер гораздо охотнее разрешает играть, чем плакать и страдать от боли.

Ребенок-волшебник — это дитя воображения и фантазий. Это ребенок нашего правого полушария. С ним связана наша интуиция и творческое воображение. С ним также связана способность проникать за пределы видимых вещей. Первичные «я» хоронят его в очень раннем возрасте. Он очень стеснительный.

Дети нашего внутреннего мира знают, как быть и жить, в то время как первичные «я» знают только, как делать и как действовать. Потеря внутреннего ребенка — самая большая трагедия человека, потому что вместе с ним мы теряем чувствительность и глубину взаимоотношений.

Если внутренний ребенок функционирует в нашей жизни автономно и без защиты (то есть первичные «я» не прикрывают его в достаточной степени), тогда человек обязательно будет проживать свою жизнь как жертва. С другой стороны, до тех пор пока жив защитник/контролер, внутренний ребенок всегда будет недоступен нам. По мере развития нашего осознющего «я» — либо в процессе медитаций, либо в процессе метода Диалог Голосов — защитник/контролер будет все больше передавать ему свои функции. Тогда со временем внутренний ребенок получит возможность выходить наружу и участвовать в нашей жизни, то есть он начнет передавать свои энергии в наше распоряжение.

Истинное обретение силы заключается в том, чтобы узнать и овладеть нашими первичными — силовыми — «я», с одной стороны, и уязвимостью — слабостью, — с другой. Тогда у повозки появится, так сказать, два колеса, и она сможет безопасно продвигаться вперед.

Если вы помните Закон Перекидывания Монады, то вы поймете, что я имел в виду, говоря это. Когда вы наслаждаетесь своей силой, не за горами тот момент, когда вы перекинетесь в противоположное состояние, в слабое «я». Кстати, знаком, что это вот-вот произойдет, является чувство удовлетворения собой. Потом, когда вы оказываетесь в своем слабом «я», наступает момент, когда вы опять перекидываетесь в состояние силы. И так до бесконечности. Проблема здесь заключается в том, что вы отождествляете себя с этими состояниями, привязываетесь к ним — именно поэтому монада перекидывается. Если же вы будете видеть их и осознавать, тогда они превратятся в те два колеса, которые повезут вас.

Все это легко иллюстрируется на следующем примере.

Допустим, вы отождествились с силовым, уверенным в себе «я». Вы ведете свой бизнес, покупаете, продаете, назначаете встречи и т.п. Ваше слабое «я» говорит вам: «Смотри, ты здесь не учел этих обстоятельств, там ты слишком рвешь, надо подождать, а вот здесь следует подучиться, чтобы ликвидировать пробел в знаниях». Эти слова вы расцениваете как знак слабости и страха, подавляете этот голос и, в результате, терпите фиаско в какой-нибудь очень важной для вас сделке или во взаимоотношениях с другим человеком.

## **Родительские «Я»**

Они принадлежат к первичным субперсональностям и занимают центральное место во взаимоотношениях.

### **Добрая мама**

В обществе подразумевается, что такая мама должна находиться всегда рядом, она — любящая, отдающая всю себя и все время поддерживающая вас в трудную минуту. И это касается не только ее детей, но и мужа, и всех, с кем она сталкивается. Этот идеал государство и общество всеми силами стремятся воплотить в жизнь.

Добрая мама — наиболее соблазнительная субперсональность для человека, который отождествляет себя с ней. Женщина чувствует себя очень хорошо и все время ощущает, что она нужна кому-то. К ней, разумеется, тянется наш внутренний ребенок, и она доставляет удовольствие, ублажает и ухаживает за всеми, кто окружает ее. Образно говоря, ее сосцы всегда наполнены молоком, чтобы напитать каждого, кто в ней нуждается.

Как уже говорилось, ни в одной субличности нет ничего плохого, если у человека есть выбор делать или не делать — то есть если у человека работает его осознающее эго, которое решает этот вопрос в каждом отдельном случае. Если же добрая мама овладевает сознанием, то есть женщина начинает отождествлять себя с ней, то у нее не остается никакого выбора, кроме как давать, давать и давать, что крайне истощает физическую систему.

Комбинация добрая мама/послушная дочь, которая часто присутствует в женщинах, предрасполагает к физическим болезням, потому что эти субличности полностью подавляют наши природные инстинкты, когда берут контроль над сознанием.

Когда добрая мама взяла контроль над сознанием, женщина обнаруживает себя запертой в ловушку зависимыми от нее детьми, требовательным мужем и вечно нуждающимися друзьями. Она все время спасает других, поддерживает и подбадривает их. Их нужды всегда у нее на первом месте по сравнению с ее собственными. Так она искренне считает, и так она всегда действует, не обращая абсолютно никакого внимания на общее состояние и нужды самой женщины, в которой она живет. Она считает ту двужильной и впрягает ее в новые и новые дела.

Но самое интересное происходит у доброй мамы во взаимоотношениях с членами семьи. Когда женщина отождествляет себя с сверхзаботливой доброй мамой, другие члены семьи автоматически переключаются в детские субличности, чтобы дать ей возможность ухаживать. Дети у такой матери, как правило, вырастают эгоистичными и грубыми созданиями, от которых всегда можно ожидать каких угодно выходов. А у них просто не остается иного выбора, они должны отражать то, что мама подавляет внутри. Так работает дуальность.

Когда добрая мама стоит на поверхности, дети не испытывают никаких ограничений, потому что отец перекладывает все воспитание детей на ее плечи. Она настолько добрая и настолько всепрощающая, что дети, да и муж тоже, начинают подсознательно чувствовать вину в ее присутствии за то, что она такая хорошая, а они плохие, за то, что она жертвует собой, а они, эгоисты, гребут все к себе. Другим отношениям добрая мама не дает развиваться, поэтому члены семьи вынуждены в ее присутствии отыгрывать Одну и ту же роль. Так разворачивается драма, которая со временем приводит к восстанию. Это восстание может принять любые формы, все зависит от семьи. Поистине, не делай добра, не будет и зла.

Энергии, исходящие от доброй мамы вначале поддерживают и подпитывают, но затем человек обнаруживает, что он окутан ими как муха — паутиной. Когда человек пытается стряхнуть с себя эти нити, добрая мама принимает искренне обеспокоенный, обиженный и плачущий вид, и тогда муж или ребенок начинают стыдить и корить себя за то, что они такие бесчувственные и позволяют себе так обходиться с таким прекрасным человеком. «Она же столько для нас делает», — говорят они себе, и в них поднимается чувство, что они совершают подлость по отношению к человеку. Мало того, друзья такой семьи тоже нападают на мужа и детей и укоряют их за то, что им достался такой прекрасный человек, а они, эгоисты этикие, не замечают и не ценят подарка судьбы. И мужу, сыну, дочери, приходится возвращаться в стойло, где добрая мама опять ощущает себя при деле.

Еще один прием, которым добрая мама владеет в совершенстве: она виртуозно развязывает языки. Разумеется, она это делает не намеренно. От нее идет такое тепло и такие симпатичные энергии, она так задает вопросы, что люди просто не могут не поделиться с ней тем, что у них на уме, что у них происходит в личной жизни, какие планы они строят на будущее. Часто она просто молчит, но человек сам начинает выкладывать, что у него творится на душе. Если для друзей это может кончиться ничем, то близкие в такой ситуации могут почувствовать, как будто они в аквариуме и у них нет ничего личного — они прозрачны со всех сторон, и каждый шаг их отслеживается. Такая ситуация тоже может привести к взрыву, потому что за видимой близостью между доброй мамой и мужем/сыном/дочерью скрывается гнев и обида.

### **Злая мама**

Лучше всего ее отражают те, кого в народе называют «ну полная сука», но ведьмы из сказок тоже хорошо передают ее портрет. Добрая мама жертвует всем, что у нее есть, добрая мама понимает и принимает все, до тех пор пока не появляется ее противоположность, а она, как правило, всегда стоит за плечами.

Отождествившись с доброй мамой, вы можете жить с ней долгое время, и все у вас будет идти гладко, но в один прекрасный момент в вас поднимется раздражение по отношению к мужу и детям, исчезнет тяга к близости с мужем, вы почувствуете подавленность и разочарование жизнью. Одной из причин такой перемены — и может быть, самой главной — является злая мама. Злая мама ассоциируется с нашими природными потребностями, иначе говоря, с потребностями эго. Если они долго подавляются, то, в конце концов, энергии набирают силу и начинают пробиваться на поверхность, внося смятение и разрушение в жизнь женщины. По сути же дела, злая мама появляется для того, чтобы внести равновесие в ее однобокую жизнь.

Если женщина полностью отождествляет себя с доброй мамой и подавляет свои эгоистические реакции, злая мама начинает действовать исподтишка. Она может в течение дня несколько раз брать контроль над сознанием на пару секунд, и в эти мгновения она действует так, чтобы максимально навредить доброй маме и ее окружению. Добрая мама в такие моменты отключается и не помнит, что происходило.

Например, на вечеринке или на встречах, где присутствуют важные для мужа люди, злая мама может сделать несколько унижительных замечаний в его адрес, а добрая мама потом не понимает, что произошло, как она могла сказать такое. Или злая мама, разговаривая с детьми, движением бровей, взглядом, пожатием плеч или несколькими словами может показывать им, что

они глупы как пробки, безобразны и ничего не стоят в жизни. Добрая мама ничего этого, конечно же, не видит. Такое может увидеть только ваш наблюдатель, которого вы натренировали быть здесь и сейчас и отслеживать все ваши жесты, слова и чувства. Это же может увидеть и осознающее это, которому известно о существовании доброй мамы и негативной мамы.

### **Добрый папа**

Добрый папой быть также соблазнительно, как и доброй мамой. Наша культура, как и в случае с доброй мамой, приложила много сил, чтобы нарисовать его портрет. Добрый папа всегда ведет себя стойко и мужественно, он ответственный, любящий, понимающий, всегда готов прийти на помощь и обладает мягким юмором. Он всегда знает, что и как делать, и делает все это скромно, не требуя ничего взамен. Он может починить все на свете, в том числе и разбитое сердце. И он никогда не устает и не требует помощи.

Добрые папы создают вокруг себя беспомощных детей и жен. За детей они делают домашние задания, даже когда те учатся в университетах, а от бывших жен они могут получить ночной звонок, чтобы они приехали и починили какой-нибудь торшер. Как добрая мама окружает себя терпящими бедствие, так и добрые папы окружают себя беспомощными друзьями и близкими. И добрые мамы, и добрые папы горячо любимы окружением.

Добрый папа попадает в ловушку своего постоянного желания быть ответственным за всех и все вокруг. Вокруг него всегда находятся люди, которые перекладывают на него решения, вплоть до самых мелких, потому что уверены, что он сделает все это сам.

### **Злой папа**

Плохой папа также всегда стоит за спиной у доброго, если тот берет полный контроль над сознанием. Нет нужды повторять, что негативный папа начинает накапливать гнев и раздражение, наблюдая за тем, как ведет себя добрый папа, и со временем отрицательные эмоции начинают прорываться наружу.

### **Рациональный родитель**

Он чаще всего присутствует у мужчин, чем у женщин. Когда он берет контроль над сознанием, то автоматически в находящемся рядом с ним человеке на поверхность сознания поднимается эмоционально реагирующий ребенок. Силе субличности рационального отца практически невозможно сопротивляться — он всегда сохраняет холодный трезвый ум, хладнокровие и крепко держит узды правления в своих руках. Но чем больше он рационален, тем более дикие и иррациональные поступки совершает эмоционально реагирующий ребенок.

На этом авторы заканчивают описание родительских субличностей, но от себя я хочу добавить, что я видел в людях такие субличности, как их собственные родители, что наводит на мысль — наверняка должны существовать такие субличности, как братья, сестры и другие родственники, в зависимости от того, какую роль те играли в жизни ребенка.

И здесь опять поднимается вопрос о принятии своих родителей. Если мы их отрицаем и подавляем, ибо не хотим быть похожими на них, эти субличности начинают набирать силу и, в конце концов, разворачивают оглобли в свою сторону. Многие люди заявляли, что они очень не хотят походить на отца или мать, но с ужасом замечают, что все чаще действуют как их родители.

Здесь, конечно, единственным выходом является принятие родителей и на внешнем плане, и внутри себя. В конце концов, вы состоите из них на уровне генов.

## **Пробуждение женщины**

Вы, наверное, уже заметили, что женщины в целом необычайно активизировались за последние двадцать-тридцать лет — и, особенно, в последнее время. Происходит великое пробуждение женщины. Женщина обретает силу и начинает постепенно теснить мужчину с его места.

За счет чего это происходит? За счет того, что женщины начинают открывать другую свою полярность, свою силу. Женщины всегда считались слабыми и мягкими существами, и, пока они придерживались этой позиции, все оставалось на своих местах. Сейчас они стали открывать свои активные и несущие силу энергии. Феминистское движение сыграло и играет в этом процессе ведущую роль. И, как всегда, когда идет наступление, передние ряды несут самые большие потери.

Те, кто отождествил себя с мужскими силовыми энергиями, отбросив в сторону слабость, превратились в эдаких мужеподобных монстров, которые, как говорится, хуже мужиков. О них неинтересно говорить — здесь все примитивно. Но вот те, кто сохранил свои женские атрибуты и открыл другие стороны своей личности, — вот они внушают уважение и Вызывают почтительный трепет. От них исходит неимоверная сила, уже в общем понимании этого слова. А все потому, что ни один из полюсов внутри не подавляется, они работают вместе.

Мужчины, к сожалению, значительно поотстали от них. Мужчинам очень трудно соприкоснуться со своей слабостью и показать уязвимость. Может быть, потому, что мужчины всегда считались воинами, а для воина показать слабость означает верную гибель? Мы сейчас не будем рассуждать на эту тему, она не к месту. Так или иначе, можно с уверенностью утверждать (просто исходя из того, что данная вселенная двойственная), что мужчина, отрицая свою слабость и не желая соприкоснуться с собственной уязвимостью, теряет силу и переходит на слабую позицию.

Все в этом мире двоится, все существует в противоположностях. Отрицание одной противоположности автоматически уничтожает и другую. Попробуйте представить себе карандаш без одного конца. Все верно, исчезает и сам карандаш, потому что он может существовать, только когда у него есть два конца. Подумайте над этим, мужчины.

Давайте рассмотрим субличности пробуждающихся женщин.

### **Воительница и виноватая дочь**

Субличность виноватой дочери воспитывалась в женщине тысячелетиями. Наверное, этому помогла христианская религия, которая возложила всю вину за изгнание из рая на женщину. Собственно, весь сыр-бор начался из-за ее любопытства, свободомыслия и желания расширить свои горизонты. Впервые к этому вопросу привлекли внимание феминистки. Пандора из древнегреческой мифологии тоже открыла ларец из любопытства и, в результате, выпустила наружу все известные болезни. Все правильно, и в жизни все происходит точно так же: женщина заваривает, а мужчина расхлебывает. Но нас сейчас интересует не происхождение этой энергии, а то, как она проявляется во вне.

А проявляется она так. Женщина боится обратить на себя внимание своими неправильными действиями. Матери всегда внушали дочерям: «Смотри, что о тебе люди подумают?». Поэтому женщина, совершив какой-нибудь проступок, неприемлемый с точки зрения общественной морали, всегда подвергается большим преследованиям, бичеванию и осуждению, чем мужчина. Она и переживает это значительно глубже, чем мужчина.

Субличность виноватой дочери часто, а может быть, и всегда, скрывает под собой воительницу. Воинственная энергия амазонок также подавлялась в женщинах тысячелетиями. Она всегда считалась неженской, лишаящей женщину женственности и очарования, даже дьявольской. Но если женщина отрицает в себе эту энергию, она становится полностью



беззащитной перед произволом общества или насильственными действиями мужчины. Субличности слабой женщины и виноватой дочери полностью перекрывают эту энергию и подавляют. Речь здесь, конечно же, идет не о том, чтобы отождествиться с этой энергией — еще одна крайность, — а том, чтобы женщина открыла в себе эту энергию, одновременно не подавляя присущие женскому полу качества.

### **Убийца**

Как вы, наверное, знаете, этот мир состоит из трех гун, по индуистской терминологии, или из трех сил — созидательной, сохраняющей и разрушающей, — и, насколько я помню, высшая Троица в индуистской религиозной мифологии — Вишну, Брахма и Шива — отражают именно эти силы. Все вещи несут в себе эти силы, в том числе и люди, то есть мужчины и женщины. Следовательно, женщинам также присуща способность к разрушению, как и мужчинам, просто за мужчинами закреплено это право обществом, а за женщинами — нет.

Следуя выработанным обществом законам, они подавляют в себе этот важный источник силы, который сам ищет выход и находит его. Средства массовой информации полны историй об убийствах, совершаемых женщинами. Природе наплевать на наши правила, она развивается по своим собственным законам. К сожалению, очень часто подавляемая энергия разрушения выплескивается на противоположный пол, то есть на мужчин, что вполне объяснимо.

Очень часто субличность убийцы в женщине представляет себя, как кого-нибудь из семейства кошачьих — ягуара, пантеру, тигрицу и т.п.

### **Соревновательница и леди**

Еще одна энергия, которая всегда отрицалась в женщинах, — это желание соревноваться. Это всегда считалось прерогативой мужчин. Женское очарование растворяется прямо на глазах, если в ней замечается желание побеждать. «Настоящая леди никогда не стремится к победе: она вдохновляет и поддерживает мужчину, чтобы он победил». Не правда ли? Таким образом субличность леди подавляет соревновательницу.

Один из признаков, что эта энергия подавляется женскими шаблонами поведения, заключается в том, что в действиях и поведении женщины наблюдается нерешительность. Она все время колеблется. Она как будто делает полшага и ждет разрешения, чтобы сделать остальную половину шага.

Надо отметить, что я часто встречал эту проблему и у мужчин, что в общем-то совсем неудивительно. В наше время воспитанием мальчиков заняты только женщины — везде, дома, в детских садах и в школе. Соответственно, женщины в процессе воспитания мальчиков передают им свои шаблоны поведения, а также свою нерешительность в действиях. Я надеюсь, что приведенная в данном параграфе информация поможет и мужчинам понять часть своих проблем.

### **Безличное «Я»**

Способность быть беспристрастной, объективной, не подверженной влиянию эмоций и чувств также очень часто отрицается в женщинах. От женщин обычно ждут, что они взбалмошны, эмоциональны, легко возбудимы и всегда готовы отреагировать на чувства и нужды других. От них ждут, что они вовлечены в личностные связи. Женская привлекательность заключается в их теплоте, способности доставлять удовольствие, убажывать, способности откликаться на зов и подпитывать. Короче говоря, женщины всегда вовлечены в личностные связи и взаимоотношения и очень плохо владеют безличной энергией, что очень часто подводит их.

Нет нужды подробно описывать преимущества овладения безличной субличностью. В общих чертах эта энергия позволяет эффективно вести дела, правильно оценивать ситуации и партнеров по бизнесу, видеть достоинства и недостатки близких и друзей и не быть

манипулируемой ими, принимать четкие решения и не быть эмоционально привязанной к кому-либо или чему-либо, уметь во время расставаться с кем-то или чем-то и т.п. Короче говоря, очень полезная в некоторых моментах жизни энергия.

### **Осознающее это**

Хочу сразу отметить, что это не субличность, не энергия, не мысль, не чувство, не шаблон поведения, не место, не что-либо другое, что вы можете как-то определить или представить себе. Потому что, как только вы что-то определяете или представляете себе, вы автоматически помещаете себя в эту мыслеформу, отождествляетесь с ней. Как только у вас есть хоть малейшая мысль, вы уже где-то, вы — там, то есть в ней. Это это можно было бы определить как место, которое не принадлежит ни к какому другому месту.

*Где то место, которое нельзя никуда поместить?*

*Где то место, где нет ни одной мысли?*

*Что такое знание?*

*Что такое со-знание?*

*Что такое о-со-знание?*

Метод Диалог Голосов помогает развить это это. Если вам когда-нибудь удавалось решить хоть одну дуальную пару или двойной узел, вы тоже поймете, о чем идет речь.

Эволюция нашего сознания заключается в том, чтобы осознавать то, что происходит в данный момент, присутствовать или, иначе говоря, отдавать себе отчет в происходящем. Это называется «быть здесь и сейчас». Например, вы испытываете гнев и беспристрастно отдаете себе отчет в этом, даете своему гневу течь; вы ревнуете, видите это и даете этим чувствам быть, переживаете их, не пытаетесь побороть или избавиться от них.

В обычной жизни ни один человек не принадлежит себе. Я имею в виду так называемых нормальных людей. В каждом человеке присутствуют блоки, страхи, травмы, шаблоны поведения, субличности, наконец. При таком положении дел человек имеет только один стереотип поведения — он подобен роботу и действует, как робот. Он полон всевозможных программ и подпрограмм, которые, проживая собственную только им ведомую жизнь, включаются в одном им известном порядке, а тело послушно выполняет их приказы. Это мы называем «быть человеком». На самом деле, как вы понимаете, это — состояние сна.

**Вы спите!** Вы спите, влекомые своими подпрограммами неизвестно куда. Каждое ваше действие, якобы наполненное смыслом, наполнено смыслом для них, но не для вас. Когда они что-то говорят, они говорят это себе или между собой, а вы тут ни при чем. Потому что вы — это они, потому что в вас нет никакого, ни малейшего осознания себя. Ваше сознание спит, а их сознание бодрствует. Поэтому они живут, а вы мертвы, вы послушный автомат в их руках. Вы — никто, всего лишь набор программ, как в компьютере, — кусок биомассы, нашпигованный программами, как действовать в том или ином случае, и все.

И это надо принять. У вас просто нет другого выхода. Либо вы изо всех сил начинаете сопротивляться этому, привлекая всевозможные возвышенные теории типа того, что человек — венец природы, и, таким образом, продолжаете морочить себе голову (а вернее, это они вас будут морочить и водить кругами), либо вы принимаете существующее положение дел. А существующее положение дел заключается в том, что вы — робот, автомат, что вы автоматически отзываетесь на любой поступающий в вас импульс благодаря существующим в вас программам. И так изо дня в день, из года в год, до самой смерти. Вы не властны над собой и своими решениями и никогда не были властны. Ваш ум — ваш властелин; куда он повернет, туда вы и идете. Поэтому вы никогда и ничего не сможете изменить.

Из этого положения есть только один выход — начинайте осознавать. Учитесь присутствовать, отдавать себе отчет в том, что происходит. Учитесь быть здесь и сейчас. Вот

тогда у вас появится свобода выбора. Свобода выбора возникает, когда вы ясно видите, что вами движет в том или ином случае. И это уже вы делаете выбор, а не ваши субличности, будь они первичными или подавляемыми.

Если вы находитесь в каком-нибудь страхе, блоке, если какая-нибудь мысль или субличность владеет вашим сознанием, здесь, как вы понимаете, нет никакого выбора — вы просто отыгрываете ту модель поведения, которую они несут в себе. Если вы находитесь в противоположном состоянии, здесь тоже нет никакой свободы выбора — вы тоже будете отыгрывать модель поведения, хотя несколько другую. Свобода выбора появляется только тогда, когда вы видите обе противоположности.

*Однажды ко мне на семинар пришел один молодой человек. В том, как он говорил, я увидел, что он очень доволен и гордится собой, а из его рассказов следовало, что окружающие его люди тоже всячески поддерживают в нем эти чувства. Он много говорил о том, что он пойдет учиться, чтобы получить высшее образование, что он прекрасно ладит с людьми и как гладко у него идет учеба. В общем, слишком много говорил, а это есть самый верный признак того, что что-то здесь не так.*

*На одном из перерывов он подошел ко мне и опять завел разговор про учебу и упомянул слова своего отца, который всегда говорил, что сын дворника всегда становится дворником. Я тут же насторожился и поднял уши кверху — запахло сильным блоком. Когда я спросил его о том, из какой семьи он происходит, и он ответил, что из рабочей, мне сразу стало ясно все — им манипулирует комплекс неполноценности и нереализованности, а также чувство соперничества с отцом — старые, как сам мир, блоки. Сын всегда соперничает с отцом и доказывает ему, что он сильнее, умнее и т.д., а дочь соперничает с матерью.*

*И я выдал ему правду-матку прямо в лицо. Я очень резко сказал ему, что ему не образование нужно, что все его прекрасные слова о том, сколько пользы он принесет людям, все это чистой воды ложь, маска. «Все, что тебе нужно, это доказать отцу собственную состоятельность, потому что внутри ты считаешь, что ты никто и ничто», — сказал я ему, повернулся и ушел. И он понял.*

Это называется осознать, что происходит, какие импульсы или блоки нами руководят. Когда происходит такое осознание, вы сами выбираете, продолжить ли вам действовать в прежнем направлении, не действовать вообще или отложить действия на какой-то промежуток времени. Вы принимаете решение не под влиянием блока, страха или какой-то субличности, а просто потому, что вы так решаете. Процесс принятия решения происходит уже на других уровнях, и он идет сознательно!

В данном случае, это я помог молодому человеку осознать его блок. Ну а вам необходимо учиться делать это самим, мы уже не раз говорили, как. Кроме этого, вы также можете почаще задавать себе вопросы следующего плана, которые помогут вам узнать, что происходит у вас внутри:

*Кто сейчас говорит?*

*Кто сейчас действует?*

*Кто сейчас переживает и чувствует боль?*

*И т.п.*

Они помогут вам развить способность быть здесь и сейчас, и с их помощью вы будете напрямую выходить на свои субличности, страхи и блоки, осознавая их.

**Степень вашей свободы и силы зависит от степени развития вашей способности осознавать происходящее.**

Ну а теперь, как всегда, мы рассмотрим новые мысли относительно каждой из сублинностей, которые могли бы помочь вам привести в гармонию ваши отношения с ними. Мы не будем рассматривать ограничения, которые накладывает каждая из сублинностей, они и так ясны из

текста. Что же касается новых мыслей, то, повторяю, они носят только рекомендательный характер. Лучше, если вы сами будете составлять их.

## **Новые мысли**

### **Защитник/контролер**

1. Мои правила — это мои ограничения, они отделяют меня от настоящей жизни. Я внимательно знакомлюсь с правилами, по которым живу. Я внимательно изучаю свои способы контролировать окружение и внутреннюю жизнь. Я внимательно изучаю, как и почему я отрицаю и подавляю свои «я». Я вижу свои мысли по этому поводу.
2. Я позволяю внутреннему ребенку начать постепенно выходить наружу, чтобы познакомиться с ним.
3. Я в безопасности. Я расслабляюсь и веду себя в обществе легко, естественно и непринужденно. Люди принимают меня таким/такой, какой/какая я есть. Быть собой безопасно.
4. Я открываюсь и позволяю своим чувствам и эмоциям течь.
5. Я учусь видеть многообразие мира. Я впускаю в жизнь многообразие.
6. Я расслабляюсь и позволяю себе начать знакомиться со своими подавляемыми «я» в той степени и в том порядке, в котором мне нужно и безопасно это делать.
7. Я открываюсь переменам.

### **Толкач**

Если вы обнаружили, что толкач занимает слишком много времени в вашей жизни, тогда следующие мыслеформы могут быть вам полезны. Чтобы лучше узнать себя, почаще спрашивайте своих близких и друзей, что они думают о вас и вашем стиле жизни. Со стороны всегда виднее.

8. Я расслабляюсь/Я позволяю себе расслабиться.
9. Я прислушиваюсь к себе и отдыхаю, когда необходимо, и в том количестве, которое необходимо.
10. Я распределяю время так, чтобы, кроме работы и решения проблем, у меня оставалось время на семью, отдых, встречи с друзьями, занятия собой, развлечения.

### **Ничегонеделатель**

Однажды одна женщина на семинаре начала рассказывать, как ей трудно живется, как мало денег она получает — чуть больше двух минимальных зарплат,— как она покупает себе мороженое почти каждый день, потому что очень его любит, как ей надо платить за учебу в институте, как она любит сходить в близлежащую гостиницу, выпить чашечку кофе и поболтать со своими подругами о том о сем, и одновременно она рассказывала, как любит свою работу, где у нее кабинет, как она может ходить из отдела в отдел, как она любит общаться с людьми и видеть, какие они все славные, и какой у нее славный директор. «Нет, я действительно не хочу уходить со своей работы, потому что люблю ее и там работают очень славные люди»,— сказала она в конце.

Как видите, это банальный тусовочный вариант. Я ей сказал, что, если она так любит эту свою работу и людей, с которыми она работает, пускай перестанет морочить мне голову, твердя, что ей не хватает денег, пускай перестанет говорить о них — не только мне, но всем своим друзьям и знакомым раз и навсегда.

11. Я позволяю своей активной энергии начать проявляться во мне. Я позволяю себе начать действовать.
12. У меня все получается. Каждое мое действие эффективно на данный момент времени.
13. Ошибки позволяют мне набираться опыта, чтобы с каждым разом мои действия становились все эффективнее.
14. Я живу во вселенной, готовой в любой момент поддержать меня в случае моей ошибки.
15. Я позволяю творческой энергии действовать.

### **Внутренний критик и перфекционист**

16. Все, что я делаю, совершенно на данный момент времени. Я иду по жизни и набираю опыт, со временем мои действия станут совершеннее.
17. Я учусь не давать оценок и видеть процессы и людей в целом, себя в том числе.
18. В плохом всегда содержится хорошее, а в хорошем — плохое. Я учусь видеть это, я учусь видеть это и в себе, и в своих действиях, прошлых и настоящих.
19. Мир совершенен изначально. Он построен так, что все вещи в нем уравнивают друг друга.
20. Я учусь не сравнивать там, где не надо.

### **Сравнитель**

Прошу обратить внимание, что все вышеприведенные новые мысли подходят и для этого раздела.

21. Я всегда и в любой момент делаю только то, что мне действительно надо на данный момент.
22. Все мои действия направлены только мне на пользу.
23. Я иду собственным уникальным путем. Мой путь единственный.
24. Я там, где мне надо находиться в данный момент, я обладаю тем, чем мне надо обладать на данный момент/У меня есть все, что мне надо на данный момент, я расслабляюсь и иду собственным путем.

### **Брокеры силы и власти**

25. Я пришел в этот мир не только работать, делать карьеру и зарабатывать деньги, но и получать наслаждение от жизни.
26. Жизнь — это не только деньги, карьера и власть, но также нормальные и полные чувств отношения с моими друзьями и близкими. Я позволяю себе расслабиться, жить, проявлять чувства, общаться с людьми и не думать о том, что мне от них что-то надо. Я наслаждаюсь каждым моментом жизни.

### **Ублажитель**

27. Я позволяю себе помнить о своих нуждах и удовлетворять их.
28. Мои нужды так же важны, как и нужды других людей.
29. Я разрешаю себе говорить «нет».
30. Говоря «нет», я помогаю человеку проявить свою собственную силу.
31. Говоря «нет», я даю себе и другим шанс стать свободными.

32. Люди имеют право быть такими, какие они есть, я имею право быть таким/такой, какой/какая я есть. Я позволяю себе сказать «нет», когда считаю нужным.
33. Я отпускаю страх одиночества и отвергнутости. Меня окружают люди, которые любят и принимают меня не потому, что я их ублажаю, а потому, что я такой/такая, как есть. Я также позволяю им быть самими собой. У меня всегда есть все, что мне надо.

### **Внутренний ребенок**

34. Опасность — такая же естественная сторона жизни, как и безопасность.
35. Я позволяю себе увидеть свою уязвимость и незащищенность. Человек имеет право быть слабым, и я в том числе.
36. Слабость позволяет мне увидеть те стороны моего «я», которые надо развивать.
37. Видя свою слабость, я могу принимать более верные решения. Я позволяю себе увидеть ее и услышать ее голос.
38. В человеке есть и сила, и слабость. Я позволяю им одинаково проявляться во мне.
39. Я отпускаю свой страх отвергнутости и покинутости. Меня всегда окружают прекрасные и понимающие меня люди.
40. Я заранее прощаю людей за ту боль, которую они могут доставить мне. Я расслабляюсь и учусь отпускать ее.

### **Добрая мама/добрый папа**

41. Я позволяю близким и «друзьям» проживать свою собственную жизнь. Я отпускаю их.
42. Я позволяю близким и друзьям проходить свои собственные уроки жизни и самим решать проблемы без моего участия.
43. Я легко говорю «нет».
44. Люди, мои близкие и друзья пришли сюда, чтобы проживать свою собственную жизнь и самим учиться справляться с проблемами, которые возникают перед ними. Это усиливает и развивает их. Я прихожу на помощь, только когда они сами неоднократно пытались решить свою проблему.

### **Злая мама/злой папа**

45. Я с удовольствием занимаюсь своими делами и удовлетворяю свои потребности.
46. Мои нужды и потребности так же важны, как нужды и потребности других людей. Я прислушиваюсь к нуждам своего тела и даю то, что ему нужно. Я люблю жизнь.
47. Я позволяю людям и близким заботиться обо мне.

### **Рациональный родитель**

1. Я разрешаю своим чувствам и эмоциям проявляться во мне.

На этом мы закончим рассмотрение данной книги. Я пересказал вам едва ли десятую ее часть, да и то очень и очень сжато. Прочтение и самостоятельная работа с данным трудом на русском языке может, по моему мнению, дать неизмеримо больше, но это уже вам решать.

В конце этой книги помещена реклама трех работ Хола и Сидры Стоунов. Все они имеют дело с сублимностями, которые существуют в человеке. Если вас заинтересовало то, о чем

говорилось выше, вы можете заказать эти книги. Чем больше писем с заявками придет, тем больше вероятность, что Издатели примут решение выпустить эти труды на русском языке.

И последнее. Вы можете также заказать себе самую первую книгу-бестселлер о множественных персональностях. Я цитировал ее, когда писал главу о персональностях в «Путь к Свободе: Добро и Зло». Это книга Ф. Р. Шрайбер «Сибил». Как и в случае с работами Хола Стоуна и Сидры Стоун, она выйдет на русском языке только в том случае, если на нее тоже придет достаточное количество заявок.

Судьба этих книг в ваших руках. Присылайте ваши заявки. Спасибо.

#### Часть IV Типы характеров человека

##### Вступление

Когда я давал во второй своей книге «Путь к Свободе: Добро и Зло — Игра в Дуальность» краткое описание типов характеров, я, честно признаться, полагал, что данные типы характеров — настолько распространенная информация, что здесь не стоит вдаваться в подробности, описывая их детально. Однако я ошибался. Оказалось, что, кроме таких терминов как «сангвиник», «холерик» и т.д., людям, в подавляющем большинстве, совсем ничего не известно о собственных характерах.

Я считаю, что каждому человеку полезно знать эту информацию, особенно, если он работает над собой и стремится понять этот мир и свое место в нем. Именно поэтому я решился представить в данной части общую информацию о характерах, которая мне известна на данный момент из работ западных психологов. Также я решился представить эту информацию, потому что все, что будет изложено ниже, я неоднократно проверял на себе и других людях. Можно было бы утверждать, что она имеет стопроцентную достоверность, но я возьму девяносто девять процентов, чтобы не гневить высшие силы.

Пользу, которую может принести вам данная информация, нельзя описать никакими словами, но я все-таки попробую рассказать о ней, как смогу. Во-первых, вы сможете посмотреть на себя как бы со стороны и понять, почему вы действуете тем или иным образом. Каждый из типов характеров можно представить себе как тоннель, по которому несется ваш поезд. Ему никуда и ни за что не свернуть, тоннель не позволяет.

Вы — тоннель и вы — поезд составляете единое целое и изменить это положение вещей никто не может, в том числе даже высшие силы (если вы думаете, что они могут помочь вам в данном случае). Законы Вселенной неизменны, и они не для того были созданы, чтобы потом менять их по собственной прихоти. Все должны проходить свой путь.

Если говорить об истоках типов характеров, то именно те травмы, которые вы пережили в детстве, заложили тот или иной тип характера, которому соответствует определенная форма тела. Гончар берет сырую глину, кладет ее на гончарный круг и, прикладывая к ней свое умение, силу и мысли, придает ей желаемую форму. Ваше тело приобретает определенную форму под воздействием сил, которые мы называем «травмами». Дуальное видение мира невольно заставляет нас помещать эти силы вовне. «Некто взял и нанес нам такую-то и такую-то травму, поэтому у меня появился такой-то тип характера», — рассуждаем мы в терминах дуальной логики. Прошу заметить и как следует поразмышлять над тем, что вы и есть тот самый гончар, который слепил свое тело. Вы, те силы-травмы, которые сформировали тело, и собственно ваше тело.

В каждом человеке, как правило, присутствует несколько типов характеров, очень редко можно встретить чистый тип. Изучая типы характеров, которые присутствуют в вас, вы научитесь прощать людей, потому что начнете их понимать. Вы поймете, что они делали то, что делали, просто повинаясь общему направлению своего пути в тоннеле. Вы поймете, что ни вы, ни они не властны изменить хоть что-либо в своих действиях. Когда вы обнаружите это в себе, вы начнете понимать это и в других людях, и в вашем сердце зародятся прощение, сострадание и милосердие к людям — настоящие, а не вычитанные в разных, в том числе и духовных, книгах правила, как

надо вести себя в обществе. Это вторая польза, которую вы получите от изучения типов характеров.

В-третьих, вы научитесь смирению, очень редко встречающемуся в жизни качеству. **То, что нельзя предотвратить или изменить, надо пережить.** Сформировав в себе определенный набор типов характеров, вы вынуждены находиться в их поле и в этом теле, потому что вам просто некуда деваться. Единственный выход — это проживать их. Малейшая борьба, малейшее сопротивление будут задерживать ход вашего поезда. А поезд ваш и тоннель — блоки и тело, а, точнее, душа и тело — сделаны таким образом, что представляют собой наикратчайший путь в светлое будущее, как любят у нас говорить, и это я утверждаю уже без всяких шуток. Ваши тело и блоки — это наиболее короткий и наиболее быстрый путь к единству с целым, со Вселенной, с Космосом, с Богом — выбирайте любое понятие, которое вам подходит.

В-четвертых, вы начнете узнавать людей. Поглядев на человека и его тело, отметив про себя фразы, которыми он пользуется, вы сможете узнать, что за человек стоит перед вами, какие у него проблемы и как с ним надо вести себя. Понятно, что такая информация может пригодиться вам в бизнесе, на работе, в общении с сотрудниками, и дома, в общении с близкими. Вы поймете, что не надо ждать от них того, чего они просто не могут дать в силу своей природы, — вы будете видеть эту природу. Вы и к себе начнете относиться менее критически, вы увидите, как самокритика зачастую только вредила вам. Вы начнете принимать себя.

В-пятых, вы начнете получать наслаждение от жизни, потому что наконец-то вам станет понятно, что, куда и зачем. По существу, вы узнаете путь своего духовного развития и реализации в мире. Вам станут ясны преграды, которые существуют на вашем пути, вы обретете зрение. Одна женщина, которая пришла на семинар Типы Характеров во второй раз спустя два года после первого, сказала, что, проходя его в первый раз, она думала, что все это просто так, игра в бирюльки. Я желаю вам, чтобы вы поскорее поняли, что означают для вас ваши типы характеров.

Представьте себе, что вы намертво привязаны к бревну. Все ваши члены скручены так, что вы не можете позволить себе ни малейшего движения, а на глазах у вас темная повязка. Это бревно бросают в горную реку, где его несет и кидает на камни, то притапливая, то пулей выбрасывая на поверхность. Вам больно, вас бьет и колотит о какие-то предметы (какие именно, вам не видно), но вы не можете ничего поделать и предотвратить. Ситуация кажется вам настолько ужасной, что хочется, чтобы немедленно все закончилось.

Оглядываясь сейчас на пройденный мной путь, когда проделано столько работы по проникновению вглубь своих характеров, когда требовалась практически ежедневная кропотливая работа над собой по анализу, осознанию и принятию в себе тех черт, которые раньше я ненавидел и отрицал — причем все это отрицание происходило подсознательно! — другой аналогии для своей прежней жизни я не нахожу.

Сейчас я понимаю, что во мне нет ничего плохого, лишнего, грязного или постыдного. Все стороны моей личности гармонично дополняют друг друга, чтобы я мог жить так, как мне нравится, и делать то, на что настроен внутри.

С вами тоже может произойти такая метаморфоза. Если данная информация подойдет вам, и вы возьмете ее в качестве отправной точки для работы с собой, то постепенно повязка с ваших глаз спадет, и вы увидите то, что происходит вокруг. Потом в ваших путях появится слабость, и шаг за шагом вы станете освобождаться от стягивающих вас веревок.

Свобода не означает, что со временем вы окажетесь на берегу, будете греться на солнышке и наслаждаться дымком костра, помешивая ложечкой наваристую ушницу. В данном случае свобода будет означать то, что вы окажетесь верхом на бревне и откуда-то в ваших руках появится весло, с помощью которого вы сможете управлять бревном. В вас также появится мастерство управлением бревном, и исчезнут почти все страхи перед рекой, но по реке жизни вы все равно будете плыть, потому что так устроена Вселенная. Мне на весь этот путь понадобилось семь лет. Вам, может быть, понадобится больше или меньше. Но какая, впрочем, разница, не правда ли?



Напоследок, хочу предупредить. Если вы не видите у себя какого-то характера, это не значит, что его у вас нет. Исходите из тех травм, которые вы пережили в детстве. Если не помните их, исходите из ситуаций, которые повторяются у вас в течение жизни. Это самый верный признак наличия у вас того или иного типа характера.

Желаю успеха.

### Шизоидный тип

Первый по порядку тип характера — это шизоидный (рис. 4), он закладывается в человеке раньше всех. «Шизоидный» означает — «расколотый», а шизофрения означает буквально «раскалываю ум». Как видите, название прямо указывает на характер происходящих внутри человека процессов. Травмы, образующие этот тип характера, могут быть самыми разнообразными, но они сходятся в одном: угроза жизни ребенка.

Во время беременности это могла быть угроза аборта, если один из родителей или кто-то из близких родственников не хотели, чтобы ребенок появился на свет. От одного из них или от всех вместе исходили гнев, злость и энергии полного неприятия младенца. Ребенок, будучи в утробе, прекрасно разбирается в том, что происходит вокруг него и, чтобы сохранить свою жизнь, раскалывает свое энергетическое поле на кусочки. Оно начинает выглядеть подобно дну озера во время сильной засухи, то есть между органами и членами тела проходят линии блокировок, так что прямая связь между ними прерывается. В таком состоянии он подает меньше признаков жизни или, лучше сказать, подает меньше импульсов жизни, затаивается, и о нем забывают, либо перестают воспринимать его как угрозу собственному благополучию, что, собственно, ему и нужно. Так, раскалывая себя, он сохраняет себе жизнь.

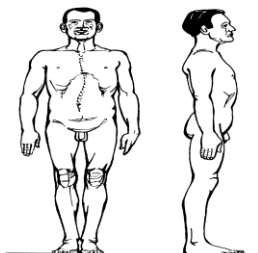


Рис. 4. Шизоидный тип характера

Позднее, повзрослев, он питает самые враждебные чувства к этому родителю, не переносит и сторонится тех родственников, которые не хотели его. Ну и, конечно, им владеют сильные враждебные чувства к матери, которая в его представлении холодная, ненавидящая, отвергающая, грубая. Если мать подвергалась опасности и пережила серьезную травму во время беременности, это также может быть причиной закладки шизоидного типа характера.

Но самой главной причиной появления этого типа характера являются, на мой взгляд, роды. Проход еще закрыт, а матка начинает сокращаться с силой сорок килограмм. Ясно, что это не самые приятные ощущения, которые мы можем испытать в жизни. Поэтому у меня создается впечатление, что зачатками шизоидного характера обладают буквально все люди, ну а некоторые из них полностью развивают в себе этот характер.

Следующий тип травмы, которая закладывает этот характер, — это эмоциональное отделение матери от ребенка в результате боли и усталости после родов. Этому же может способствовать и физическое отделение ребенка от матери, которое до недавнего времени было столь популярно в наших роддомах. Ребенок остается один на один с огромным и неизвестным ему миром и чувствует себя брошенным. Разумеется, он рассматривает эту ситуацию как непосредственную угрозу своей жизни и тоже раскалывает свое поле, чтобы выжить. Я уж не говорю тут о заболеваниях и всякого рода операциях, которые делают ребенку сразу после родов.

Здесь я хочу предостеречь вас, чтобы вы, как родитель, не чувствовали никакой вины за собой. Что произошло, то произошло. Помните, ребенок также участвует в формировании того опыта и тех травм, которые он переживает.

Поскольку в ребенке поселяется страх, огромный страх за свою жизнь, он, взрослея, компенсирует его самообладанием. Глядя на шизоида, ни за что не скажешь, что он чего-то боится, но, тем не менее, это так. Он постоянно испытывает страх/страхи, очень многие из которых безотчетные.

В шизоиде живет большой страх того, что он не имеет права на существование, и ужас перед собственным уничтожением. Он и в разговорах с друзьями или на встречах с психотерапевтом всегда будет жаловаться на присутствие каких-то страхов, беспокойства и тревоги. В образах, которые его посещают, часто присутствуют ведьмы, смерть и т.п. В нем отсутствует чувство безопасности, и он везде ощущает себя изолированным и чужим. Все это вместе взятое порождает в нем огромное чувство гнева, который иногда изливается в приступах бешенства и ярости.

## Защиты

Я буду отдельно рассматривать защитные системы каждого из характеров, потому что они очень интересны и являются одним из признаков, по которым можно определить, к какому типу характера относится человек. У шизоида присутствует три вида защиты.

Первая защита — это «Уход», в просторечии — «улет». Эту защиту можно очень ясно видеть во время разговора. Во время беседы у человека стекленеют глаза, хотя сам он делает вид, что внимательно слушает вас и даже поддакивает. У себя ее можно заметить по тому, как вас охватывает какое-то легкое чувство скуки, напряжения. Тогда в голове поднимается легкий туман, и вы оказываетесь неизвестно где. Звуки в это время приглушаются, образ собеседника тускнеет.

*Однажды я посетил семинар, который вел иностранец. Семинар шел на английском языке и поэтому, естественно, на семинаре был переводчик. В его характере присутствовала шизоидность, поэтому вполне естественно, что время от времени он уходил в эту защиту. Было очень интересно наблюдать, как влияет на качество работы эта защита. Он великолепно знал язык и хорошо справлялся с устным переводом, но в те минуты, правильнее сказать, мгновения, когда он отлетал, он неверно переводил слова, не слышал, о чем идет речь, неверно переводил целые предложения, от чего общий смысл речи иногда искажался. Страдало качество семинара, а там были тонкие моменты, которые были очень важны для понимания.*

Из данного примера можно понять, что защита — вещь хорошая и даже полезная, помогающая нам избежать каких-то нежелательных вещей, но она же влияет и на качество проживания нашей жизни и работы. Применяя свои защиты, мы либо выпадаем из жизни, либо искажаем ее восприятие, неверно понимая смысл происходящего.

Вторая защита шизоида — это «Вне себя». Если первая защита ставится на секунды, минуты или часы, то эта защита ставится человеком на дни и годы, может быть, десятилетия. Обычно эта защита создается в результате очень сильной травмы, неважно, психологической или физической. Человек выглядит так, будто он находится вне себя, не от мира сего.

Третью защиту можно назвать «Иголки». У нас в языке есть выражение «ощетинился», «выставил/выставила иголки». Они очень точно передают то, что происходит с человеком, который применяет эту защиту. Как утверждают ясновидящие, его аура в этот момент действительно покрывается иголками. Собеседник на такие действия отвечает отстранением, потому что выставленные иголки действительно колются. На сознательном уровне мы ощущаем это как некий дискомфорт и чувствуем, что человек не хочет с нами беседовать.

Опять-таки хочу обратить ваше внимание, что нет ни плохих, ни хороших защит, ни моральных, ни аморальных, ни мягких, ни жестких. Они такие, какие есть, и все. Все защиты происходят на тонком плане, то есть на энергетическом уровне, и направлены только на одно —

защитить человека, когда ему, по его мнению, угрожает какая-то опасность. Разумеется, все эти процессы происходят на подсознательном уровне.

Существуют защиты активные и пассивные; иначе говоря, одни защиты используют нападение, как главный метод защиты, а другие — собственно защиту. Разумеется, существуют различные комбинации. У каждого из рассматриваемых характеров есть свои любимые защиты, но самих защит неизмеримо больше. Постарайтесь открыть их для себя, наблюдая за собой и за людьми. И помните, что, пока у человека имеется враждебное отношение к внешнему миру, пока вы рассматриваете этот мир и людей как враждебных себе и угрожающих вам неведомыми бедами, — и они, и вы будете защищаться. Это закон, поэтому будьте терпимы. Борьбой вы, точно, ничего не сможете решить.

Как и типы характеров, защиты также представляют собой мощные блокировки в системе «ум-тело», потому что включают в себя всю вашу систему целиком. С ними бесполезно работать искусственными методами, чтобы избавиться от них. Способны вы посреди поля боя снять доспехи и выкинуть оружие? Пока вы ощущаете, что этот мир враждебен, вы всегда будете иметь защитные системы.

Единственный способ что-то с ними сделать — это осознать, увидеть их. Этому могут способствовать ваши друзья или близкие, если вы попросите их указывать вам, когда вы уходите в защиту. Так значительно легче и быстрее познакомиться с защитами, потому что, как мы уже говорили, очень трудно заметить блок, когда он поднялся и занял все ваше сознание. Постепенно, по мере того как вы начнете понимать, что в этом мире вам ничего не грозит, когда примиритесь со смертью, поняв, что она является неизбежной, необходимой составляющей жизни, когда поймете еще некоторые важные вещи, эти защиты отпадут сами собой.

## **Сексуальность**

Поскольку шизоид отделен от физической реальности и плохо чувствует — или вообще не чувствует, — что он живет, секс для него служит средством почувствовать в себе силу жизни. И это понятно, потому что оргазм является, пожалуй, самым мощным средством всколыхнуть организм целиком, пробуждая его хоть на несколько мгновений. Поэтому многие шизоиды начинали заниматься онанизмом, мастурбировать, а иногда иметь и половые отношения в самом раннем детстве, еще до семи лет. Сексуальные фантазии на самые различные темы всегда сопровождают внутреннюю жизнь шизоида, потому что на внешнем уровне он плохо сходится с людьми и предпочитает одиночество и изоляцию.

## **Тело**

Тело у шизоида удлиненное, узкое и сжатое, хотя бывают и полные шизоиды. С виду оно кажется нескоординированным, неуклюжим, то есть все части тела, такое впечатление, живут собственной жизнью и двигаются отдельно друг от друга. И это так, он же расколол себя, чтобы выжить.

Суставы у него слабые, часто красные и напряженные. В суставах рук и ног, даже пальцев, у него присутствуют блоки, которые выглядят как дырки в ауре. Эти дырки появляются, когда ему надо действовать. Поскольку он не принимает физическую реальность, то и действия в этом мире для него неприемлемы. Поэтому он просто открывает эти дырки, чтобы выпустить энергию. Сам он при этом либо чувствует бессилие или неохоту делать что-то, либо объясняет свое нежелание действовать любыми причинами — вплоть до того, что сейчас для действий самое плохое время, Луна не в той фазе. Он не может сделать даже элементарных вещей — прибить гвоздь, починить розетку (а если это женщина, то — прибраться или приготовить завтрак), потому что у него просто нет на это сил.

Между левой и правой половинами его тела отсутствует равновесие, то есть мужская и женская энергии несбалансированны.

Голову шизоид обычно держит немного склоненной в сторону. Это особенно хорошо видно при разговорах с ним. Вокруг основания черепа у него присутствует напряжение, а под затылком находится главный энергетический блок, из которого мощной струей вырывается энергия. Поэтому у шизоида могут случаться частые головные боли. Лицо у него как маска и может иметь дьявольский вид. Рот может быть асимметричным.

Глаза у него пустые, взгляд рассеянный. Он не устанавливает настоящий контакт глазами, избегает его. Взгляд также может быть затравленным, а вокруг глаз присутствует сильное напряжение.

Обратите внимание на строение челюсти шизоида — она удлиненная и квадратная снизу. Поскольку в нашем обществе принято ходить одетыми, то тело не всегда доступно взгляду, чтобы определить по нему, к какому типу характера принадлежит человек. Поэтому на строение черепа, челюсти и шеи надо обращать пристальное внимание. Они подскажут, кто стоит перед вами. Ну а если вы заговорили с человеком, то определять лучше и легче по речевым оборотам, которые данный человек употребляет, но об этом немного позже.

Шея у шизоида длинная, тугая, часто тонкая. Плечи — маленькие, и в них нет силы. Часто одно плечо больше другого. Это показывает, что в одной половине тела больше энергии, чем в другой. Если вы медитативно войдете в шею и плечи, то увидите и почувствуете, что с той стороны, где плечо меньше, пусто, а с другой — переполнено. Шея со стороны меньшего по размерам плеча тоже пустая, создается даже впечатление, что ее нет, там дырка.

Единственный выход решить эту проблему, на мой взгляд, заключается в том, чтобы начать видеть это. Чем чаще вы будете иметь дело с этими блоками — лучше это делать в медитации, — тем больше будет заполняться пустота. Энергия из другой части тела начнет перетекать туда, где в ней ощущается недостаток. Из шеи уйдет напряжение. Плечи начнут распрямляться и вытягиваться, пока, в конце концов, не станут нормальными и не сравняются по величине. А у вас исчезнет страх общаться с людьми, страх действовать, появится сила, физическая и психическая, и вы в процессе этой работы приобретете еще множество полезных вещей.

Руки и ноги у шизоида длинные, и он плохо ими управляет. Кроме того, они холодные. Часто, когда я сомневаюсь, кто стоит передо мной, я задаю вопрос насчет циркуляции крови в теле, то есть какие места тела мерзнут. Ступни имеют высокий подъем. Он может ходить, выставив вперед одну сторону. Таз у него сжат, и бедра как будто пришпилены.

Грудь у шизоида туго сжата кольцевыми напряжениями, отсюда так называемые опоясывающие боли. Следовательно, у женщины-шизоида просто невозможна большая грудь. Такие же кольцевые напряжения — блокировки — могут быть на руках и ногах. Вокруг живота присутствует сильное напряжение, что вызывает раскол «верх — низ». Шизоид может сколько угодно укреплять живот физическими упражнениями, но дело будет двигаться очень туго, если вообще будет двигаться. Его живот все равно будет оставаться рыхлым и слабым. Чтобы дело начало двигаться, надо разобраться с третьей чакрой и с самим шизоидным характером.

Позвоночник часто бывает искривлен из-за того, что шизоид привык улетать из тела. Единственное известное мне надежное средство исправить позвоночник, кроме, конечно, массажа и мануальной терапии, — это регулярное сидение в позе для медитации так, как я описывал ее во второй книге и в данном труде, в главе, посвященной концентрации и медитации. Это может занять несколько лет, но, кроме прямого позвоночника, здесь присутствует еще множество других неоценимых выгод, которые вы приобретете, медитируя, и самая главная из них — это преодоление негативных сторон шизоидного характера. Регулярные медитации — это единственное средство решить проблему раз и навсегда.

## Энергии

Если говорить об энергиях, то свои энергии шизоид держит глубоко внутри, замороженными. Он гиперактивный, то есть шустрый, но оторван от земли. Последнее означает,

что он витает в облаках и не связан с землей. О причинах такого поведения мы говорили в самом начале.

У шизоида открыты чакры 2В, 3А, 6А и 7. Все чакры искажены, особенно 3А, из-за дисбаланса мужской — ян — и женской — инь — энергий.

## **Взаимоотношения**

При взаимоотношениях с людьми он побуждает их к интеллектуальным отношениям. Это означает, что, даже если вы впервые встретились с ним и он будет молчать, вы все равно заговорите с ним о высоких материях и умных вещах; о земных делах с ним невозможно говорить. Такие вещи, как что из чего состоит, как что починить, кто сколько выпил намерен и кто с кем переспал, его просто не интересуют.

При общении он будет говорить деперсонализированным языком, то есть в его языке, в основном, будут отсутствовать местоимения, а предложения будут безличные — раз он не принимает свое физическое существование, следовательно, он не ощущает ни себя, ни свое тело, это же касается и других людей. Общается он с помощью абсолютных терминов, не имеющих ничего общего с конкретными земными понятиями. Это значит, что он с вами будет говорить о Космосе, о духовности, о любви, но если у него спросить, что делать конкретно, как конкретно решить ситуацию, он посмотрит на вас пустым непонимающим взглядом и продолжит рассуждать на эти же темы. Часто кажется, что у него салат из слов.

Его реакция на ситуацию заключается в том, что он отсутствует, нет его. Вы можете с ним говорить или договариваться пойти куда-нибудь, быть где-то, он этого может не запомнить, потому что его не будет с вами, он «в отлете». Хотя, конечно же, есть часть его, которая знает и помнит все. Если говорить об экстремальных ситуациях, он там, тем более, не присутствует.

Его способность отсутствовать распространяется и на физический план. Это означает, что там, где возникает опасность или критическая ситуация, его просто нет, физически — кто угодно будет попадать в такие ситуации, но только не он. Его также трудно поймать. Если он считает, что ему где-то быть не надо, вы можете ему обзвониться или сколько угодно пытаться застать дома, вам это не удастся. Вы сможете это сделать, только когда данная ситуация минует. Если вы будете потом упрекать его, он выразит недоумение и скажет, что все время был дома, только пару раз выходил по делам, и это будет истинной правдой. Так действуют его защитные системы, именно для этого, для охраны его от опасности, они и были созданы. И еще для того, чтобы не переживать свои страхи, ужас уничтожения и гнев, порожденный этими страхами.

Дуальные пары, в которые заключен этот характер — это «Жизнь-Смерть» и «Опасность — Безопасность». Чтобы лучше понять о чем идет речь, обратитесь к моей второй книге — «Путь к Свободе: Добро и Зло».

Поскольку шизоид в глубине считает, что для того, чтобы выжить, ему надо расколоть себя, в нем всегда присутствует это негативное намерение. Негативное намерение, в свою очередь, рождает двойной узел, который мертвой хваткой удерживает человека в своем поле и заставляет его проживать этот характер. Этот двойной узел — «Существовать значит умереть».

## **Работа с собой**

Здесь трудно посоветовать что-либо конкретное, потому что у каждого человека свой уникальный путь. В общем, можно сказать, что физические упражнения для развития и оживления тела должны перемежаться с психической работой. Это, впрочем, касается каждого характера.

Физические упражнения или какие-то физические действия, например, по дому, должны быть вначале очень примитивны и минимальны по времени. Главное в них — переживать чувство удовольствия оттого, что тело двигается, работает и может делать какие-то вещи. Пускай это

займет несколько минут, но это будет удовольствие и радость, что что-то получается. Этому чувству удовольствия надо давать распространяться по телу и запоминать его, тогда впоследствии будет намного легче возвращаться к физическим действиям. Никакого насилия над собой быть не должно, только чувство наслаждения. Тогда он постепенно начнет чувствовать свою силу в физическом мире.

Другой очень важный аспект работы с собой, который касается и других характеров, заключается в том, чтобы начать исследовать и, в конце концов, чувствовать те характерные напряжения, которые были описаны для данного характера. Поскольку тело и ум едины и одно отражает другое, то, исследуя и чувствуя напряжение, вы будете непосредственно соприкасаться с блоками, которые формируют этот характер. Чем хороша работа с напряжениями и болями, все это можно чувствовать непосредственно. Они в теле, а не где-то в никому неведомом подсознании. Их можно чувствовать, переживать и отпускать.

Шизоиду необходимо начать определять, кто он есть. Как вы помните, новые мысли расширяют наши границы, но, в данном случае, поскольку границы размыты, надо поставить их. Кстати, признаком размытости границ на внешнем плане будет то, что если, например, у него есть дача, то забор на даче будет либо отсутствовать вовсе, либо, сколько его ни чини, валиться, либо в нем будет много прорех, через которые животные будут регулярно проникать на участок и уничтожать плоды труда. В доме или в квартире будет вечно твориться что-то неладное с дверями, особенно с входными.

Если говорить о психической работе, то этому были посвящены мои первые две книги — это работа с собственными страхами и негативными эмоциями. Шизоиду необходимо начать смотреть в лицо своему гневу, давать ему подниматься и отпускать его. Это можно делать во время медитаций, каких-то физических упражнений или работы по дому, тогда мышцы трутся друг об друга, и гнев лучше выделяется.

Здесь же можно отметить следующие моменты работы с собой. Если вы, заметив у себя шизоидные черты, начнете присматриваться к своим мыслям или действиям относительно взаимоотношений с другими людьми, вы заметите, что в них проскальзывает следующая мысль: «Я отвергну тебя до того, как ты отвергнешь меня». Это утверждение-маска. Все, что надо здесь сделать, это начать просматривать свои связи и осознавать этот шаблон поведения: избегать близости и проживать свою жизнь в одиночестве. Параллельно, конечно же, будут происходить и многие другие вещи. Когда вы проделаете это, вы увидите маску во всей красе. Тогда она отступит.

Отступив, маска откроет ваше так называемое низшее «я» или базовые эмоции. (Будьте внимательны, может быть, это уже сейчас с вами происходит.) Они вам скажут: «И ты тоже не существуешь». Здесь имеется в виду, что шизоид не осознает ни себя, ни окружающих людей, ни мир вокруг. Они нереальны для него, поскольку он отделился от них. Начните знакомиться с этим видением, не оценивая и не отрицая ничего, начните просто смотреть на это.

Через некоторое время, а может быть, и сразу, после того как вы увидите это, на поверхность поднимется более высокоорганизованная часть вашего «я», которая скажет: «А я действительно существую!». В этих словах будет и изумление, и интерес, и открытие новых для себя горизонтов, и еще много других положительных эмоций. Это будет — или у вас это уже начало происходить — дыхание чего-то свежего, нового, необычного. Потом это может уйти, но если вы продолжите работу над собой, через некоторое время эмоции вернуться. Так будет продолжаться неоднократно, промежутки времени между уходами и приходами будут все меньше и меньше, пока это состояние жизни не закрепится навсегда.

Работая с собой, будьте честны, когда смотрите внутрь себя.

И — последнее. Я заметил, что, возможно, самым эффективным средством для шизоида, который намеревается преодолеть страх действовать и страхи перед внешним миром, является

игра. Играйте! Получится — получится; не получится — не получится. Нет привязанности к результату, нет оценок, нет сравнений, но есть только игра и пробы сил.

Игра позволяет раскрыть творческие силы, она же позволяет в каждый момент ощущать свежесть чувств. В этом вся суть.

### **Основные убеждения**

Это убеждения или мысли, которые часто приходят шизоиду в голову. Вот они:

2. Что-то неладное со мной происходит.
3. Если я позволю себе действовать, я буду разрушен.
4. Если я позволю жизненной силе выйти наружу, я буду разрушен.
5. Я не ту планету/не то время выбрал.
6. Я не могу доверять себе и своему телу.
7. Я не принадлежу к этому миру.
8. Я — изгой в этом мире.
9. Моя участь — одиночество.
10. Меня разорвет на куски/Я расколю себя на кусочки.
11. Я отвергну тебя до того, как ты отвергнешь меня.
12. И ты тоже не живой/И ты тоже не существуешь/не живешь.

### **Высшее «Я»**

Мы опять с вами тяготеем к разделению на высшее и низшее, поэтому невольно начинают возникать оценки, что одно из них лучше, а другое хуже. Высшее «я» существует только потому, что существует низшее — именно низшее «я» позволяет ему проявляться присущим ему образом и называться высшим. Они нераздельны друг с другом и питают друг друга. Наш язык несовершенен, только поэтому мне приходится использовать эти термины.

Шизоиды — это очень духовные и одаренные бесчисленными талантами люди. Беда только в том, что они боятся воплощать свои таланты в жизнь, они же отрицают и боятся ее. У них богатое воображение, и они блестящие мыслители, обладающие многими новаторскими идеями. Они очень чувствительные и восприимчивые натуры, поэтому среди них много творческих людей. И они обладают очень сильной интуицией.

Если люди, обладающие шизоидными чертами характера в своей структуре личности, преодолеют страхи перед миром, они смогут многое дать как человечеству, так и себе.

### **Новые мысли**

Мысли, которые приводятся ниже, не претендуют, разумеется, на полноту, правильность и полный охват проблемы шизоидного характера. Поэтому я еще раз напоминаю вам, что вы сами являетесь для себя авторитетами в составлении новых мыслеформ.

13. Раз внешнее равно внутреннему, раз внешнее отражает то, что у меня внутри, со мной происходит то, что должно происходить. Я внимательно смотрю вокруг и внутрь себя. Я расслабляюсь. Со мной происходит только то, что должно происходить. Я начинаю соединяться с миром.

14. Я и так в каком-то смысле разрушен/разрушена. Я открываюсь жизни. Я начинаю учиться действовать. Я разрешаю своей жизненной энергии проявляться во вне. Получится — получится, не получится — не получится.
15. Я выбрал ту планету, которая мне нужна на данный момент; я выбрал самое подходящее время для себя, чтобы разобраться с собой и миром. Лучшего места и времени не может быть.
16. Мое тело — самое совершенное творение природы. Оно эволюционировало миллиарды лет и несет в себе все, что мне необходимо для того, чтобы понять себя и эффективно действовать в этом мире. Я всегда учусь совершенству у своего тела. Я позволяю ему действовать и жить. Я доверяю ему.
17. Раз я имею тело, следовательно, я уже принадлежу к этому миру. Я принимаю его, принимаю свое физическое существование.
18. Люди, те, кому надо, с удовольствием принимают меня. Каждый день я делаю шаг навстречу людям, навстречу миру.
19. Я открываюсь и позволяю своему гневу течь. Я отпускаю его. Я — в безопасности.
20. Мои страхи и тревоги только мешают мне жить. Я смотрю на них, я отпускаю их. Этот мир и эта жизнь — для меня. Я здесь и сейчас.
21. Жить и выживать можно, не раскалывая себя, тем более что это ясно видно по другим типам характеров. Я отпускаю страхи, они начинают уходить из меня в нужном для них и меня порядке. Я позволяю себе соединиться в единое целое.
22. Я принимаю людей в свою жизнь. Я получаю удовольствие от общения с ними. Я общаюсь с друзьями и знакомыми столько, сколько мне надо, потом расстаюсь, чтобы снова встретиться. Я принимаю мир, получаю удовольствие от общения с природой.
23. Каждую минуту, каждое мгновение я смотрю в себя, на друзей, близких, людей, животных, насекомых, деревья, траву, чтобы еще и еще раз увидеть и осознать, что они живые. Я ищу и нахожу жизнь всюду.

### **Оральный характер**

Это второй по порядку характер, который закладывается в человека (рис. 5).

Слово «оральный» происходит от латинского слова «рот» и дословно означает «относящийся ко рту». Этот характер закладывается в течение первых двух лет, во время оральной стадии развития ребенка. Ему очень нужна мать, но он подавляет ее до того, как его потребности бывают удовлетворены. То есть он ведет себя таким образом, что не позволяет ей заботиться о нем. Так внутри себя он создает образ матери, которая не поддерживала его, не любила и не удовлетворяла его потребности, чтобы потом проживать все атрибуты, сопутствующие этой травме.

Травмой, которая формирует полевую структуру орального характера, является заброшенность, покинутость ребенка. Ребенок чувствует себя потерянным и лишенным ласки, ему не хватает физического контакта, внимания, иногда пищи и эмоциональной подпитки. В свою очередь, мать раздражается, что за ребенком нужно ухаживать, и она может сердиться, когда он плачет. Самая распространенная история формирования орального характера — это когда ребенка отдают в ясли или оставляют на кого-нибудь из родственников, например, на бабушку. Мать в это время может ходить на работу, в институт, если она студентка, или по делам.



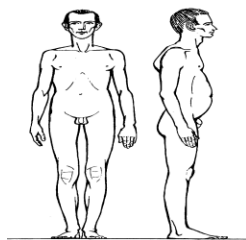


Рис. 5. Оральный тип характера

Поскольку орала часто оставляли в детстве одного и ему не додали внимания, ласки и любви, он развивает такую модель поведения, чтобы вечно цепляться, держаться за кого-нибудь или что-нибудь. Иначе говоря, он развивает в себе сильные привязанности к людям или предметам. Под последним может пониматься что угодно: книги, пластинки, предметы антиквариата, марки и т.п. Поскольку сам он застрял в детстве и не чувствует себя взрослым, в людях и предметах он создает опору для себя.

Исследователи различают два типа оралов: прямой орал или зависимый тип, еще его называют внушающий любовь, и компенсированный орал или самоуверенный, самонадеянный.

Поскольку орал считает, чувствует, что ему в детстве не додали внимания, тепла, любви, пищи, наконец, в подсознании у него развивается чувство пустоты, нехватки. Снаружи эти чувства проявляют себя как жадность. Люди склонны осуждать такие качества, как жадность, лживость, обман и т.п. Но теперь, надеюсь, вы начинаете понимать, что все это присутствует в каждом человеке, и в вас в том числе, и что все это результат травмы в детстве.

Если вы осуждаете в себе эти качества, если не хотите столкнуться с ними лицом к лицу, то есть увидеть их и начать иметь с ними дело, не борясь и не подавляя, тогда они благополучно продолжают существовать и развиваться, иногда приобретая самые уродливые формы. Если же вы видите их, принимая и понимая причину их существования, тогда все эти качества начинают менять свой знак — жадность начнет превращаться в щедрость, лживость — в правду и т.д.

Основное, что нужно понять оралу относительно жадности, это то, что он живет в изобильной Вселенной, где всего для всех хватает. Эта Вселенная построена по принципу изобилия. Ему необходимо учиться видеть это изобилие вокруг. Ему необходимо увидеть, что все, что ему нужно, всегда к нему приходит.

Чувства нехватки и пустоты внутри развивают в орале негативные намерения: «Я заставлю тебя отдать это» и «Мне это не нужно». Я встречал оралов, которые, образно говоря, могли из камня выжать воду. С другой стороны, оралы, ища постоянно подпитку для себя, неспособны принять ее, потому что внутри они полностью уверены, что «мне это не дадут». Так интересно детская травма развивается внутри человека, формируя его мировосприятие. Внимательно следите за тем, как это происходит.

Поскольку орал застрял в детстве, он в своих взаимоотношениях с людьми будет стремиться к тому, чтобы его воспитывали, обучали, помогали реализовываться, то есть в нем присутствует сильная тенденция к зависимости от других. У него слабое представление о будущем, поэтому он стремится к тому, чтобы о нем заботились.

Попадая в мир взрослых, он терпит неудачи и неприятности из-за того, что отождествляет себя с ребенком. Он постоянно жалуется на утомляемость, усталость и пассивность. Он также склонен к депрессиям.

Компенсированный орал боится позволить другим заботиться о себе. Он старается быть сильным с точки зрения физической силы (я знаю орала, который занимал призовые места в бодибилдинге) и заботится о себе сам. У него преувеличенное чувство собственной независимости, которое, правда, при стрессе растворяется. Он постоянно проверяет себя и имеет потребность проверять себя в трудных ситуациях. Он без всякого труда находит их для себя. Другие этого не могут сделать, а он может.

## Защиты

У орала развиваются три вида защит. Первая из них — «Высасывание». Суть ее заключается в том, что человек буквально высасывает энергию из находящегося рядом человека. Дело заключается в том, что орал не развил способность усваивать энергию из окружающей его среды, поэтому у него остается только один выход — использовать уже переработанную окружающими энергию. Эту форму защиты можно почувствовать по непрестанной болтовне человека, которая истощает, и, даже если такие люди молчат, все равно чувствуется усталость спустя некоторое время после общения с ними.

Оральный секс также является одной из форм проявления этой защиты. Другая форма этой защиты — это когда женщина постоянно выкачивает из мужчины деньги, вещи, требует от него внимания и т.п. Мужчины могут делать то же самое, но с нюансами, присущими своему полу.

Я хочу еще раз отметить, что нет ни плохих, ни хороших защит. Если вы любите поговорить за чашкой чая об энергетических вампирах, о том, какие это ужасные люди, если вы осуждаете их тем или иным образом, следовательно, в вас присутствует то же самое. Подумайте об этом.

В этом мире все совершенно. Если есть потребители энергии, следовательно, должны быть и те, у кого ее предостаточно и кто с удовольствием делится ею. Мазохисты, например, с удовольствием общаются с оралами и делятся с ними своей энергией, потому что у них ее избыток. Поскольку почти в каждом человеке есть что-то от мазохистского характера, следовательно, каждый из нас время от времени с удовольствием общается с оралами. Я уж не говорю здесь об оральном сексе: делиться таким образом своей энергией, наверное, нравится большинству людей.

Вторая защита орала — это «Отрицание». Она сопровождается жестким блоком в области шеи. В голове орала имеется огромное количество энергии, а во всем остальном теле — ее недостаток. Чтобы поддержать ощущение жизни в себе и чтобы сохранить имеющееся положение дел, поскольку он не хочет менять что-либо в своей жизни, он все время много болтает, но при этом всегда остается на своих позициях. Часто можно определить эту защиту по слову «нет», с которого он обычно начинает свою речь, отвечая на то, что вы сказали.

*Когда я однажды попросил одну женщину последить за своей речью и не произносить слово «нет» в ответ на мои замечания, а просто подумать, помолчать, ее словно ветром сдуло. Больше я ее не видел.*

Третья защита орала — это «Истерия». Целью этой защиты является очистить помещение от людей и остаться одному. Используя эту защиту мечет в противников стрелы и молнии с такой яростью, что люди, вокруг которых все гремит и сверкает, как при конце света, предпочитают поспешно покинуть помещение, чем подвергать себя и свою нервную систему таким нагрузкам. Все это происходит, разумеется, на тонком плане. На внешнем плане это ощущается как огромное чувство дискомфорта и желание как можно быстрее уйти.

## Сексуальность

Сексом орал занимается только ради того, чтобы почувствовать, что рядом с ним кто-то есть. И это понятно — ему ведь в детстве не хватало матери. Ему больше нужна близость и контакт с человеком, чем сам секс.

*Так, например, одна женщина рассказывала, что, когда она лежит в постели с мужчиной, больше всего ей хочется прижаться к нему, положить голову на плечо и так лежать, чувствуя тепло и присутствие рядом близкого человека.*

Поскольку у орала чакра 2Б закрыта, то у него не очень большое количество сексуальной энергии. С другой стороны, чакра 2А у него открыта, а это означает, что он умеет дарить и получать сексуальное наслаждение. В этом смысле с людьми орального типа характера приятно иметь дело, и у них есть чему поучиться в этом смысле.

## Тело

Тело у орала худое, тонкое, слабое, детское и, соответственно, выглядит зависимым. Оно построено у него так, чтобы заставить других быть рядом и заботиться о нем. Мускулы слабые, вялые, недоразвитые. На теле, как правило, мало волос. Если отстраненно посмотреть на тело, то оно как будто сползает вниз, и в нем ощущается стремление схватить, захватить.

У компенсированного орала тело жилистое, вытянутое, как стрела.

Обратите внимание на строение черепа орала. У него вытянутое лицо, а по бокам вдоль скул имеются впадины. Это отличительная черта орала. Голова у орала выброшена вперед, создавая впечатление, что он как будто ищет что-то. Рот у него большой, выступает вперед, а губы тоже большие и полные.

Глаза у орала вопросительные, зовущие, не верящие. Взгляд детский. У него тенденция к близорукости. Образы, которые мелькают перед мысленным взором орала — это суровое будущее, бесплодные пустые места. А у компенсированного орала — одинокий человек в пустыне.

Плечи у орала закруглены вперед. Руки слабые, вялые, ноги длинные, колени соединены, стиснуты, ступни плоские, сжатые. Таз маленький и расположен под углом к позвоночнику, наклонен вперед. Присутствует давление на крестец и сам позвоночник.

Грудь у орала впалая, в ней имеется углубление. Если у женщины-шизоида все-таки может быть какая-то грудь, у женщины-орала ее очень часто не бывает. Грудь у нее может быть только за счет наличия других характеров.

*Однажды я встретился со своим приятелем на улице, и он представил меня своему знакомому, с гордостью рассказывая, как тот голодал тридцать дней. «Правда, грудная клетка у него провалилась», — заметил он. Приглядевшись, я увидел, что в образовавшееся углубление действительно можно было бы поместить кулак.*

Я очень часто вижу шизоидов и оралов, которые увлекаются голоданием, вегетарианством и всевозможными диетами. Я почти не видел, чтобы такие люди имели цветущий вид, — в основном, они выглядят истощенными, обессиленными, и у них серый цвет лица. Но если им указать на это, они с жаром начнут уверять вас, что никогда так бодро они себя не чувствовали. Вообще, смешно видеть, как люди, которые просто не могут стать полными, сажают себя на всевозможные диеты.

По существу, они проживают свои собственные блоки — в них и так присутствует чувство разделенности с миром, неверие в изобилие вселенной и ощущение пустоты внутри, а они еще подтверждают эти чувства конкретными физическими действиями, создавая еще большую нехватку в своей жизни. Так они шаг за шагом загоняют себя в крайнее положение, чтобы, в конце концов, сработал Закон Перекидывания Монады и они перешли в противоположное состояние.

Голос у орала слабый, печальный и, конечно же, детский. Он и тут делает все, чтобы его взяли под защиту и вели по жизни. Дыхание у него неглубокое, он не может принять, не впускает в себя достаточное количество воздуха.

## Энергии

Как вы уже, наверное, поняли, у орала очень мало собственной энергии, она у него сосредоточена, в основном, в голове. К членам у него поступает очень мало энергии. Поэтому движения у него вялые, апатичные, сдерживаемые, как у потерпевшего поражение человека. В них не ощущается энергии, и она быстро растворяется.

У него нормально работают чакры 2А, 6А и 7.

## Взаимоотношения

При взаимоотношениях оралы вызывают у людей желание взять их под защиту и покровительствовать им. Даже если они молчат и никаких действий не предпринимают, все равно у вас появляется такое желание. И это все потому, что они застряли в детстве. В результате они формируют в своей системе «ум-тело» такую полевую структуру, которая, воздействуя на ваше подсознание, просто заставляет вас делать это. У вас же очень часто или почти всегда появляется желание помочь ребенку и взять его под защиту.

Наиболее четко это выражено в женщинах, даже если они не оралки. Они иногда сделают такой беспомощный вид, что волей-неволей приходится прийти им на помощь, какая-то сила просто заставляет действовать. Однако со временем такие отношения вызывают в помогающих людях усталость, чувство истощения и желание поскорей избавиться от этого груза.

Оралы с трудом выслушивают других, могут задавать множество вопросов, а ответов не слушают. Речь у них не прямая, уклончивая, это означает, что они никогда прямо не говорят, что им надо. Правда, они сами не знают, что им надо, потому что их чувство пустоты так велико, что они теряются в нем. Оралам необходимо начать видеть и признавать свои нужды, то есть каждый раз, нуждаясь в чем-то, они должны отмечать это. Тогда они смогут начать размышлять над изобилием Вселенной.

Оралы — очень ревнивые люди. Давно известно, что ревность порождается жадностью, чувством собственности и страхом покинутости, страхом остаться одному/одной. В ситуациях оралы либо проявляют пассивность, либо уходят в зависимость, либо проявляют сильное желание обладать чем-то.

Злорадная язвительная пассивность в орале возникает из-за того, что он, будучи уже взрослым, все еще отождествляет себя с ребенком. Последнее приводит и к тому, что он начинает подавлять в себе активные энергии, дающие ему возможность действовать и реализовывать себя. Таким образом, активные энергии трансформируются у него в алчность и жадность — ему кажется, что проще удерживать вещь у себя, чем поделиться ею и пойти создать нечто новое, лучшее.

*Например, один молодой человек, обладающий ярко выраженным оральным характером, потерпев когда-то фиаско в области музыкального менеджмента, теперь, видя в телевизоре новую группу, нового исполнителя, язвительно критикует их в пух и прах. Он сам ничего не смог сделать в этой области, ушел в пассивность и не понимает, что такое подниматься шаг за шагом, год за годом по лестнице, ведущей на музыкальный Олимп.*

Зависимость орала берет начало от существующего в нем постоянного страстного желания обладать чем-то — он никогда не может быть удовлетворен. Оно настолько велико, что его все время приходится контролировать, что и порождает состояние зависимости. Оралы намертво привязываются к своему желанию, и уже не они определяют свою жизнь, а их желание. Вы, наверное, знаете примеры, когда кто-то годами и десятилетиями копил деньги на какую-то покупку, полностью подчиняя жизнь этому желанию.

Чтобы удовлетворить свои желания, орал всегда выбирает между одиночеством и притворством, обманом, как он считает, со стороны другого человека. Это его внутреннее убеждение.

*Например, одна женщина, которая только что развелась с мужем, от которого у нее маленький ребенок, познакомилась в кафе с очень приятным, по ее словам, мужчиной, который тоже одинок и у которого тоже маленький ребенок. Кроме этого, у него была прекрасная большая квартира и шикарная машина, такая, о которой мечтала эта женщина. Он предложил ей и ее сыну переехать в его квартиру, чтобы жить вместе. Надо сказать, она как раз в это время начала заниматься обменом жилплощади, чтобы создать себе более или менее нормальные условия жизни. Так вот, когда он предложил ей переехать к нему, она посчитала, что здесь что-*

*то не так, и отказалась. Но даже если бы она переехала к нему, она все равно продолжала бы думать, что где-то здесь кроется обман.*

Именно такое отношение орала к жизни порождает его негативные намерения: «Я заставлю тебя отдать это», с одной стороны, и «Мне это не нужно», с другой. То есть орал имеет дело либо с обманом, либо с одиночеством. Отсюда возникает двойной узел, который заставляет орала метаться по жизни: «Если я у него/нее/них попрошу, это уже будет не любовь (они сами должны увидеть и удовлетворить мои нужды без моих просьб); если не попрошу, у меня этого не будет». Дуальные пары, с которыми имеет дело орал — это Любовь—Ненависть, Дарение—Получение, Ответственность—Безответственность. Здесь я опять напоминаю вам, что более подробно о дуальных парах и двойных узлах вы можете узнать из моей второй книги «Путь к Свободе: Добро и Зло — Игра в Дуальность».

### **Работа с собой**

Если говорить о физическом теле, то оралу, как и любому другому характеру, необходимо начать исследовать напряжения, которые существуют у него в теле. Но самое главное, с чем ему надо постоянно иметь дело, это со своей слабостью. Ему необходимо постоянно переживать ее, хоть это чувство очень неприятно, когда к нему прикасаешься. Каждый раз, пытаясь сделать что-то, будь это физические упражнения или решение какой-то конкретной задачи, вы будете сталкиваться со слабостью в членах и во всем теле. И у вас не остается другого выхода, кроме как дать этому чувству подняться и переживать его.

У человека есть только два пути — либо он просто проживает свою жизнь, пытаясь решать встающие перед ним проблемы по мере их возникновения, либо он начинает осознавать то, что с ним происходит, идет в свои блоки и переживает их. Второй путь, на мой взгляд, короче и интереснее. Ну а вам самим решать, что вы будете делать.

С точки зрения работы с собой, с точки зрения психологии, оралу необходимо начать определять свои нужды-потребности и научиться проживать свою жизнь так, чтобы они могли осуществиться. Это означает еще и еще раз пытаться действовать, не обращая внимания на время и те силы, которые вы затрачиваете на достижение цели. Речь здесь также идет о том, чтобы вывести на сознательный уровень свое активное «я», не подавляя внутреннего ребенка. То есть оралу необходимо научиться прочно стоять на ногах.

Оралу также необходимо поверить в изобилие Вселенной и изменить процесс вечного хватания на противоположный. Иначе говоря, ему необходимо овладеть процессом дарения. Он может поучиться этому у своей чакры 2А, она же у него открыта. Ему также необходимо перестать играть роль жертвы и увидеть, принять и признать то, что он получает от окружающих и близких, а также от мира. Ему необходимо постоянно работать со страхом остаться одному/одной, который и создает вокруг него одиночество.

Если вы начнете внимательно исследовать свой внутренний мир, то первое, с чем вы столкнетесь, исследуя оральный характер, это утверждение-маска:

«Ты мне не нужен/не нужна» и «Я ни за что не попрошу». Когда вы хорошо познакомитесь с этой маской, на поверхность сознания поднимется низшее «я», которое заявит: «Забойсьа обо мне, приюти меня, обеспечивай меня». Это «я», с которым отождествляет себя орал.

Когда вы пройдете сквозь него, а на это может уйти несколько лет, внутри вас могут прозвучать, примерно, следующие слова: «Я удовлетворен/удовлетворена; Я реализован/реализована; Я соответствую». Это заговорит ваше высшее «я».

Работая с собой, всегда помните, что человеку никогда не достичь совершенства, перед ним всегда будут открываться все новые и новые горизонты. Поэтому в какие-то моменты жизни относитесь к себе снисходительно.

## Основные убеждения

1. Мне это не дадут.
2. Там ничего нет для меня.
3. Я заставляю тебя отдать это.
4. Мне ничего не надо.
5. Все хотят оставить меня.
6. 6.— Я совсем один/Мне никого не надо.
7. Я не могу получить поддержку/Мне не нужна поддержка.
8. Я не справлюсь/Я сделаю это сам/сама.
9. Меня порицают и не одобряют.
10. Меня считают попрошайкой.
11. Мне не достаточно.
12. У других есть все, что мне нужно.
13. Ты мне не нужен; я не буду просить.
14. Заботься обо мне, приюти меня, обеспечивай меня.

## Высшее «Я»

Орал очень интересуется другими людьми, легко завязывает с ними отношения и настраивается на их потребности. Ему можно доверять, и с ним легко разговаривать на самые различные темы. Это очень нежные и умеющие любить люди. Они легко выражают свои чувства, за исключением гнева, поэтому, если говорить об эмоциональной жизни, у них есть чему поучиться.

Поскольку у оралов две верхние чакры открыты, они очень духовные люди, и многое из того, что говорилось о высшем «я» шизоида, можно отнести и к оралу. Это очень творческие люди в искусствах и науках, а я встречал много оралов, которые еще в молодости настраивались на то, чтобы стать учителями. Они сами не знали почему, но их неодолимо тянуло к этой профессии. Они — учителя от Бога, поскольку обладают огромным сердцем, способным любить и дарить любовь. Их исходящая прямо из сердца любовь легко увязывается с теми знаниями, которыми они обладают.

Еще я хотел отметить здесь тот факт, что ни маска, ни низшее «я» не существуют без того, чтобы не проявлялось высшее «я». Иными словами, будьте осторожны и не думайте, что в человеке, пока он не начал работать с собой, живут только негативные эмоции и мысли. В подавляющем большинстве случаев в нем сосуществуют и низшее и высшее «я».

## Новые мысли

15. Люди, земля, небо, Вселенная всегда готовы прийти ко мне на помощь и дать то, что мне действительно нужно в данный момент. Я живу во Вселенной, где есть все и для всех.
16. В каждой точке этой Вселенной, в каждый момент времени есть все и для всех, в том числе и для меня. Это принцип, по которому она построена. Каждая клеточка, каждая песчинка этой Вселенной дышит любовью, и она каждое мгновение дарит эту любовь мне. Я принимаю ее. Я полон ею.

17. Я верю тебе, я верю людям. И ты, и они, вы все любите меня. Это прекрасно! В каждый момент времени у меня есть все, что мне необходимо. Я расслабляюсь и наслаждаюсь изобилием.
18. Мне надо все, что необходимо для моего жизнеобеспечения, наслаждения жизнью и самореализации. С уважением к их мнению и решению я прошу у людей то, что мне надо. Я с благодарностью принимаю то, что дают мне люди. Это именно то, что мне надо на данный момент.
19. Люди всегда с удовольствием общаются со мной. Я нахожусь с ними ровно столько, сколько они считают нужным для себя. Я легко отпускаю их. У меня есть все то, что мне нужно на данный момент.
20. Я живу на планете, где живет шесть миллиардов людей. В этом месте невозможно остаться одному/одной. Я с удовольствием иду на контакт с людьми, они помогают мне понять множество прекрасных идей обо мне и жизни. Это интересно — общаться с людьми.
21. Люди и Вселенная всегда готовы оказать мне помощь и поддержку. Я легко прошу у них помощи и поддержки, когда сам/сама попробовал/попробовала решить свою проблему много раз.
22. У меня есть все необходимые силы и знания, чтобы решить эту проблему самому/самой. И я с удовольствием впускаю помощь в свою жизнь.
23. На данный момент я сам/сама и все мои действия совершенны. Я внимательно выслушиваю все то, что говорят мне окружающие и близкие, обдумываю, обсуждаю с ними и, если считаю нужным, изменяю себя. Я открыт людям.
24. Говоря людям о своих нуждах, я даю им шанс проявить самые лучшие и благородные черты их характеров. Я прошу только то, что мне действительно надо, только то, что я много раз пытался/пыталась создать сам/сама своими силами.
25. Я впускаю в жизнь столько, сколько могу переварить на данный момент. Лишнее создаст мне только дополнительные проблемы.
26. Я есть Вселенная. Поэтому внутри меня есть все, в чем я нуждаюсь. В каждый момент я открываю в себе любовь, силу, тепло, поддержку, помощь, все, в чем я буду нуждаться.
27. Когда я обращаюсь к людям за помощью, я, таким образом, даю себе шанс убедиться еще раз, что меня любят и что я не одинок/одинока. Когда я прошу, я, таким образом, позволяю людям и близким проявить благородство, отвечая на мою просьбу. Когда я прошу, я, таким образом, позволяю людям и близким проявить щедрость и любовь ко мне, отвечая на мою просьбу. Если мне что-то не дается, значит, в данный момент это мне не нужно.

Мы все друг другу нужны, потому что мы — единый организм.

1. В любой момент у меня есть все, что мне необходимо, чтобы жить, выживать и реализовываться. Когда нужно, я прошу и принимаю помощь, чтобы пойти дальше, решая свои задачи.

### **Психопатический характер**

Этот характер (рис. 6), который еще иногда называют смещенным в сексуальном смысле, закладывается в возрасте до четырех лет.

В основе термина «психопатия» лежат греческие слова «душа» и «страдание», а сам термин трактуется как «врожденные особенности склада характера, в основе которых лежат дисгармония, неуравновешенность или неустойчивость душевных процессов».

Отвлекаясь от описания психопатического характера, хочу отметить, что многие люди рассказывают, что в возрасте трех лет с ними происходили какие-то неординарные события,

которые можно рассматривать как травмы, психологические или физические. Создается впечатление, что это очень важный рубеж в жизни человека. Следующие два возраста, когда происходят важные для последующей жизни человека события, — это пять и семь лет. В семь лет можно считать, что ребенок полностью сложился и ничем не отличается от взрослого человека, за исключением жизненного опыта. Но наивность рассуждений в ребенке отнюдь не подразумевает, что с ним можно разговаривать свысока и обращаться покровительски и высокомерно, устанавливая над ним свою власть. Это проблема ограничений, в которых живут взрослые. Я надеюсь, что привлек ваше внимание к этому вопросу.

Травмой, которая закладывает этот тип характера, является соблазнение, обольщение ребенка родителем противоположного пола. Как правило, сам родитель этого не осознает. Ребенок пытается найти поддержку у родителя своего пола, но не находит ее, потому что муж и жена замкнуты друг на друга. Он пытается примкнуть к родителю противоположного пола, но не может получить от него то, что ему нужно в силу вполне понятных причин. Тогда он чувствует себя преданным и компенсирует это, манипулируя этим родителем.

В большинстве случаев таким родителем выступает мать — и по отношению к сыну, и по отношению к дочери. Самым простым примером такого поведения может служить следующая ситуация.

Женщина сексуально возбуждена — либо потому, что долго не виделась с мужем, либо по какой-то другой причине. И в это самое время она может либо играть с ребенком, либо мыть его в ванной. Ясно, что ее импульс полностью воспринимается ребенком, потому что дети вообще намного восприимчивее и чувствительнее взрослых. Ребенок тянется к родителю, но не получает то, что ему нужно. Он опять-таки чувствует себя преданным и отвернутым.

Когда женщина воспитывает ребенка или детей одна, здесь вообще все ясно, как на ладони — ей просто некуда девать накопившуюся сексуальную энергию, и очень часто она выплескивает ее на детей. Я заметил, что, когда женщина одна воспитывает ребенка, вероятность появления в ребенке сексуального смещения в сторону своего пола намного возрастает. Если родители хотят иметь ребенка одного пола, а узнают, что у них будет ребенок другого пола, здесь также возрастает вероятность появления психопатического типа характера. Впрочем, такое отношение к ребенку служит причиной появления и шизоидного типа характера, потому что ребенок еще в утробе чувствует себя нежеланным и отверженным и раскалывает себя.



Рис. 6. Психопатический тип характера

Я хотел бы опять напомнить, что вам не стоит огорчаться и казнить себя по поводу тех или иных поступков, если вы вспомнили, что с вами происходило нечто подобное. Также не стоит винить и своих родителей. Что было, то было; что есть, то есть. Если ребенок пришел в этот мир проживать психопатический тип характера, он будет проживать его во всей полноте, как бы вы ни оберегали себя и его. Если этот тип характера ему чужд или присутствует в нем в небольшом количестве, то как бы вы ни старались сместить его, он все равно будет проживать совершенно другую жизнь. У каждого из нас свой путь, и один путь ничуть не хуже и не лучше, чем другой.

Сексуальное смещение присутствовало в обществе во все времена. И среди мужчин, и среди женщин оно составляло и составляет примерно 3-5% от общего числа особей данного пола в любой точке планеты. Это закон нормального распределения, который был доказан математически, и с этим законом ничего не поделаешь, как и с любым другим законом природы.



Природе зачем-то все это надо, что-то она таким образом уравнивает. А раз ей это надо, значит, и мы, люди, должны смириться с этим явлением, нам же будет лучше.

Но продолжим описание этого характера. Помимо обольщения, мать подавляет ребенка, контролирует и манипулирует им, а также не принимает его всерьез. Таким обращением она все время поддерживает в нем чувство слабости. Контакт с ним она обычно осуществляет ради своих собственных нужд, ни во что не ставя желания ребенка. Такое отношение матери развивает в ребенке чувство бессилия. Он все время чувствует себя подавляемым, контролируемым, маленьким и слабым. Все это также помогает развиваться психопатическому типу характера, внутри которого, в свою очередь, некоторые исследователи различают два вида психопатов: жесткий, упорный, благородный и мягкий, очаровывающий, соблазняющий. В принципе, как я заметил, оба этих типа обычно бывают смешаны в одном человеке.

Будучи ребенком, жесткий психопат, реагируя на ситуации и приобретая вес среди окружающих, упражняет свою силу с помощью оскорбительного поведения и брани. Он всегда старается уменьшить свою зависимость от окружения. В общении с людьми он не умеет проявлять свои чувства и не обращает внимания на чувства других. Он старается держать людей подальше от себя. Играя роль приятного малого или хорошей благовоспитанной девочки, он, тем не менее, несет внутри «убийцу».

*Одна женщина заметила, что, начиная с самого детства, когда она общалась с кем-то из друзей, у них либо разлагивалась жизнь, либо они сильно заболели, либо вообще умирали при ужасных обстоятельствах. С некоторых пор она старается держаться подальше от людей. Когда мы проанализировали, что общего было во всех этих случаях, оказалось, что она не переносит измены себе. «За измену следует мстить. Страшно...» — сказала она.*

Если вы заметили за собой нечто подобное, вам надо повернуться к этим убийцам лицом и выслушать, что они хотят сказать (как мы это обсуждали, когда рассматривали субличности).

Жесткий психопат может быстро менять стиль поведения, чтобы отреагировать на ситуацию. В его поведении легко можно проследить манеру уклоняться и мгновенно пользоваться случаем, если это сулит выгоду. Он импульсивен, то есть может без подготовки сорваться с места, и будущее его мало беспокоит, потому что в нем хорошо развит дар предвидения.

Он очень следит за своим имиджем. Опираясь на собственные представления о себе и своей исключительности, он изрядно потрудился, чтобы создать свой идеальный портрет. В нем живут огромное чувство превосходства и глубокое презрение по отношению к другим людям, что скрывает за собой сильный комплекс неполноценности. Он может идти против общества, и на него нельзя полагаться.

Мягкий психопат имеет, соответственно, мягкие манеры — он внимателен к другим, деликатный, тактичный и слишком вежливый. Он стремится к сотрудничеству, приятен в обращении, гибок, ловок, изобретателен. Общась с людьми, он стремится к примирению. Он также любит манипулировать, разрушая и подкапываясь под других. У него поверхностное смирение. Это очень легко заметить и почувствовать по слишком смиренному виду, который сразу же вызывает недоверие. Ну и, конечно, он тоже любит юлить и уклоняться.

В общем, психопат отрицает свои чувства, особенно собственную уязвимость и бессилие. Они для него просто невыносимы. Следовательно, ему особенно необходимо встретиться лицом к лицу со своим внутренним ребенком. При общении с другими людьми в нем просыпается ощущение, что он не имеет значения. Когда перед ним встает какая-то проблема, он чувствует себя сокрушенным и подавленным. Внутри он чувствует себя отгороженным от других, поэтому стремится к близости с людьми. Так что он, скорее всего, выберет себе работу, где у него будет возможность общаться с людьми.

У него есть одна замечательная черта, которой стоит поучиться, особенно людям с мазохистским типом строения характера. Он лишен чувства вины, его просто нет, а если оно и возникает, то тут же улетучивается, как утренний туман.

Поскольку психопата соблазняли в детстве и всячески им манипулировали, он с тех пор старается контролировать все, что происходит вокруг него, чтобы не попасть впросак. В нем живет огромный страх, что им будут управлять и использовать в своих целях. Это для него невыносимо. Поэтому, чтобы изменить ситуацию в свою пользу и взять происходящее под контроль, он привлекает к себе внимание, выставляет себя напоказ. Иначе говоря, он ставит себя над людьми, старается взять над ними власть. Стимул к власти в нем огромен. Как правило, верхние эшелоны власти занимают люди, у которых сильно развит психопатический характер.

*Когда один мужчина был еще ребенком, на его глазах отец все время нещадно лупил его брата, страшно бил. Сейчас, будучи уже взрослым, этот мужчина стремится занять самые верхние уровни власти, чтобы иметь как можно меньше начальников над собой, которые могли бы его «бить».*

## Защиты

У психопата три любимых защиты. Первая из них — «Крюк». Она используется, когда он вступает с кем-нибудь в конфронтацию, подвергаясь нападкам. На тонком плане он действительно формирует на макушке головы энергетический крюк, который выбрасывается в сторону противника или противников, когда ему грозит опасность. В этот момент у нападающего создается впечатление, что к нему приблизились лицо или глаза человека, с которым он конфронтирует. На материальном плане это может выглядеть как всем нам хорошо знакомая картина, когда человека хватают за грудки, притягивают к себе и говорят ему нечто, что начисто отбивает у него охоту продолжать конфронтацию. Хотя хватание за грудки может отсутствовать, имеющие жесткий и угрожающий смысл сопроводительные слова практически всегда присутствуют при этом виде защиты.

Следующая защита-нападение, которую использует психопат, называется «Ментальный Захват». На тонком плане она выглядит как клещи, которые протягиваются из головы психопата к противнику, захватывают его и удерживают в своем поле до тех пор, пока вопрос не будет решен положительно.

На материальном плане это выглядит так, как будто вам просто некуда деваться, у вас нет абсолютно никакого выхода, кроме как согласиться с предложением. На самом деле, этот вид защиты-нападения не дает вам, образно говоря, повернуть голову, чтобы увидеть выход. На внешнем плане слова, которые вам говорят, могут выглядеть очень вежливыми, полными уважения, заботы и желания уладить все по-хорошему, доводы кажутся логическими, но между строчек постоянно прослеживается послание — вам лучше согласиться, иначе будет намного хуже. Так постепенно вас подвигают к принятию нужного решения. Очень часто между строк послания можно проследить, что противник «плохой» и не прав, а сам психопат, использующий эту защиту, «хороший» и прав. Не правда ли, все вышеописанное очень знакомо?

Третья защита, которую использует психопат, чтобы оградить себя от неприятных переживаний, — это «Истерия». Мы уже описывали ее, когда рассматривали оральное строение характера. Между истерическим припадком орала и психопата есть некоторая разница, но вы сами подумайте, в чем она заключается.

## Сексуальность

Секс используется психопатом в качестве игры во власть, получаемое от секса наслаждение для него вторично по отношению к одержанной победе. Интимную близость он также рассматривает как падение своего статуса.

*Например, одна женщина, в которой было очень много от мужчины, рассказывала, что ей невыносима мысль, что она была слабой, что ее видели слабой. Поэтому своих любовников она никогда не знакомила с людьми, с которыми постоянно общалась. Да и вообще она старалась встречаться с одними и теми же мужчинами один-два раза. Когда они вместе выходят, к*

*примеру, из гостиничного номера, она старается идти впереди. Он для нее перестает существовать, потому что знает о ней то, что она хочет скрыть от людей.*

Сексуальность у психопата враждебная и хрупкая именно потому, что его в детстве обольстили и предали. Он враждебно и с подозрением относится к противоположному полу, а посреди полового акта у него может полностью исчезнуть желание продолжать его. Это касается и мужчин, и женщин. Так он опять сталкивается с ненавистной для него слабостью. Еще одна отличительная черта психопата, если говорить о сексе,— это гомосексуальные фантазии, то есть сексуальные фантазии, направленные на свой пол, но очень часто люди подавляют их, поскольку это рассматривается как нечто аморальное.

Один из способов обнаружить наличие сексуального смещения у себя — это обратить внимание на то, что вы думаете об однополой любви. Если вы — вернее, ваш защитник/контролер,— повторяете себе настойчиво, что никогда, никогда этого не будет, или если в вас это вызывает отвращение и возмущение, тогда со стопроцентной вероятностью можно утверждать, что это в вас присутствует.

Еще одним способом обнаружить в себе данный импульс являются ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в жизни. Если к вам время от времени пристают люди вашего пола с «гнусными» предложениями или вы оказываетесь в двусмысленных ситуациях, значит, в вас этот импульс присутствует, и он достаточно силен.

## Тело

У жесткого психопата тело смещено вверх. У него раздутая грудная клетка, которая создает обманчивое впечатление, что он сильнее и мощнее, чем это есть на самом деле. Женщины, соответственно, обладают большой грудью. Таз у него тонкий и холодный, ноги худые, холодные, слабые, и он непрочно стоит на них. При ходьбе ступни у него выглядят так, как будто блуждают. Кажется он важным и опасным. Обратите внимание на рисунке в профиль на почти полное отсутствие ягодиц и тонкие ноги. Это один из самых верных признаков наличия психопатического строения характера. Мышцы на ягодицах напряжены таким образом, что прижимают их к тазу.

Мягкий психопат обладает более симметричным телом, которое выглядит соблазнительным, хотя на нем трудно остановить внимание. Оно обычно округлое или V-образное; движется он мягко, красиво, и, хотя внешние мышцы мягкие, внутренние мышцы у него напряжены. Таз и ноги у него такие же, как у жесткого психопата.

Сильные напряжения у психопата присутствуют в мышцах таза, плечах, основании черепа и глазах. Между верхней и нижней половинами тела связь отсутствует. Это означает, что в области пояса у него имеется блокировка, которая препятствует энергии свободно перемещаться сверху вниз и снизу вверх. Мышцы в этой области рыхлые, и на них могут быть наплывы жира. Живот выступает над поясом.

Голова у жесткого психопата может быть небольшой по сравнению с телом и держится крепко и твердо. Мягкий психопат обладает лицом без морщин, и выражение у него мягкое и пластичное. Голос у обоих мягкий, нежный, сладкий, соблазняющий.

Глаза наблюдательные, недоверчивые или мягкие, соблазняющие. Перед внутренним взором психопата могут мелькать такие образы, как полная свобода, супермен, герой, спаситель.

Руки у жесткого психопата тянутся вперед и могут быть большими. У мягкого психопата кисти мягкие и слабые. Спина у жесткого психопата мощная и сильная, у мягкого — сверхгибкая.

Жесткий психопат может двигаться так, как будто хочет кого-то убить, его движения полны гнева. Мягкий психопат, соответственно, движется мягко и соблазнительно.

## Энергии

Энергия у психопата смещена вверх. Также ее много в голове. Когда он сердится, лицо краснеет, но тело остается спокойным. В тазе и ногах энергии очень мало. Как уже говорилось, в области пояса у него присутствует блок, препятствующий обмену энергиями между верхней и нижней половинами тела. Ему необходимо выпустить энергию из верхней половины тела и напитать ею нижнюю.

Работающие чакры — 4Б, 6А, 6Б и 7.

## Взаимоотношения

Поскольку психопат настроил себя контролировать все вокруг, чтобы не попадать больше в неприятную ситуацию, как это случилось с ним в детстве, он развивает в себе такие черты, как лживость и обман, направленные на достижение цели. Он настолько убедительно говорит, что люди верят ему безоговорочно. Но это еще полбеды. Самая большая беда заключается в том, что он лжет и самому себе. Поэтому он находится в замкнутом круге, из которого практически нет выхода — он не способен увидеть, что с ним на самом деле происходит.

При взаимоотношениях с другими людьми он хочет и даже требует, чтобы его поддерживали и подбадривали, и все это из-за того, что его в детстве подавляли и способствовали тому, чтобы он постоянно терпел поражение. Но поскольку при взаимодействии с другими людьми он будет диктовать им «Ты должен...», люди очень редко согласятся поддерживать такого человека, разве что самые близкие. Так он опять остается один на один со своей слабостью.

Как уже говорилось, психопаты обладают огромным стимулом к власти и потребностью стоять над другими людьми. Они достигают ее, запугивая и подавляя, подкапываясь, путем соблазнения и обольщения. Однако психопат разрывается между зависимостью от людей и желанием и потребностью контролировать, доминировать над ними, потому что для него невыносима мысль, что его будут использовать в своих целях. Также невыносима роль жертвы, которая для него полностью неприемлема и унижительна.

Психопат всегда видит себя над другими, и близок он может быть только с теми, кто нуждается в нем и смотрит на него с почтением. К ним у него может возникнуть доверие, но вряд ли оно будет глубоким, потому что внутри он не верит никому и всегда стремится утвердить свою власть, поскольку в нем живет негативное намерение «Будет по-моему». Рядом с ним люди иногда чувствуют себя испуганными и запуганными. Таким образом, и люди с ним не сближаются, и он не может сделать шаг к ним навстречу.

При общении психопат побуждает людей к повиновению себе. Он может хранить молчание, но люди все равно выберут его главным. В людях всегда живет желание кому-то повиноваться, поэтому они и психопат с удовольствием ладят друг с другом. Они с большим наслаждением становятся его последователями, а он охотно командует ими.

Следуя своему характеру, психопат всегда хочет выигрывать, но поскольку ему нужна и поддержка, он должен иногда уступать, а это для него означает поражение, чего он просто не может вынести. Именно отсюда вытекает его негативное намерение «Будет по-моему», которое, в свою очередь, порождает двойной узел «Я должен быть прав всегда, или я умру». Чем больше он стремится сохранить контроль над ситуацией, тем больше теряет его. Чем больше он настаивает на своем, тем быстрее земля уходит у него из-под ног.

Так он и идет, родимый, по жизни — то регулярно взлетая к небесам, благодаря сильному верху и чакрам 4Б и 6Б, то с такой же регулярностью терпит крушение и падает вниз, описывая свою пилообразную кривую. Стабильно идти по жизни или успешно вести свой бизнес ему не позволяет слабый низ, отсутствие прочной связи с землей. Прежде чем устраиваться на работу, присмотритесь, с кем вы имеете дело, а если вы это не сделали, то не удивляйтесь, если фирма, в которой вы работаете, вдруг потерпит крах.

Дуальные пары, в которые заключен психопат, — это Контроль—Доверие и Сопротивление—Уступание.

### **Работа с собой**

Если говорить о теле, то психопату нужно обнаружить и начать погружаться в напряжения, о которых говорилось выше. Ему также надо исследовать слабость, которая присутствует в нем в нижней части тела. Как ни противно ему чувство собственной слабости и уязвимости, ему так или иначе придется погрузиться в них, переживая, чтобы, в конце концов, от пилообразной кривой перейти к прямой, плавно поднимающейся в небо. Как это делать, мы уже рассматривали в этой книге.

Когда он начнет смотреть внутрь себя, то первым делом он обнаружит в себе маску, которая заявит: «Я прав, а ты ошибаешься». С помощью этой маски он общается с людьми. Если он даст себе возможность заглянуть глубже внутрь себя, то обнаружит там базовые эмоции, которые заявят: «Я буду тебя контролировать» и «Ни за что не уступлю». Когда он продолжит работу с собой, то наружу, в конце концов, выйдет его высшее «я», которое заявит: «Я уступаю».

Чтобы высшее «я» вышло наружу, психопату надо учиться расслабляться и начинать пользоваться предоставляемыми ему жизнью шансами доверять себе, людям и потоку жизни. Ему необходимо найти путь к настоящей, истинной сдаче перед жизнью, полной капитуляции, так сказать. Еще это можно было бы назвать смирением. Конечно, сразу капитулировать невозможно — рехнуться можно. Но постепенно, шаг за шагом, это вполне выполнимо.

Это делается следующим образом. В следующий раз, когда внутренний голос будет вам нашептывать, что нужно осуществить контроль за каким-то делом, будь то бизнес или взаимоотношения в семье или на работе, или вы по привычке начнете это делать, остановитесь и позвольте событиям происходить, развиваться по собственному сценарию, а не по вашему. Доверьтесь.

Пусть для начала это будет какая-то незначительная ситуация, чтобы страх проиграть, потерпеть поражение не слишком будоражил вас. Сами вы в этот момент можете погружаться в него, давая ему течь. Он будет концентрироваться у вас в какой-то части тела, и вам надо будет идти в эти ощущения, чтобы пережить их и расстаться с ними навсегда.

Если вы будете делать это регулярно, то начнете убеждаться, что ничего страшного не происходит, если вы не контролируете ход дел, а даже наоборот. Вы увидите, что все развивается в нужную вам сторону. Тогда вы расслабитесь, начнете больше доверять людям и жизни, у вас появится больше свободы. Затем вы начнете учиться снимать контроль с более важных дел. И так далее. Постепенно у вас накопится положительный опыт, и появится уверенность, что жизнь делает все для того, чтобы вы процветали.

Когда вы начнете расслабляться и доверять себе и жизни, вот тогда у вас появится настоящий контроль над событиями. Вы станете полностью свободными. Когда вы начнете смиряться и уступать, у вас в горловой чакре появятся совершенно специфические ощущения, чувство легкости и свободы действий.

Если говорить о сексуальном смещении, то здесь тоже должна произойти полная капитуляция. Вы должны развернуться лицом к своим внутренним нуждам, и, если это надо, физически начать удовлетворять свое сексуальное желание. Хотя может так случиться, что ваш разворот к самому/самой себе, честное принятие себя и медитативное проигрывание ситуаций — то есть вы позволяете своим фантазиям быть и больше не боретесь с ними — снимут необходимость в физическом проигрывании своего влечения.

### **Основные убеждения**

2. Не навязывайте мне никого/Не навязывайся мне.

3. Не лезь ко мне/Не подходи слишком близко.
4. Вы не сможете причинить мне боль.
5. Я им всем покажу.
6. Я сблизюсь с тобой, если ты будешь оказывать мне почтение и знаки уважения.
7. Мне никто не нужен.
8. Я никогда не покажу свои раны и боль другому.
9. Будет по-моему/Я не уступлю.
10. Я прав, а ты ошибаешься.
11. Я буду тебя контролировать.

### **Высшее «Я»,**

Люди, обладающие психопатическим строением характера, — прирожденные лидеры, способные справляться со сложными задачами. Они прекрасно управляют с людьми и способны быть у публики на виду. У них сильные ораторские способности, и они хорошо владеют словом. Речи и действия их вдохновенные, с Божьей искрой, и полны обаяния и чистоты. Они наполнены благородством, честностью, доблестью и стойкостью.

У них высоко развитый интеллект и гибкий ум. Это творческие многосторонне развитые личности, обладающие тонким восприятием и сильной интуицией. Они способны сохранять хладнокровие в самых экстремальных ситуациях.

Еще раз обращаю ваше внимание на то, что не бывает так, чтобы человек любого типа характера прожил свою жизнь только в масках и в своем низшем «я». В подавляющем большинстве случаев высшее «я» и присущие ему свойства также в той или иной мере проявляются. Люди склонны замечать в других, в первую очередь, негативные черты и привязываться к ним. Это вполне понятно, потому что именно эти черты приносят нам больше всего боли и страданий. Учитесь не привязываться к причиняемой вам боли. Учитесь различать черты высшего «я» в стоящем напротив вас человеке. Тренируйте свой глаз до тех пор, пока не научитесь делать это автоматически. Тогда ваша жизнь полностью изменится. Вы переместитесь в совершенно другую реальность. -

### **Новые мысли**

12. Я расслабляюсь. Я поворачиваюсь лицом к миру и людям.  
Я останавливаюсь. Я спокойно рассматриваю предложения, которые ко мне приходят, выбирая те, которые подходят мне лучше всего.
13. 2.— Я расслабляюсь и спокойно наблюдаю за развитием событий. Как залезет, так и вылезет.  
Когда кто-то рядом, его лучше контролировать.  
Я сам/сама решаю, сколько времени мне находиться с кем-то рядом. Все в порядке, я расслабляюсь.
14. Если мне причиняют боль, значит, внутри меня есть боль. Шаг за шагом я открываю свои больные места. Я позволяю боли выходить наружу и отпускаю ее, переживая.
15. Я иду собственным уникальным путем. Мне никому ничего не надо доказывать, мне никому не надо мстить. Я объявляю мир внутри себя.

16. Каждый человек уникален и неповторим. Я принимаю людей такими, какие они есть. Я общаюсь с людьми на равных. Я не ниже и не выше. Я позволяю своим чувствам течь. Я устанавливаю с ними сердечную связь.
17. Путь всего живого — это путь единства. Мы нужны друг другу, чтобы воплощать свои идеи в жизнь. Я снимаю свое противостояние.
18. Открываясь, я снимаю с себя груз, который меня гнетет. Я налаживаю сердечные взаимоотношения с людьми. Я доверяю людям.
19. Общась, мы вместе находим оптимальный путь, где выигрывает каждый. Я доверяю своему пути.
20. Кроме моих собственных, существует еще множество альтернативных решений. Каждый человек уникален и идет собственным путем. Я с удовольствием знакомлюсь с новым для себя взглядом на мир. Я только обогащаю себя таким образом.
21. Я доверяю вам и вашему видению проблемы. Мы вместе вырабатываем общее, приемлемое для обоих решение. Как бы я ни контролировал, со мной может произойти только то, что должно произойти. Я доверяю своему пути.

### **Мазохистский характер**

Термин «мазохизм», согласно определению писателя и философа Л. Захер-Мазоха, означает «получение морального удовлетворения от причинения себе нравственных страданий; самоистязание». Данный характер закладывается (рис. 7), когда ребенок учится ходить, правильно двигаться, когда ребенок утверждает себя в этом мире. Мать у него властная, а отец покорный, то есть находится под каблуком у жены — такая до боли знакомая картина.

Свою властность мать распространяет и на ребенка. Она постоянно притесняет его и придирается к нему, тыкает ему в нос его ошибки. Несмотря на то, что она любит его, она делает любовь зависимой от поведения. Иными словами, если ребенок ведет себя так, как требует от него мать, если он слушается ее, тогда она дарит ему свою любовь — это то, что мы с вами когда-то определили как условную любовь.

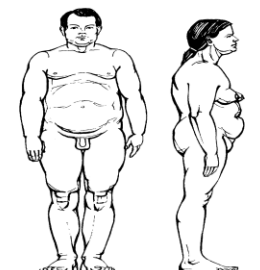
Мать постоянно контролирует ребенка, следит за тем, сколько и что он ест, и насильно кормит его. Другим ее пунктиком является постоянный и тотальный контроль за процессом отправления ребенком естественных нужд. Каждое мгновение она помнит об этом, следит и насильно усаживает его на горшок.

Она очень амбициозна, хочет, чтобы ребенок преуспел в жизни, и поэтому треплет его, как куклу. Она лишает его свободы и помещает в жесткие рамки правил поведения. Все его попытки противостоять оказываемому на него огромному давлению она жестко пресекает любыми способами. Она все время использует чувство вины, чтобы манипулировать им — в ее словах и действиях постоянно прослеживается подтекст: «Смотри, ты делаешь мне больно», «Ты опять сделал/сделала мне плохо, ты — нехороший/нехорошая». Поэтому в мазохистах одной из главных и сильно развитых черт является чувство вины. Они его испытывают постоянно по каждому поводу, и даже без него.

Когда ребенок пытается поднять восстание, выразить свой гнев или раздражение, она очень жестко и решительно подавляет эти попытки. Поэтому гнев и злость, которых в мазохисте огромное количество, живут глубоко внутри него, но наружу при обычных обстоятельствах он их не выпускает. В нем живет выжженное каленым железом убеждение, что, если он позволит им проявиться, его унижат. Мать, действительно, принижала достоинство ребенка и постоянно — или очень часто — унижала его. Унижения он не переносит и потому стремится к нему, чтобы еще и еще раз пережить его.

В воспитании мать делает ударение на материальные ценности и полностью или по большей части отрицает духовные потребности ребенка. Поэтому седьмая чакра у мазохиста закрыта, и

духовность — это то, над чем он должен постоянно размышлять и работать. Но это, как вы понимаете, не означает простое присоединение к какому-нибудь учению или религии. Это нечто совсем отличное.



Рис, 7. Мазохистский тип характера

Как вы видите из всего вышесказанного, мазохисту действительно есть от чего стать мазохистом. Это не райские кущи, как, впрочем, и предыстория любого другого из характеров. И я еще раз напоминаю вам, что если Внешнее Равно Внутреннему, то сам ребенок также участвовал в закладке этого и других характеров. Он сам создал для себя эту ситуацию, чтобы потом проживать этот характер и проходить соответствующие, присущие данному характеру уроки.

Не обвиняйте никого в том, что происходит в вашей жизни, берите ответственность за свою жизнь и за то, что у вас есть, на себя. Тогда силы, которые тратили на обвинение других, вы сможете начать тратить на себя. Роль жертвы забирает огромное количество сил. Когда вы, изучив ее, освободитесь, ваша эффективность проживания собственной жизни возрастет, можно сказать, до бесконечности.

Мазохиста, что называется, хлебом не корми, а дай прожить роль жертвы, и они постоянно жалуются на всё и вся. Внешне они не показывают испытываемого ими наслаждения и удовольствия. Они покорны с виду, но внутри них живет огромное сопротивление, поэтому их никогда нельзя покорить полностью. При попытке сделать это создается ощущение, что увязаешь в каком-то болоте. Внутри мазохистов кипит такой гнев, что даже кожа у них становится смуглая — гнев подпаливает ее. Они полны отрицания, отказа действовать и внутреннего несогласия. Гнев они могут выражать только косвенным образом — мы поговорим об этом позже.

Чувству собственного достоинства у мазохиста нанесен ущерб. Он с трудом выражает свои эмоции и отстаивает свое «я», свои желания. Он боится рисковать. У него сильно развито чувство самоуничтожения, а свои импульсы он обращает внутрь, на себя. Когда он все-таки пытается быть активным, это часто, если не всегда, оканчивается провалом, что совершенно понятно, потому что в детстве все его попытки утвердить себя пресекались. С другой стороны, именно поэтому он очень настойчив, упорен.

Во взаимоотношениях мазохисты крайне прилипчивы и пытаются завоевать одобрение усердием. Ухаживают они молчаливо, это касается не только знакомств.

Они тащат свою ношу и не способны увидеть, что легко могут сбросить ее. Впрочем, это вполне понятно, потому что, как мы уже говорили, когда находишься внутри блока, его невозможно увидеть. Это возможно, только если начать просматривать внешние знаки и осознавать происходящее. Если вы обнаружили в себе мазохистские черты, начинайте раздумывать над этим вопросом.

В глубине подсознания мазохиста просто клоочет ненависть. И это тоже понятно: вся его творческая энергия заключена внутри, ей никогда не позволяли свободно самовыражаться во вне. Поэтому он всегда стремится стать независимым. Вы сможете добиться этого, если пойдете в свою зависимость и начнете рассматривать страх перед действиями и связанным с ними унижением.



## Защиты

Первая защита мазохиста — это «Щупальца». Он, действительно, выпускает из ауры щупальца, которые тянутся к солнечному сплетению того, с кем мазохист имеет дело, чтобы захватить сущность человека, вытянуть ее наружу и овладеть ею (можно даже сказать, пожрать ее); тогда он будет чувствовать себя в безопасности. При взаимоотношениях мы обычно побуждаем друг друга к каким-то действиям, требуем что-то друг от друга, пытаемся контролировать и т.п. Поскольку мазохиста контролировали и подавляли в детстве, он теперь каждого человека рассматривает как своего врага и пытается нейтрализовать его.

Если рассматривать физические ощущения, то это похоже на то, как будто вас медленно и постепенно обездвигивают, лишают инициативы, на вас наваливается какое-то смутное чувство тяжести, и через некоторое время вы теряете себя. Лучше всего эти ощущения прослеживаются на длительном промежутке, но, к сожалению, к тому времени человек часто теряет свою сущность и уже не способен к какому-либо анализу. Он оказывается полностью под контролем.

Эти же самые щупальца работают и против самого мазохиста. Его часто охватывает чувство отчаяния из-за того, что он боится действовать. Действие для него означает унижение — в детстве это происходило с ним множество раз. Он начинает винить себя во всем, чувствовать себя жертвой, тогда щупальца начинают работать над его собственной сущностью, утягивая его вниз. Кстати говоря, эмоции, связанные с чувством отчаяния, проявляют себя в теле в виде большой массы жира, которая располагается от лобка до грудинной кости. Это касается не только мазохистского характера.

Выставляемое напоказ «Молчаливое Размышление» — это следующая защита, которая применяется мазохистом. Иначе ее можно назвать «выставляемой напоказ задумчивостью». На энергетическом плане эта защита производит очень много шума, привлекая нужное ему количество внимания.

На физическом плане это может выглядеть следующим образом. В комнате полно народа, все шумят и веселятся, а он молчаливо стоит в стороне, якобы думу думает. Очень скоро к нему подойдут и начнут предлагать помощь. Он будет остроумно и любезно благодарить (отмечу, все это происходит вне его осознания) за эти предложения, объясняя, почему они не сработают, и попросит высказать другие предложения. Если говорить о семейных отношениях, то там все выглядит примерно так же.

Захваченные щупальцами люди считают, что ему требуется помощь, но все, что мазохисту надо от них, это перераспределить внутри свою энергию, особенно в области таза, где у него находится мощный сексуальный блок. Чтобы сделать это, он также может применить другую свою защиту-нападение — «Словесные Стрелы».

Они попадают в самое болезненное место, очень болезненны, как вы, наверное, сами не раз убеждались на себе, и предназначены для того, чтобы спровоцировать собеседника на вспышку гнева.

*Откуда вы знаете, где у человека самое болезненное место?*

*Как вы узнаете, где у человека самое болезненное место?*

Пославший стрелы подсознательно знает, что делает. Как уже говорилось, его цель вызвать вспышку гнева. Тогда он получает разрешение на собственную вспышку гнева. Таким образом, он избегает чувства унижения. Особенно часто эта защита применяется, когда разговор прямо или завуалировано касается сексуальной темы.

## Сексуальность

Поскольку мазохиста в детстве часто унижали и запрещали действовать, проявлять себя, в его подсознании формируется запрет на действие, который, конечно же, касается и сексуальной

сферы. Мужчина-мазохист будет скорее всего импотентом, а женщина-мазохистка — фригидной, потому что внутри они не разрешают себе действовать.

Я хочу вас сразу предупредить, что, если вы нашли в себе мазохистские черты, это вовсе не означает, что вы должны стать импотентом или быть фригидной. Классических мазохистов, как и классических представителей любых других рассматриваемых характеров, можно встретить достаточно редко. Как правило, в человеке пересекаются несколько характеров, поэтому человек, в котором явно видны мазохистские черты, может обладать нормальной потенцией и переживать оргазм за счет наличия какого-нибудь другого характера.

Однако нужно отметить, что связь с женщиной-мазохисткой может отрицательно повлиять на мужскую потенцию, потому что она запрещает себе действовать в сексуальном плане и к мужчине будет применять защиту «Щупальца» или «Стрелы», чтобы обездвигить и его. Она может, например, бросить якобы невинное замечание или «пошутить» относительно его потенции, а у мужчины это отложится и со временем сработает. Она делает это подсознательно, не отдавая себе отчета в происходящем. Все это происходит еще и потому, что она рассматривает свою сексуальность как отвратительную и аморальную; так ее подавили в детстве.

Я надеюсь, эта информация не усложнит ваши взаимоотношения с близкими вам людьми. Информация есть информация. Это только повод задуматься над происходящим. И, в конце концов, подобное всегда притягивает подобное, а внешнее всегда отражает то, что происходит внутри вас.

Сильный интерес к порнографии у мазохистов обусловлен теми же приведенными выше причинами. Она стимулирует их потенцию и помогает хоть как-то реализовывать себя в сексуальном плане. Поскольку почти все люди обладают мазохистскими чертами характера, можно утверждать, что интерес к этому виду искусства не оскудеет никогда, пока человек имеет тело. Борьбa с интересом бесполезно, а управлять вполне возможно.

## Тело

Тело у мазохиста короткое, сжатое, мускулистое и направлено вниз и назад. Оно выглядит так, как будто его сжали снизу и сверху. Оно всей внутренней динамикой сопротивляется любым толчкам вперед, как будто говорит «нет» любым попыткам заставить его действовать. В нем собрано очень много напряжения. Главные напряжения — в мышцах-сгибателях. Тело имеет тенденцию страдать ожирением. Кожа темная, вялая, коричневатая, на теле много волос.

Голова кажется втянутой внутрь и наклонена вперед, как будто он все время ждет удара. Челюсти большие, и в них много напряжения. Лицо имеет невинное выражение: «Кто я?». Глаза мягкие, печальные и выглядят страдающими. Образы, которые мелькают перед внутренним взором, связаны с выносливостью, терпением, выдержкой. В них также присутствуют конкретные образы, связанные с тем, что он узник.

Шея у мазохиста короткая, толстая и глубоко посаженная. Здесь у него заблокирована главная энергия. Плечи покатые, тяжелые, и в них записано чувство поражения. Руки сильные и мощные. Живот сжатый и плотный, а талия короткая и толстая. Ягодицы у него плоские, а вид у таза, как будто человек поджал хвост. В верхней части и спереди ноги тяжелые, а сухожилия под коленками напряжены. Спина выглядит так, будто тащит тяжелую ношу, и весь ее вид оставляет впечатление, что человек потерпел поражение.

Движения у него волочащиеся, скованные, расхоложенные. Также они медленные и тяжелые. Он часто прерывает свои собственные движения — результат внутреннего запрета на действия. Начиная действовать, даже если задача самая простая, он может много и безнадежно вздыхать.

## Энергии

Как вы уже поняли, мазохист, мягко говоря, не слишком активная личность, если не сказать более. В нем очень много энергии, но вся она заключена внутри и прочно удерживается там. Она вся превратилась в массу. При общении с ним создается впечатление, что тебя засасывает в трясину. Шея — это одно из самых важных мест, где заблокирована его энергия.

Функционирующие чакры — 3А и 6А. Это очень мощное сочетание, позволяющее мазохистам выделяться в области парапсихологии. Одна только беда: седьмая, отвечающая за духовность чакра у них закрыта. Это означает, что многие вопросы развития личности они просто не понимают и поэтому способны нанести человеку вред. Я встречал многих людей, в строении тела которых ярко присутствовали мазохистские черты, — они просто манипулировали людьми, которым оказывали помощь. Они делали их зависимыми от себя и своих прогнозов.

## Взаимоотношения

Как и все нормальные люди, мазохист стремится к близости, он очень желает быть близким и любимым, но близость он рассматривает только с позиции подчиненности, то есть он может быть близок с людьми или с человеком, только если подчиняется ему. Поэтому он держит себя в приниженном положении.

Его взаимоотношения с рядом стоящим человеком одновременно и пассивные, и агрессивные. Мазохист постарается не дать ему то, что тот хочет, и будет стараться низвести и принизить его. Он также будет стараться выставить его глупым, совсем как поступали с ним в детстве.

Когда имеешь дело с мазохистом, хочется постоянно форсировать события, потому что сам он соображает и двигается очень медленно. Рядом с ним ощущаешь себя как будто увязающим в болоте.

Сам мазохист давно увяз в болоте, где он вечно скулит и жалуется на несчастную жизнь, провоцируя и раздражая других своими жалобами. Делает он это мастерски. Когда провокация действует и человек взрывается, сам мазохист тоже получает право на взрыв, которым пользуется с превеликим удовольствием. Он не осознает своего желания провоцировать и думает, что таким образом он пытается нравиться людям, доставляя им удовольствие, например, в виде светской беседы.

В нем много чувства безнадежности и поражения. Оно появилось у него потому, что все его попытки проявить самостоятельность полностью провалились. Поскольку он не может дать своей творческой энергии течь, в нем также образовалось много гнева и ярости, которые он прочно удерживает внутри. Помимо этих чувств, в нем присутствует много злости и злобы. Чувства негодования, обиды, утраты, огромное чувство стыда и вины тоже являются отличительными чертами человека с мазохистским строением характера. Кроме того, внутри него присутствуют чувства отрицания, враждебности, превосходства над другими и страха, что он может взорваться в неистовом гнев.

При встрече с другими людьми он побуждает их на поддразнивание, приставание и выпрашивание. Голос у него скулящий, хныкающий и раздраженно-недовольный.

*Одна женщина, общаясь со своей дочерью, часто говорит с ней раздраженным и недовольным тоном, заставляя ее все время чувствовать свою вину за то, что она то не сделала, это не вымыла, там не прибрала.*

Общаясь с окружающими, мазохисты и люди, обладающие этими чертами, используют очень вежливые выражения. Это позволяет им скрыто манипулировать человеком и добиваться желаемого результата.

Наличие внутри мазохиста большого количества гнева и других отрицательных чувств, а также наличие запрета на действия — все вместе приводит к тому, что внутри него скапливается большое напряжение. Расслабиться, начать жить и действовать он не может, потому что считает, что принятие им того, что живет у него внутри, в очередной раз приведет к подчинению другому человеку и унижению. Поэтому его негативной целью является оставаться закрытым; он любит отказывать и запрещать, любит отсутствие результата (ведь именно этому его и обучали в детстве).

Наличие негативной цели приводит к появлению двойного узла, который замечательно управляет мазохистом, заставляя его переживать свойственные ему страдания и боль: «Если я рассержусь, я буду унижен; если — нет, я тоже буду унижен». Внутри мазохиста все время живет огромный страх унижения.

Напоминаю, что дуальные пары, в которых находится мазохист, — это Свобода—Тюрьма и Действие—Бездействие.

### **Работа с собой**

Если говорить о физическом теле, то тут мазохисту необходимо войти в напряжения в теле, которые были указаны выше, и начать чувствовать и переживать их, отпуская. Здесь нет ничего оригинального.

Если говорить о творческом выражении, то ему надо начать выражать себя любым удобным и доступным способом и в любой области, где он пожелает.

Что касается эмоций, то мазохисту необходимо разрешить себе проявлять те негативные эмоции, которые имеются у него внутри. Однако необходимо помнить, что это надо делать с минимальным вредом для окружающих людей. Поэтому основным принципом здесь является «не спешить». Если вы будете спешить, то все время будете сталкиваться со страхом унижения.

*Где конкретно в вашем теле он находится?*

Идите в него и начинайте переживать. Начинайте переживать те конкретные ощущения, которые он порождает в вашем теле, как бы это неприятно ни было.

Когда вы начнете изучать мазохистский характер, который в вас имеется, вы, в первую очередь, столкнетесь с маской, которая заявит: «Я уничтожу себя сам/сама, прежде чем это сделаешь ты» или «Я причиню себе боль сам/сама, прежде чем это сделаешь ты». Изучив эту маску и разрешив себе пойти глубже, вы столкнетесь с базовыми эмоциями, которые откроют перед вами негативные намерения: «Я буду делать тебе назло, провоцировать тебя и досаждать тебе». Если вы потратите достаточно времени на переживание этих эмоций, не борясь с ними, не осуждая и не оценивая их, а принимая, монада, в конце концов, перевернется, и в вас прозвучат неизвестно откуда пришедшие слова: «Я свободен/Я свободна». И вы почувствуете необыкновенную легкость, как в случае работы с другими типами характеров, когда будете выходить на высшее «я».

### **Основные убеждения**

22. Я — испорченная личность.
23. Я все делаю неправильно, все не то.
24. Все безнадежно.
25. Ну посмотри на меня; видишь, какой я несчастный/какая я несчастная. Пожалуйста, люби меня.
26. Я должен/должна повиноваться, чтобы меня полюбили. Я не могу говорить «нет».
27. Веселиться — нехорошо.

28. Я люблю запрещать, отказывать, я люблю отсутствие результата.
29. Я уничтожу себя/причину себе боль до того, как это сделаешь ты (под «ты» понимается кто или что угодно — государство, родственники, близкие, работа, сотрудники, вы сами и т.п.).
30. Я буду досаждать тебе, делать тебе назло и провоцировать тебя.

### **Высшее «Я»**

Мазохисты — очень утонченные личности. Их творческая сила выражает себя в тонких и сложных композициях, где огромную роль играют нюансы, которые они прекрасно чувствуют. Можно утверждать, что шедевры в любой сфере человеческой деятельности создаются благодаря наличию энергии именно этого характера.

Они от природы наделены способностью вести переговоры, потому что их сердца полны любви, сострадания и заботы о других людях. На них можно спокойно положиться в трудную минуту, потому что их преданность не знает границ. Это надежные и заслуживающие доверия люди.

Как работники, они очень усердны и тщательно выполняют порученное.

Одновременно они обладают огромной созидательной способностью к веселью и радости.

### **Новые мысли**

31. Во мне все так же совершенно, как и в окружающей меня природе. Все мои устремления и импульсы естественны для меня на данный момент времени. Я расслабляюсь и позволяю себе действовать так, как могу, и там, где могу. Я отпускаю свой страх унижения.
32. Я делаю, делаю так, как могу, и в этом весь смысл!
33. У Природы свои пути. Она идет туда, куда ей нужно, и я вместе с ней как часть ее. Поживем, увидим, что безнадежно, а что — нет. Я доверяю жизни.
34. Внутренняя часть каждого человека — это свобода. Каждый человек от рождения наделен всей полнотой счастья и любви. Я открываю их в себе. Это прекрасно — не просить, а открыть в себе и вокруг. Я позволяю себе быть счастливым/счастливой и любимым/любимой. Я дарю счастье и любовь другим.
35. Сейчас я вижу и сознаю тот стереотип поведения, который мне внушали мои близкие с детства. Я с удовольствием делаю то, что меня попросят, если сам/сама выбираю это, а не под действием внушенных мне чувств, и с таким же большим удовольствием не делаю, не помогаю, если не хочу. Слово «нет» также естественно присутствует в моей жизни, как и «да». Любовь — это когда можно говорить и «да», и «нет».
36. Самые естественные чувства для человека — это веселье и радость. Мир от них становится только светлее и добрее. Я и моя внутренняя мама разрешаем себе веселиться и радоваться жизни.
37. Я принимаю свою историю жизни. Я принимаю все те унижения и запреты, которые были у меня в жизни. Я открываюсь жизни. Я открываю и позволяю течь в себе сексуальной и творческой энергиям. Я учусь поощрять, разрешать и наслаждаться результатом в своей деятельности и в деятельности других. Жить и поступать, жить и иметь результат — это прекрасно! Я открываю в себе уверенность и свободу. Я открываю и иду собственным путем.
38. Зачем же так резко? В жизни, кроме наслаждения самоуничтожением и болью, есть еще наслаждение наслаждением от свободного проявления себя в этом прекрасном мире. Я расслабляюсь. Я принимаю всего/всю себя. Я разрешаю себе делать то, что мне нравится. Я разрешаю себе проживать собственную жизнь. Общась с людьми и близкими, я остаюсь самим/самой собой, я следую собственным принципам и желаниям.

39. Я прощаю и отпускаю все, что было у меня в прошлом. Человек, стоящий напротив меня, кто бы он ни был, пришел, чтобы помочь мне освободиться, помочь понять себя, проявить себя и свою творческую энергию, каковыми бы ни были его действия. Я расслабляюсь. Я внимательно смотрю внутрь себя. Я, наконец, позволяю себе быть и действовать так, как хочу.

### Жесткий характер

На нем заканчивается классическое описание типов характеров человека. Их всего пять. Однако некоторые исследователи разделяют жесткий характер на два отдельных характера. В данном разделе я дам классическое описание этого характера, а далее я приведу два других, чтобы вы имели как можно больше информации для работы с собой. Вы же, читая данный характер и два последующих, постарайтесь объединить их в одно целое. Они отличаются друг от друга всего лишь наличием дополнительных блоков. Итак, жесткий характер (рис. 8).

В детстве, примерно в возрасте до семи лет, то есть в возрасте, когда ребенок уже способен отличать на уровне ума один пол от другого, он пережил отказ со стороны родителя противоположного пола. Поскольку для ребенка эротическое наслаждение, сексуальное чувство и любовь — это одно и то же — их ум еще не разделил все это, какие они счастливые! — он воспринимает такие действия по отношению к себе как предательство. Эти действия могут быть самыми невинными с точки зрения взрослого человека, но, с точки зрения ребенка, они — сокрушительное предательство, которое сильно ранит и блокирует чувства.

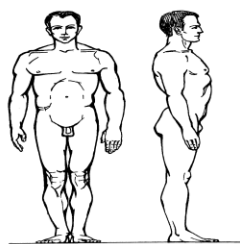


Рис. 8. Жесткий тип характера

*Например, одна женщина рассказала, что, когда ей было где-то около пяти лет, ее отец неудачно пошутил и выставил ее, как говорят взрослые, в невыгодном свете перед другим мужчиной, его другом, который был вхож в дом. С тех пор она чувствовала себя разделенной со своим отцом и сторонилась его.*

Когда ребенок переживает такой отказ, он решает про себя, что теперь он будет контролировать буквально все свои чувства, как положительные, так и отрицательные, не выпуская их наружу и не впуская их внутрь. Он застывает.

Эти детские истории, конечно, очень трудно припомнить некоторым людям, особенно если к жесткому характеру примешивается шизоидный, поэтому, чтобы обнаружить в себе наличие жесткого характера, надо смотреть на те жизненные ситуации, которые происходили с вами. Если вам отказывали, если вы испытывали чувство предательства при этом — особенно в школьные годы, — следовательно, в вас точно присутствует этот характер. Тогда вам надо начать исследовать этот характер в себе.

Уступить, вновь начать выпускать наружу и переживать чувства любви — это для жесткого характера абсолютно невыполнимая вещь, поскольку это означает для него вновь пережить то, что с ним происходит когда-то. Здесь скрывается страх вновь пережить невыносимую боль отказа и предательства. Поэтому он сдерживает — это модель его поведения — свои чувства, поэтому он любым другим способом будет добиваться желаемого, то есть манипулировать и совершать обходные маневры.

## Защиты

Жесткий характер использует два вида защит. Первая защита — это «Удерживание на Границе». Она используется для того, чтобы уходить от неприятных ситуаций, усиливая и утолщая границы своего поля так, чтобы на него, а значит, и на самого человека, невозможно было воздействовать. Передаваемое здесь невербальное послание — это послание о собственном превосходстве.

На физическом уровне эту защиту довольно легко можно увидеть в мимике лица, которое принимает высокомерное выражение. Ну а что касается чувств, то они достаточно сложны и разнообразны. Здесь присутствует и желание признать данного человека, авторитетом, и страх обратиться к нему по какому-то вопросу, и желание согнуться в три погибели, и многое другое. Если вы входили когда-нибудь в кабинет к высокому начальнику, вы сможете узнать чувства, которые пробуждает в вас эта защита. Муж и жена с успехом применяют эту защиту по отношению друг к другу.

Вторая защита называется «Демонстрация Силы». Люди, умеющие видеть ауру, утверждают, что, когда она используется, аура раздувается и зажигается так, что ни у кого больше не остается никаких сомнений, кто тут главный, а кому не следует лезть не в свое дело. Послание о превосходстве здесь более сильное, чем в первом случае.

Когда знаешь, куда смотреть и что происходит, очень интересно наблюдать за невидимым поединком двух жестких характеров, особенно когда это происходит в компании и когда между ними достаточно большая разница в возрасте и силе. Все это, конечно же, скрыто даже от их собственных глаз. Более молодой и слабый пытается вступить на территорию и занять на ней свое место. На словах это может выглядеть как отстаивание собственного мнения или желание заявить о себе вслух и продемонстрировать собственную независимость.

В ответ на такие действия более старый и опытный лев — неважно, мужчина это или женщина — предпринимает соответствующие шаги, делает уничтожающие противника заявления и всячески дискредитирует его, чтобы сохранить свою сферу влияния. Но главная схватка проходит на другом уровне, хотя внешне все выглядит очень пристойно и культурно. Если все проходит удачно, то мнение более молодого начинает выглядеть в глазах окружающих по меньшей мере несерьезно, а он сам вызывает чувство жалости. Иногда жесткий характер использует «Истерию», чтобы решить свои проблемы.

## Сексуальность

Сексом жесткий характер занимается, испытывая презрение к своему партнеру или партнерше. Поскольку это чувство не очень поощряется в обществе, многие люди прячут его от себя и от людей. Однако, взглядевшись в себя, человек с жестким характером обязательно обнаруживает его и бывает весьма удивлен его наличием. Ведь он всем и вся постоянно твердит, что любит противоположный пол и наслаждается, проводя время с ним.

Это чувство презрения легко можно обнаружить, если прислушаться к словам, которые мужчины говорят о женщинах: «Эти твари...» или «Все они — б...». А женщины — о мужчинах: «Все они — кобели, им только одно и нужно». Но что интересно, сам человек, обладающий жестким характером, склонен иметь много партнеров и менять их, потому что он никому не верит и считает, что каждый раз его выбор ошибочен.

Жесткий характер запретил себе чувствовать и испытывать любовь по отношению к противоположному полу из-за того, что его когда-то предали. С чувством любви у него ассоциируется гордость, которой в нем предостаточно. А когда ему отказывают в сексуальной близости, он чувствует, что ему нанесли удар по этому чувству. Вот здесь он уже склонен применить жестокость, чтобы отомстить за это.

## Тело

И мужчины, и женщины обладают пропорциональным и гармонично сложенным телом, которое составляет одно целое. В классическом виде у мужчин тело мускулистое и кажется одетым в панцирь. Это действительно так, потому что он решил не впускать в себя чувства и не выпускать их. У женщин тело, конечно же, не такое мускулистое, но оно крепко сбито, стройное и тоже кажется закрытым. Если мужчина полностью блокирует свои чувства, то женщина, благодаря мягкой женской природе, блокирует их частично, то есть она на некоторое время все-таки впускает их в жизнь. У нее не такое сильное напряжение в теле, как у мужчины.

Люди с жестким характером обладают большим количеством энергии и огромной волей действовать, но, одеваясь в панцирь, они останавливают поток своих чувств. Такая блокировка, когда центры воли работают, а центры чувств закрыты, позволяет хорошо обустроить свою жизнь внешне, имея все необходимое из материальных благ (и даже больше, имея семью, успех), но внутри они будут все время ощущать дискомфорт, чувствовать, что им чего-то не хватает в жизни. Особенно остро это будут ощущать женщины.

Чтобы все-таки прорваться внутрь более глубоких чувств, такая женщина обычно создает в жизни кризис. Это может быть болезнь, несчастный случай, изнасилование, любовная связь, развод — что угодно, лишь бы опять начать чувствовать.

Мужчина, в отличие от женщины, как правило, ничего не чувствует. Этого он добивается, создавая сильное напряжение по всему телу, которое, в свою очередь, может создавать у него такие болезни, как язва, воспаление сухожилий (тендонит) или проблемы с сердцем, потому что он все время борется и пробивается вперед.

Чтобы прорваться к чувствам, он также начнет создавать в жизни кризисные ситуации, как, например, перечисленные выше. Ну, а сердечный приступ — это одно из самых лучших средств начать чувствовать и снова вернуться к жизни. Теперь, надеюсь, вы поняли, кто создает, то есть откуда берутся в нашей жизни кризисные ситуации и куда они ведут.

Если говорить языком блоков, то это внутренние блоки и страхи создают все эти ситуации. Если говорить языком субличностей, то подавляемые субличности, которые несут в себе чувства, эмоции и другие инстинктуальные энергии, накапливая силы, регулярно прорываются наружу, взламывая оборону первичных ментальных «я» и сея вокруг себя хаос. Так они реализуют себя.

*Так кто создает кризис в вашей жизни?*

Так будет продолжаться до тех пор, пока вы будете подавлять в себе чувства и эмоции и оставаться закрытыми.

Голову жесткий характер держит высоко, а позвоночник — прямым, потому что в нем очень много гордости. Напоминаю вам, гордость прикрывает собой слабость.

Таз у жесткого характера оттянут, отклячен назад и холодный.

## Энергии

Жесткий характер обладает большим количеством энергии, поэтому в жизни он может достичь всего, что пожелает. Это единственный характер, у которого все волевые, то есть задние центры открыты. К тому же открытая первая чакра позволяет ему чувствовать связь с землей и черпать оттуда силы.

Открытые и работающие чакры — 1, 2Б, 3Б (слабо), 4Б, 5Б, 6Б и 6А. Напоминаю, раз первая чакра у них работает, следовательно, они одним своим присутствием заряжают находящиеся рядом людей, напитывают их поля энергиями.

Обращаю особое внимание, что у всех характеров без исключения чакры 4А и 5А закрыты, то есть вам на них стоит обратить особое внимание.



## Взаимоотношения

Общаясь с людьми, особенно с противоположным полом, жесткий человек всегда старается сдерживать чувства и действует так, чтобы не потерять лицо и не выглядеть глупым. Такова его реакция на ситуацию. Он всё всегда держит под контролем. Это касается, в частности, внутренних чувств, которые ему непонятны и перед которыми он испытывает страх.

Он имеет тенденцию вести мирской образ жизни, и в нем много амбиций. Внутри он считает, что он выше всех и знает все. Иногда он может проговаривать это вслух. При встрече с другим человеком он побуждает его начать соревноваться с собой. Он молчит, но с ним просто тянет вступить в соревнование.

Внутри него живет огромное чувство ужаса перед изменой и предательством, чего он старается избежать любой ценой. Именно поэтому он старается покинуть первым, прежде чем покинут его. В этом смысле у людей с жестким характером счет идет только в свою пользу, и они очень переживают, если происходит наоборот. Собственная уязвимость, боль и обида для них непереносимы, поэтому, чтобы решить свои проблемы, им надо пойти за гордость, которой они прикрывают эти чувства.

Но вся беда заключается в том, что люди, удерживая свои чувства внутри, еще больше развивают в себе гордость, которая служит в данном случае маской-защитой. Это порочный круг, в котором находится человек с жестким характером, и из него нет выхода, пока человек не наберется мужества и решимости пойти в свои чувства и начать переживать их. Это происходит достаточно редко, если человек не привержен к работе с собой и не понимает, в чем дело. Абсолютное большинство людей предпочитает проживать свои характеры бессознательно, создавая в жизни жестокие кризисы и преодолевая их.

Общаясь с другими людьми, с противоположным полом, человек с жестким характером требует любви к себе, и ему очень хочется, чтобы к нему питали сексуальные чувства — это позволяет ему почувствовать уважение к себе и подпитывает его чувство гордости. В такой ситуации он становится владыкой и может по своей воле карать или миловать.

Однако, соблазняя и обольщая, он использует эпитеты и штампы, чтобы самому остаться свободным, не открывать истинных чувств и мыслей и не быть связанным обещаниями, — ведь когда-то он потерпел поражение именно в такой ситуации. Вы следите, как первоначальная травма окрашивает каждый поступок, каждое действие этого характера?

Такая манера поведения используется не только в отношениях с будущими сексуальными партнерами, но и при общении с другими людьми.

*Однажды я попал в одну компанию с человеком, который был родом с Кавказа и обладал ярко выраженным жестким характером. Я упомянул Кавказ только потому, что там, на мой взгляд, люди больше предрасположены к формированию у себя классического жесткого характера. Мы разговаривали на какую-то тему, и он постоянно цитировал мне Коран, Библию, Будду и еще множество других источников. В его языке было много скрытого обольщения, которое проявляется, когда один человек хочет понравиться, подняться в глазах другого и склонить его на свою сторону. Это часто происходит при деловых разговорах.*

*В какой-то момент мне надоело все это, и я спросил его: «Ну, хорошо, ты все правильно говоришь, но что ты сам думаешь обо всем этом?». Его реакция меня просто поразила: он замер, напрягся и мгновенно отстранился. Почти одновременно с этим он повернулся ко мне боком и стал отвечать на мой вопрос, обращаясь вроде бы и ко мне, а вроде бы и к женщине, которая оказалась напротив. Он нес какую-то ерунду, вовсе не относящуюся к вопросу, но говорил, и говорил, и говорил. Мне же его ответ уже не был нужен.*

Добиться честности и открытости в отношениях с жестким характером вам, по-моему, никогда не удастся — ни в бизнесе, ни в интимных отношениях, то есть там, где требуется наличие искренних чувств. Если вы женщина, вы можете сколько угодно, десятилетиями, стучать

кулачком в его каменную грудь, он все равно будет оставаться закрытым. Он уже раз (или несколько раз) испытал непереносимые чувства отказа, предательства и пренебрежения к своим чувствам — ему этого более чем достаточно. Он всеми силами избегает повторения этой ситуации.

В данной ситуации с женщиной, обладающей жестким характером, происходит примерно то же самое, но в смягченном варианте. Хотя, чувства, которые разрывают грудь мужчины в это время, по интенсивности и остроте переживания боли не отличаются от чувств женщины, которая попала в такую же ситуацию с мужчиной. Скорее всего, мужчину они ранят больше.

Когда человек с жестким характером изо всех сил старается сохранить независимость и свободу, он тем самым только провоцирует партнера на соревнование. Любовь здесь исчезает, остается только соревнование. Его гордость бывает тогда задета, поскольку он не видит, что желанен, и еще больше втягивается в соревнование. Это длится до тех пор, пока они не разбегутся в разные стороны. Это еще один порочный круг, в котором человек с жестким характером находится, и, пока он в нем, ничего и никогда он не получит.

*Я с восхищением наблюдал за одной женщиной, с виду очень мягкой, когда она переместилась в субличность внутреннего критика — как она рыдала, что ей не удалось поднять мужа под себя и заставить его поступать, как бы ей хотелось. Они разошлись после двадцати шести лет совместной жизни.*

### **Работа с собой**

С точки зрения физического тела, жесткому характеру необходимо учиться расслабляться. Но это другое расслабление, чем в случае с характерами, описанными выше. Каждый из характеров должен научиться своему расслаблению. И, как всегда, ему нужно начать проживать описанные выше напряжения в разных частях своего тела.

С точки зрения работы со своими внутренними блоками ему надо учиться уступать своим чувствам. В те моменты, когда он выпускал их наружу, они приносили ему только боль, поэтому его негативным намерением при встрече с противоположным полом — а также и в других отношениях, например, в бизнесе, — будет: «Я не сдамся».

Естественно, он ставит секс — голую физику, так сказать, — выше любви, поскольку чувства для него непереносимы. Чувства и эмоции придают жизни вкус и аромат — каждый человек знает это, хотя бы подсознательно, — поэтому, конечно же, такая позиция не может принести ему удовлетворения. Так возникает в его жизни двойной узел: «Любой мой выбор — ошибочен; это — не то». Иначе говоря, тот же самый двойной узел может звучать следующим образом: «Если я открою свои чувства, мне причинят боль; если нет — мне уже больно и невыносимо». С помощью этих узлов он одновременно и сбегает из ситуации и все больше увязает в ней.

Если он уступит своим чувствам, это принесет ему вред; если не уступит и сохранит гордость, чувства будут тлеть внутри, не выходя наружу. В любом случае он проигрывает, если следует решению, основанному на логических функциях ума, — таковы условия игры в этом дуальном мире. Суть игры, суть урока, если вам нравится быть учениками, заключается в том, чтобы научить человека выходить за дуальную логику, которая базируется только на решениях, определениях, оценках, мыслеформах, каждая из которых дуальна по своей природе — она ведь принадлежит к этому миру, следовательно, дуальна. Как поступать в этом случае, мы с вами подробно обсуждали во второй моей книге — «Добро и Зло: Игра в Дуальность».

Специалисты в области психотерапии и работы с телом заключают, что единственный выход преодолеть эту проблему заключается в том, чтобы соединить сердце с гениталиями, имея в виду, что между этими двумя частями тела, в области живота, присутствует мощный блок. Если вспомните или перечитаете, за что отвечает третья чakra, вы поймете, о чем идет речь.

*Однажды ко мне на семинар приехал мужчина из Москвы, примерно тридцати пяти-сорока лет, очень приятный, симпатичный, умный, с хорошим чувством юмора, стройный, богатый и*

*т.д. и т.п. Он рассказал, что безумно влюбился в замужнюю женщину, красивую, стройную и все прочее, по описанию — оралку, плюс рослую с раннего возраста без отца.*

*Насколько я сейчас помню, у них не было интимных отношений, но были встречи, была его безумная ревность, были угрозы оставить мужа, который причиняет ей только боль и не понимает ее — обычная история, — были бесконечные часы, проведенные под ее балконом. Она же, любя его, все время умоляла оставить ее в покое, подождать еще некоторое время.*

*Итак, вводные: у него жесткий характер, плюс немного оральный, а у нее, по описанию, оральный характер, плюс немного жесткий. Подумайте, к чему могут привести такие отношения. Это, так сказать, задание на дом.*

*Ему же я посоветовал быть благодарным за ту любовь, которую она подарила ему в жизни, — такую, какая она есть.*

Когда мы любим, получаем отказ и терпим поражение, после этого мы обычно еще больше закрываемся. Внутри накапливается еще больше боли, разочарования в жизни и в противоположном поле. Ошибочная, никуда не ведущая тактика. Будьте благодарны за то, что у вас было в жизни, за те минуты счастья, которые были, даже если вы не встретили ответа. Повстречавшийся вам на пути человек, мужчина или женщина, сделал то, что сделал, пробудил те чувства, которые пробудил, поступил так, как поступил.

Я знаю множество романтических историй о женатых и неженатых людях, в жизни которых внезапно появлялся мужчина или женщина, совершавшие полный переворот в их взглядах на жизнь, открывшие им сердца и радость к жизни. Как правило, эти люди потом уходили, исчезали или умирали. Но то, что они сделали, оставалось жить в сердцах их любимых и возлюбленных. После этих событий жизнь людей полностью менялась, если они сохраняли эту любовь в своем сердце.

Каждый человек хоть раз сталкивается в своей жизни с любовью. Вам решать, как вы будете переживать это событие, какую оценку, какое определение присвоите ему — отказ и предательство или радость и счастье жизни, — даже если вам не дали то, что вы просили. Что вы скажете себе, так вы и будете проживать свою жизнь.

Ваши чувства нужны прежде всего вам. Давайте им быть, если они все еще есть. Если они уходят, отпускайте их. И будьте благодарны за то, что все это есть или было в вашей жизни, тогда сердечная чakra останется хоть немного, но открытой. Жизнь тогда полностью начинает меняться.

Когда вы начнете внимательно исследовать себя, то первым делом вы столкнетесь с маской, которая на каждое заявление и предложение извне будет талдычить свое: «Да, но...». Таким образом, жесткий характер сбегает, не желает сталкиваться с болезненными для себя ситуациями, даже если с виду они кажутся невинными. Начинайте каждый раз фиксировать эту маску в своих разговорах.

После того как вы пройдете ее, на поверхности вашего сознания появятся базовые эмоции, которые заявят: «Я все равно не люблю тебя».

*Именно такие слова твердил один молодой человек девушке много-много лет назад, когда они официально связали свои судьбы. Только когда он познакомился с типами характеров, он начал понимать, что происходило и продолжает происходить в его жизни.*

Когда человек с жестким характером проработает свои травмы, освободится от страха быть преданным и позволит своим чувствам хотя бы частично проявиться вовне, его высшее «я» заявит: «Я отдаю тебе себя, я люблю», он сможет, наконец, сказать эти слова близкому человеку, чего с ним никогда не бывало, потому что это грозит ему, как уже говорилось, чуть ли не смертельными последствиями. Отмечаю, это — только согласно его мнению.

Когда его высшее «я» выходит наружу, жесткий характер больше не боится, что его чувства увидят другие, кем бы они ни были для него, он легко делится чувствами с другими людьми.

## Основные убеждения

- 40. Я не сдамся.
- 41. Да, но...
- 42. Я не люблю тебя.

## Высшее «Я»

В человеке с жестким характером полно самых разнообразных приключений, самой неподдельной страсти и глубокого чувства любви, но все это, как правило, покоится в скрытом виде, пока данный человек не проведет работу по высвобождению этих чувств. Люди с жестким характером — очень сильные и уверенные в себе, они способны в одиночку осуществлять невероятные, на первый взгляд, вещи, неосуществимые для других.

Они блестящие лидеры и руководители, за которыми можно смело следовать — они непременно приведут вас к выбранной цели. Они способны возглавить и довести до победного конца любое выбранное ими дело.

## Новые мысли

Мои чувства — это моя связь с жизнью и людьми. Они позволяют мне лучше ориентироваться в жизни/Я позволяю себе чувствовать свою слабость и уязвимость. Это помогает мне лучше чувствовать силу. Я отпускаю боль прошлого. Я позволяю себе чувствовать, любить.

А сейчас, как и было обещано, мы с вами рассмотрим две разновидности жесткого характера. Первая из них это фаллический тип характера, вторая — истерический тип характера.

## Фаллический тип

Еще его называют «чрезмерно сконцентрированным» (рис. 9). Слово «фаллический» происходит от греческого слова «фаллос», которое обозначает мужской половой орган. Этот тип характера закладывается в то же самое время, что и классический жесткий, но главную роль в его формировании играет отец, который отвергает и удален от ребенка, не принимает его таким, какой он есть. Он очень требователен к своему дитяти, потому что ребенок для него недостаточно хорош в любой сфере жизни. Он всегда разочарован в нем и вечно хочет от него чего-то большего. Если говорить о любви к ребенку, то она у отца условная, — иначе говоря, он любит его, только когда тот отвечает его требованиям.

Поскольку с раннего детства на ребенка возлагается много ответственности, он начинает рано бороться за статус взрослого человека и быстро вырастает. С самого детства его подталкивают быть «маленьким мужчиной» или «маленькой леди/женщиной», прежде чем они созревают естественным путем. Фактически, им не позволяют быть детьми. Такой ребенок растет в атмосфере, где он не может получать удовольствия от жизни и каждый раз чувствует, что будет предан, если будет выражать любовь открыто.

Как и следует из названия этого типа, человек с фаллическим характером бывает часто возбужденным эмоционально, а следовательно, и физически. Поэтому у него повышенная сексуальная активность, но он, как правило, терпит неудачу в достижении удовлетворения. Он с трудом выражает глубокие и нежные чувства и сдерживает эмоции. Поражения он не принимает, хотя любит вызов и соревнование. Упорство в достижении цели — это еще одна его черта, которой он обладает.

В жизни он всегда прилагает усилия быть совершенным, хочет многого достичь в ней, чтобы им потом восхищались. Как видите, заложенный в детстве стереотип поведения никуда не девается. Своими действиями и поступками он все время пытается завоевать одобрение и любовь отца, даже если тот уже умер.

Направляясь к цели, он полон твердой решимости осуществить задуманное, любит действовать, продуктивен и может быть работоголиком. Он очень логичный, серьезный, рациональный, озабочен мелкими деталями и сконцентрирован на действительности. Отсюда логически вытекает, что у него существуют проблемы с расслаблением.

Свое пассивное поведение он рассматривает как уязвимость. У него присутствует страх вести себе спонтанно. И он рассматривает жизнь, как проблему, которую надо обязательно решить.

Свои защитные системы он формирует из представления, что ему нельзя открыто выражать нежные и сильные чувства. Поэтому тело у него напряженное, чтобы удерживать чувства под контролем.

### **Тело**

Тело у него пропорциональное, объединенное в одно целое, короткое сзади и выглядит так, будто постоянно чуть-чуть наклонено. Оно всегда готово к движению и обладает бодростью и живостью. Движения скоординированные, энергичные, решительные, быстрые. Напряжение, которое присутствует в нем, создает впечатление, что оно тугое, словно закованное в броню или в кольчугу. Много напряжения присутствует в мышцах-разгибателях, от чего они могут регулярно воспаляться. Движения скупы, а в трудных и опасных случаях они теряют изящество.

Голова держится высоко: во лбу у него присутствует напряжение; челюсть выступающая, сильная — не зря его любимым животным является бульдог; лицо — красивое. Глаза у него яркие, а когда возникает проблема, то они становятся предусмотрительными. Шея — жесткая, и создается впечатление, что она окостенела.

Плечи у него могут быть широкими и выглядеть надежно, ответственно и солидно. Они расправлены назад и вверх. Это плечи «лихого вояки». Руки гибкие, податливы и хорошо оформленные. Грудь также хорошо оформлена, но зажата. Живот обычно плоский и хорошо, так сказать, настроен. Таз узкий и напряженный, может быть оттянут назад и вверх; ягодицы хорошо оформлены. Ноги сильные, имеют хорошие пропорции, но иногда — кривые. Задние части ног сжаты.

В позвоночнике у человека с фаллическим строением характера в поясничной области имеется большой прогиб. Лопатки прищемлены, сжаты. Распрямяющие мышцы спины также сжаты.



Рис. 9. Фаллический тип характера

### **Взаимоотношения**

При взаимоотношениях, как уже отмечалось в жестком характере, он наполняет находящиеся рядом людей энергией. Чтобы завоевать близость других людей, он маневрирует.

Однако, несмотря на то, что он жаждет нежности и глубоких чувств, у него большие затруднения с тем, чтобы позволить им себя любить — это его тяготит. Он стремится к безэмоциональному равенству в отношениях, потому что боится, что его сердцу нанесут рану.

В нем живет страх потерять контроль над ситуацией. В нем присутствует много чувств, связанных с расстройством планов и крушением надежд, поэтому он с трудом отпускает ситуацию и отходит. Поскольку в нем много напряжения, он постоянно чувствует, что ему надо расслабиться, что он и делает любым доступным ему образом.

Теперь, надеюсь, вы поймете, откуда берутся шокирующие широкую публику подробности из жизни знаменитостей и власть имущих, и перестанете их осуждать. Они расслабляются так, как умеют. Если вы хотите достичь успеха в жизни, постарайтесь сконцентрировать свое внимание не на том, чем занимаются власть и деньги имущие, отдыхая и расслабляясь, а на действиях, которые они предпринимают, поднимаясь вверх по социальной лестнице, и на понимании их внутренней энергетики.

Чтобы смягчить свои чувства, расслабиться, людям с фаллическим строением характера надо научиться сдаваться, капитулировать.

### **Основные убеждения**

43. Чтобы все было хорошо, мне надо (много) работать.
44. Всегда есть то, что надо сделать.
45. Мне всегда надо быть настороже, иначе мне навредят или используют в своих целях.
46. Я не могу расслабиться и отпустить ситуацию.
47. Я должен играть.
48. Я могу быть свободным/свободной, если не буду этого хотеть.

### **Высшее «Я»**

Эти люди очень хорошо умеют добиваться своего. Для них нет проблем довести начатое дело до конца, и они легко достигают цели. Они хорошо справляются с заданием, быстро работают, и их действия всегда успешны. В них сильно развита ответственность, и они уверены в себе.

### **Новые мысли**

49. Работая и продвигаясь к успеху, я одновременно слушаю голос ничегонеделателя. Я разумно распределяю свое время между работой, отдыхом, семьей, друзьями, спортом и развлечениями.
50. Всех дел не переделаешь, я учусь также расслабляться.
51. Я учусь прислушиваться к внутреннему голосу интуиции. Я доверяю ему и расслабляюсь. За всем не углядишь, всего не предусмотритишь. Я доверяю жизни, людям и себе. Я расслабляюсь.
52. Я еще и еще раз пробую делать это. Я с интересом наблюдаю, как ситуация развивается без моего вмешательства. Я позволяю вещам происходить.
53. Я учусь расслабляться и давать своим чувствам течь. Я учусь открываться миру. Учусь общаться с людьми с помощью своих чувств. Мужчины и женщины — мои помощники, а не враги.

54. Я признаю за собой право иметь любое желание. Я признаю свои желания. Я учусь не привязываться к своим желаниям. Это я выбираю, какое свое желание удовлетворять, а какое — нет.

### **Истерический/цепляющийся тип характера**

Этот тип характера (рис. 10) также закладывается в возрасте до семи лет, когда ребенок уже осознает половые различия в людях. Чаще всего данный тип характера встречается среди женщин. Как и в предыдущем случае, огромную роль в формировании характера играет отец. Отец любил в ранние годы, но замораживает свои чувства, когда ребенок достигает половой зрелости, опасаясь и не принимая своей сексуальной реакции на него. Он отталкивает его и может реагировать на него, только когда ребенок бывает расстроен. Тогда он сопереживает и помогает ему преодолеть трудную ситуацию.

Многие женщины, обладающие таким строением тела, рассказывали, что, когда они входили в период полового созревания, поведение отца по отношению к ним резко менялось. Он отстранялся от них, вел себя жестко и заставлял много работать, мотивируя это тем, что они уже взрослые. Они воспринимали это как то, что он перестал любить их. В ответ на такую ситуацию ребенок блокирует свою сексуальную энергию, что и проявляется в виде увеличения массы тела в области таза и бедер.

Если же говорить в общем об отношениях в семье, то с ребенком обращаются, как с человеком, который не обладает правами. На него не обращают внимания, его не слушают и не принимают его чувств всерьез. Чтобы на него обратили внимания и услышали, что он говорит, ребенок должен повышать голос и даже кричать. Будучи взрослыми, эти люди сохраняют эту привычку в разговоре с другими людьми, потому что им все время кажется, что их не слушают или не слышат.

Вырастая, человек остается привязанным к состоянию ребенка и продолжает иметь родительскую опеку. Он легко огорчается и преувеличенно реагирует на то, что с ним происходит. Он нервный, театрально-драматичный и преувеличивает свои эмоции, когда сталкивается с проблемами. У него в любой момент готовы хлынуть слезы. Повышенная внушаемость также является одной из главных черт характера.

Его не интересуют детали и интеллектуальное понимание проблемы или ситуации. Он имеет тенденцию быть рассеянным, разбросанным, то есть он с трудом концентрируется на том, что его интересует. Он непоследователен, противоречив и склонен к неожиданному, непредвиденному поведению или перемене эмоций. Поскольку он очень привязчивый, то им легко овладевает чувство разочарования.

При общении с людьми он боится постоять за свои права, боится прямо высказывать свои требования, поскольку чувствует себя неспособным общаться и соревноваться на равной основе. Он страстно желает близости и отказывается принимать перемены. Но стремится к разнообразию и может быть неразборчивым.

Чувства, которые он переживает, — это чувство обмана, поражения и чувство, что на него не обращают внимания. Он тоскует по тому, чтобы его любили и опекали, но одновременно боится глубокой эмоциональной вовлеченности. В нем также живет глубокое чувство нанесенной ему раны (боли), глубокое чувство предательства.

Его защиты направлены на то, чтобы быть все время рядом с людьми. Он может использовать секс в качестве защиты против сложных и трудных ситуаций.

Продолжая тему сексуальности, нужно отметить, что для человека с истерическим типом характера свойственно иметь любовь в одном месте, а сексуальную связь — в другом. Травма, которую он получил в детстве, предрасполагает его к тому, что он не может иметь и то и другое в одном месте.

При близких взаимоотношениях, сближаясь с кем-то, он может проявлять безрассудство и совершать отчаянные поступки.

## **Тело**

Тело у такого человека выглядит соблазняющим. Это и ребенок и женщина одновременно, которая призывает, заманивает и соблазняет в одно и то же время. Это детское тело на оформившейся по-женски нижней части. В нем существует раскол между верхней и нижней половинами: верхняя часть — жесткая и сдерживающая, а нижняя — мягкая и уступающая. В верхней части тела существует мощный блок — защита, который делает сердце непроницаемым. Движения — катящиеся, мягкие, соблазняющие.

Голову такой человек держит прямо, гордо. Челюсть твердая и решительная. Лицо может быть неподвижным и неживым. Глаза — испуганные и широко открытые (как в прямом, так и в переносном смысле). Образы, которые могут мелькать перед внутренним взором — это сказочные королевы, царевны и принцессы. Кричащие журавли, светлячки, птицы с ярким оперением и яркие цветы — это то, что привлекает его внимание. Голос у него выразительный, может быть пронзительным и визгливым; речь, как правило, быстрая.



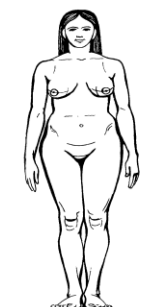


Рис. 10. Истерический тип характера

Шея у него плотная, гибкая и окостенелая, производит впечатление сильной. Плечи — плотные, узкие и костлявые, могут иметь наклон вниз, как у орала. Руки — слабые и тонкие, он не может ими действовать. Грудь — компактная, сжатая и узкая, а груди в большинстве случаев маленькие. Живот — мягкий и округлый.

Таз — широкий, большой, просторный. Часто бывает вялым и бессильным. Ноги — негнущиеся, жесткие и тяжелые. Спина — негибкая, позвоночник — жесткий и негнущийся.

Человек с истерический типом характера обладает большим количеством энергии, но она неровная, взрывная. Это означает, что он может быстро и внезапно переходить из состояния полной пассивности в состояние активности.

### **Взаимоотношения**

Общается такой человек, в основном, соблазняя других — особенно это касается взаимоотношений с противоположным полом. Отношения также могут быть покровительственными и заботливыми, как у матери, или подобны детским. Он все время ищет доказательств, что о нем проявляют заботу, и не переносит, когда его отстраняют от себя. С другой стороны, он может пытаться саботировать отношения, особенно близкие, выставляя партнеру неразумные требования.

В силу своего характера он не может объективно оценивать происходящее. Он также может идеализировать другого человека, но, как отмечалось выше, за этим практически всегда следует разочарование. Он стремится к любви, но боится проявлять свои чувства. Другие люди при взаимоотношениях с таким человеком могут чувствовать себя пойманными в ловушку, подавляемыми и манипулируемыми.

### **Работа с собой**

Как и во всех предыдущих случаях, человеку, обладающему истерическим строением характера, следует внимательно исследовать напряжения, которые существуют в его теле. Главной его задачей является обнаружить блок, то есть напряжение, которое разделяет его верхнюю и нижнюю половины тела и дать энергии — части ее — перетечь из нижней половины в верхнюю.

Сточки зрения психодинамики, наибольшее внимание ему следует уделить травме, которая заблокировала его сердце, то есть своим взаимоотношениям с отцом в годы юности. Одновременно очень полезно поразмышлять над вопросом: «А что будет, если у меня будут и любовь и секс в одном месте, с одним и тем же человеком?».

### **Основные убеждения**

55. Никто не понимает меня и не прислушивается ко мне, к моему мнению.
56. Он/она/они не принимают мои чувства.

57. Я не уступлю своим чувствам любви, тогда ты не сможешь нанести мне рану.

58. Я не могу получить внимание, которое мне необходимо.

### **Высшее «Я»**

Это очень восприимчивые люди, гибкие и тонко чувствующие. Они могут быть очень любящими и формировать хорошие, близкие взаимоотношения. Они полны энтузиазма, спонтанны, и если связывают свою жизнь с искусством, то из них получаются хорошие актеры и актрисы. В них много настойчивости. Они могут потратить годы, десятилетия на достижение цели и достигнут желаемого.

### **Новые мысли**

59. Если бы это было так, со мной вообще перестали бы общаться. Когда я общаюсь с людьми, я учусь и излагаю свои мысли так, чтобы меня поняли. Если я сомневаюсь, что меня понимают и слышат, я спрашиваю об этом. Если это так, тогда я опять спокойно и ясно излагаю то, что хотел/хотела сказать.

60. Этого не может быть в принципе, потому что хоть какие-то чувства люди все равно принимают. Я делюсь тем, чем могу на данный момент, а они берут то, что могут и хотят. Самое главное, чтобы мои чувства и эмоции текли. Я открываюсь.

61. Если ударят, мне всегда нанесут рану. Я не привязываюсь к боли, я отпускаю ее. Я благодарен/благодарна, что у меня в жизни есть любовь.

Это нужно прежде всего мне, и я разрешаю ей быть. Я не цепляюсь за человека, которого люблю, я даю ему свободу. Если он останется со мной — хорошо; если нет — тоже хорошо, потому что у меня была и есть моя любовь.

62. В любой момент времени и в любом месте у меня было, есть и будет достаточно внимания. Я отпускаю свои страхи.

Таблица 1 — Оформление личности

	<b>Шизоидный</b>	<b>Оральный</b>	<b>Психопатический</b>	<b>Мазохистский</b>	<b>Жёсткий</b>
Остановка развития	До или во время рождения	Период кормления	Раннее детство	Стадия автономного развития	Период полового созревания
Травма	Враждебная мать	Заброшенность, покинутость	Обольщение, предательство, измена	Контроль. Насильственное кормление и усаживание на горшок	Сексуальный от-каз. Предательство в сердечных делах
Модель поведения	Владение собой	Держаться за ко-го-либо/что-либо	Выставление на-показ	Удерживание внутри	Сдержанность
Сексуальное поведение	Секс, чтобы почувствовать в себе силу жизни, фантазии	Секс ради близости и контакта	Враждебное/хруп-кое, гомосексуальные фантазии	Импотенция. Сильный интерес к порнографии	Секс, сопровождаемый презрением
Недостатки	Страх	Жадность	Лживость	Ненависть	Гордыня
Заявляет право на то, чтобы	Быть/Существовать	Воспитывали, обучали и помогали реализоваться	Поддерживали, подбадривали	Быть независимым/независимой	Иметь чувства (Любовь/Секс)
Жалобы на	Страх/Беспокойство	Пассивность (Усталость)	Ощущение крушения всего, поражения	Напряжение	Отсутствие чувств
Негативная цель	«Меня разорвёт на куски»	«Я заставляю тебя отдать это», «Мне это не нужно»	«Будет по-моему»	«Я люблю отказать, запретить, отсутствие результата»	«Я не сдамся»
Необходимость в том, чтобы	Усилить границы	Признать свои нужды и прочно встать на ноги	Доверять	Быть уверенным в себе, настойчивым. Быть свободным. Открыть Духовные Связи	Соединить Сердце с Гениталиями

Таблица 2 — Физическая и энергетическая системы

	<b>Шизоидный</b>	<b>Оральный</b>	<b>Психопатический</b>	<b>Мазохистский</b>	<b>Жёсткий</b>
--	------------------	-----------------	------------------------	---------------------	----------------

Физическое строение	Удлиненное тело, Правое/Левое отсутствие равновесия	Худой, впалая грудь	Раздутая грудная клетка. Тяжелый верх	Голова выдается вперед. Тяжелое строение	Жесткая спина Таз оттянут назад
Напряжение в теле	«Кольцевое» раскоординированные слабые суставы	Слабые, вялые мускулы, захват	Верхняя половина плотная, нижняя половина спастическая	Сжатое тело, как в тисках	Спастическое. Кольчуга, панцирь
Циркуляция в теле	Холодные руки/ноги	Холодная грудная клетка	Холодные ноги/таз	Холодные ягодицы	Холодный таз
Месторасположение энергии	Заморожена в Центре	В голове в основном истощена	В верхней половине тела	Кипение внутри	На периферии, удерживается от поступления внутрь
Основные функционирующие чакры	7-я, 6-я пер., 3-я пер., 2-я зад. Асимметричные	7-я, 6-я пер., 2-я пер.	7-я, 6-я, 4-я зад.	6-я пер., 3-я пер.	Центры Воли, 6-я пер.

Таблица 3 — Межличностные отношения

	<b>Шизоидный</b>	<b>Оральный</b>	<b>Психопатический</b>	<b>Мазохистский</b>	<b>Жёсткий</b>
Вызывает побуждает на	Интеллектуальные отношения	Желание взять под защиту, покровительство	Подчинение себе, повиновение себе	Поддразнивание, приставание, выпрашивание	Соревнование
Реакция на ситуацию	Отсутствует, нет его/ее	Пассивность, потребность иметь, зависимость	Контроль!	Вина, стыд, удерживание, остановка	Уход в позицию сдерживания
Общение с помощью	Абсолютов	Вопросов	Приказаний	Подхныкивающего раздражения, недовольства	Эпитетов, определений, штампов
Язык	Деперсонализированный	Непрямой, уклончивый	Прямая манипуляция (Ты должен)	Непрямая манипуляция (вежливые выражения)	Соблазняющий, обольщающий

Двойной узел	«Существовать значит умереть»	«Если я попрошу, это не любовь; если я не попрошу, я не получу этого»	«Я должен быть правым всегда, или я умру»	«Если я рассержусь, я буду уни-жен; если нет, я тоже буду унижен»	«Любой мой выбор ошибочен»
Утверждение-маска	«Я отвергну тебя до того, как ты отвергнешь меня»	«Ты мне не нужен» «Я не буду просить»	«Я прав, а ты ошибаешься»	«Я уничтожу се-бя (причину себе боль) до того, как это сделаешь ты»	«Да, но...»
Утверждение низшего «я»	«И ты тоже не существуешь»	«Заботься, приюти, обеспечивай меня»	«Я буду тебя контролировать»	«Я буду делать тебе назло и провоцировать»	«Я не люблю тебя»
Утверждение высшего «я»	«Я действительно существую»	«Я удовлетворен, осуществлен, соответствую»	«Я уступаю»	«Я свободен»	«Я вверяю» «Я люблю»

