

*Путь к свободе*

*ДОБРО И ЗЛО –*

*ИГРА В ДУАЛЬНОСТЬ*

*Книга 2*

*Детям, нашим Учителям, посвящается*

Благодарности

Прежде всего я хотел бы выразить благодарность моему сыну Александру. Только благодаря его вере в меня, опыту литературного агента и мастерству редактора смогли появиться обе мои книги в том виде, в каком вы их видите.

Я хотел бы выразить свою благодарность жене Марине и дочери Елене. Они мастерски владеют темой данной книги, каждая по-своему. Я многому от них научился в прошлом и продолжаю учиться сейчас.

Я выражаю признательность моим друзьям, которые так или иначе принимали близкое участие в моем труде.

И, конечно же, я благодарен всем, кто посетил мои семинары после выхода первой книги.

Предисловие

С тех пор как я начал проводить семинары по Обретению Внутренней Силы, я несколько раз приостанавливал их. Последний перерыв длился около двух лет. За это время я пытался понять, не приготовил ли я очередную ловушку, обучая людей методам работы с мыслью, — и

так хватает капканов, которые расставляет нам наш собственный ум.

В первой книге вам предлагалось увидеть, что главной ловушкой является наша же мысль, — стоит вам только ее принять, как она незамедлительно превращается в карму. Такой мысли было дано название «ограничивающее убеждение». Человек обладает множеством подобных убеждений; они формулируются в основном в детстве, определяют окружающую его реальность — Внешнее Равно Внутреннему — и служат ему той клеткой, в которой он живет всю оставшуюся жизнь, проходя свои уроки.

Однако можно научиться создавать новые мысли, которые бы полностью или частично перекрывали старые убеждения. Таким образом, вы выходите из ловушки, в которую попали благодаря старым мыслям, — новые мысли создают новую реальность.

Этот метод изящен и крайне эффективен в своем применении, о чем засвидетельствовало множество людей, прочитавших первую книгу и испытавших его на себе. Можно было бы порадоваться — наконец-то найден способ, прибегнув к которому, люди смогут обрести счастье. И они действительно могут стать счастливы, но весь юмор данной ситуации заключается в том, что, действуя подобным образом, вы попадаете в другую клетку, потому что новая мысль, в свою очередь, также превращается в ограничение. Это, в принципе, все та же ограничивающая мысль, но сформированная вами уже сознательно.

Да, эта клетка пошире и более комфортабельна, вы в ней чувствуете себя спокойнее, но от этого она не перестает быть клеткой. Вы все равно находитесь в плену своего ума, порождающего непрерывный поток мыслей. Некоторое время — возможно, в течение достаточно длительного периода — вы будете наслаждаться покоем и благополучием, но настанет час, когда вы опять ощутите давление клетки, которое порой выражается очень своеобразно, и вам снова придется расширять или менять свои мысли о себе и об окружающем мире.

И нет конца этой вечной погоне за счастьем. Вы будете всегда недовольны тем, что имеете, и это заставит вас создавать новые мыслеформы, отвечающие новым стремлениям. Осознание этого может очень удручающе подействовать на психику — особенно на психику людей, верящих в перерождения. Только представьте, что чувствует человек, в котором начинает просыпаться понимание, что удел его заключается в порождении новых и новых мыслеформ, за которыми будут следовать действия, а за ними — следствия... и так до бесконечности. Но, как всегда, я призываю вас не торопиться с выводами, особенно с обескураживающими. Ведь это очередная мыслеформа, которая заставит вас страдать, а это вряд ли принесет пользу. Выход есть всегда.

Эта книга была написана как раз для того, чтобы расширить ваше понимание о том, как работает ум, какие еще ловушки он расставляет и какова природа мыслей, которые он порождает. Любая наша мысль может быть отнесена либо к добру, либо к злу. То есть когда мы оцениваем какое-либо событие, происходящее с нами, мы смотрим на него с точки зрения последствий, которые могут произойти, а затем относим его к одной из этих категорий. Но всем известно, что наши оценки относительны и то, что для одного добро, для другого является злом.

Если вы когда-нибудь внимательно приглядывались к тому, как работает ум, то наверняка заметили, что он, во-первых, мыслит линейно, а во-вторых, постоянно разделяет на категории. Его линейность заключается в том, что он выстраивает происходящие события в цепочки. Этот принцип лучше всего объяснить на примере книги — буква следует за буквой, слово за словом, предложение за предложением, мысль за мыслью.

Разделяющая способность ума заключается в том, что он всегда говорит: вот это то, а вот это другое, вот это плохо, а вот это хорошо, вот это добро, а вот это зло, и так далее.

Мы с вами будем подробно исследовать, как работает ум, будем учиться формировать

объективный взгляд на вещи и события, когда во внимание принимаются самые противоположные точки зрения. Вам будет показан путь, как выходить за пределы ума. На Востоке это состояние называется «не-ум». Если вы чувствуете, что вам нужно это знать, тогда это ваша книга.

И последнее. Когда вы начнете читать эту книгу, не подходите к ней с предубеждением — с предварительно составленным убеждением, — иначе оно станет вашим ограничением и будет очень сильно мешать. Многие люди, прочитав первую мою книгу, говорили, что она очень просто и доходчиво написана и легко читается. Вы, возможно, тоже отметили это. Естественным состоянием человека является составить себе предубеждение, что вторая книга будет такая же, и ожидать этого. Это и будет вашей ловушкой.

Предубеждение — оно же ограничение — обманет ваши ожидания. Не потому, что вы не найдете в книге чего-то, очень нужного вам, а потому, что вы будете иметь дело не с книгой, а со своим предубеждением, с иллюзией. Собираясь читать эту книгу, выкиньте предубеждения, отбросьте ожидания и будьте открыты для нового опыта, тогда все получится само собой.

Поскольку я буду говорить о том, что нас окружает, поскольку вы тоже являетесь частью этого мира, следовательно, все, о чем вы читаете здесь, давно вам известно. Просто вы либо забыли это, либо говорите себе нечто вроде: «Я не знаю этого». Последнее убеждение уже является вашим ограничением. Позвольте себе вспомнить то, что вы давно знаете.

Успехов вам.

## Глава 1 Великая игра в дуальность

Собственно, формула: «Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее, верх и низ, левое и правое, вы соединитесь с Богом» была всего лишь продолжением моего пути, который начался в конце семидесятых — начале восьмидесятых, когда я впервые близко столкнулся с восточной моделью восприятия мира. Суть ее прекрасно передает образ, который создали китайцы много столетий, а может, и тысячелетий назад. Это знаменитая китайская монада. Я приведу здесь этот образ — на всякий случай, если кто-то не совсем понимает, о чем идет речь.

Данный образ, несмотря на свое статическое выражение, символически передает динамическую модель существования мира. Что можно понять из этого образа? Очень многое. Давайте коротко разберем, какой смысл несет он в себе. Прежде всего, самый главный вывод, который можно здесь сделать, заключается в том, что наш мир двойственен, иначе дуален, и состоит всего из двух начал. Именно это имеют в виду белый и черный цвета: в нашем мире существует всего два противоположных начала, поддерживающих друг друга и одновременно отрицающих, борющихся друг с другом.

Эти начала поддерживают друг друга, потому что существуют во Вселенной вместе, придавая друг другу силу, — одна половина попеременно опирается на другую. Одна половина, одна противоположность, существует только потому, что существует другая, — это как одна сторона монеты существует только потому, что существует другая. В этом смысле они стремятся к единству, и они едины.

Они ослабляют друг друга, потому что все-таки существуют отдельно, они — разные на явленном плане, и между ними всегда идет борьба. Эта борьба имеет результатом то, что одно из начал попеременно берет верх над другим. Это хорошо можно понять из поговорки; «Жизнь — зебра: то светлая полоса, то темная».

Вселенная существует и развивается благодаря единству — любви — и разделенности — борьбе — этих начал.

Символически эти два начала называются на Востоке мужским и женским — ян и инь по-китайски. Попробуйте найти третье. У вас, конечно же, ничего не получится. Все в мире

делится на противоположности, каждая вещь, каждое явление в мире имеет обратную сторону: твердое — мягкое, сильное — слабое, солнце — луна, плюс — минус и так далее. Дуальные пары играют в нашей жизни огромное значение. Позже мы рассмотрим принципы их работы более внимательно.

Черная точка в белом поле и белая точка в черном поле показывают, что каждое из начал содержит в себе противоположность, которая напрягает и поддерживает то начало, которое находится в данный момент в явленном, доступном для чувств виде. Иначе говоря, то, что вы видите перед собой, несет в скрытом виде свою противоположность. Если говорить более конкретно, то можно привести такие примеры: явленный физически мужчина несет в скрытом виде женщину, а женщина — мужчину; явленное плохое несет в себе скрытое хорошее, и наоборот. Именно про последний пример было сказано когда-то: «Благими намерениями вымощена дорога в ад».

Обратите внимание на слово «скрытый». Оно совсем не означает, что этой противоположности нет. Оно означает, что эта противоположность СУЩЕСТВУЕТ, но на другом плане, просто вы не можете воспринять ее обычными чувствами. В этом смысле обе противоположности СУЩЕСТВУЮТ, но на разных планах. Это надо очень четко уяснить себе, иначе потом может возникнуть путаница в голове.

В свою очередь, видимый и невидимый миры — физический мир и мир ума и энергий — являются проявленными по отношению к Первоисточнику — Богу, если хотите, из которого вышел этот дуальный мир. Первоисточник лишен какой-либо дуальности, какого-либо разделения на плохое и хорошее, на добро и зло, в нем нет ни внешнего, ни внутреннего, ни левого, ни правого, ни верха, ни низа. Именно в этом смысле соединение вышеупомянутых противоположностей приводит нас к Богу — Первоисточнику. Таким образом мы преодолеваем дуализм проявленных миров. Я буду употреблять термины «явленный» по отношению к физическому миру, который можно воспринимать обычными чувствами, и «скрытый» по отношению к тонкому миру, миру ума и энергий. О скрытом можно узнать все, посмотрев на явленное.

Изучать дуализм миров и учиться видеть противоположности и их взаимодействие крайне важно для вашего развития. Все тайны мира скрываются именно здесь. Любую тайну в конечном итоге можно свести к взаимодействию противоположностей. А когда вы знаете, как это происходит, вы можете развернуть перед собой любой сценарий. Попробую пояснить на примере.

Вы, конечно, знаете, что такое компьютер, но, возможно, не знаете принципа, по которому он построен. Его работа основана на взаимодействии противоположностей, то есть в основе лежит дуализм. В нем бегают сигналы, которые называются единицами и нулями, а еще они называются соответственно «Да» и «Нет». Сигнал одного уровня напряжения называется единицей, а сигнал другого уровня — нулем. Вроде бы все так примитивно, даже не верится, что такое простое, на первый взгляд, образование, как компьютер, может выполнять такие сложные вещи. И тем не менее это так. Организующие работу компьютера всевозможные вспомогательные программы представляют собой бесконечные скопления и вариации взаимодействия всего двух сигналов — «Да» и «Нет», единицы и нуля.

Мы уже отметили, что эти сигналы представляют собой не что иное, как противоположности, но плохо и хорошо, добро и зло — тоже противоположности, и все в мире построено на их взаимодействии.

Человек тоже представляет собой множество мыслеформ, абсолютное большинство которых напоминают сложные управляющие и исполняющие программы в компьютере. То есть в любом человеке присутствует бесконечное количество сигналов добра и зла, перемешанных в

самом причудливом виде. Следовательно, можно утверждать, что в любом человеке — и в вас тоже! — присутствует одинаковое количество сигналов добра и зла, потому что любая система стремится к равновесию.

Что же касается добрых и злых людей, то здесь ситуация складывается следующим образом. Те, у кого явленным становится положительный полюс — добро, — называются в народе добрыми людьми. Негативный полюс — зло — у них находится в скрытом состоянии, но, как уже говорилось, это не значит, что он не существует.

Те же самые рассуждения справедливы и для злых людей. Заметьте, что добро у них находится в скрытом состоянии. Но оно существует! Количество добрых и злых людей в мире тоже должно быть одинаково, чтобы система находилась в равновесии.

Я надеюсь, что теперь вам становится понятно, что значит принимать себя любимым, любить себя, любить людей безусловно.

На явленном плане, в нашем мире, количество добра и зла меняется, но обратите внимание, что общее количество добра и зла на явленном и скрытом планах остается неизменным, потому что полюса заранее установлены и количество содержащейся в них энергии является неизменным.

Другой пример, когда знание принципов дуального строения мира и взаимодействия противоположностей помогло сделать огромный рывок в науке. Физик Нильс Бор разработал свою концепцию строения элементарной частицы, опираясь именно на китайскую монаду. Любая элементарная частица — это и корпускула, и волна одновременно. Если Верх Равен Низу, то дальше вы сами сможете продолжить аналогии, чтобы узнать многое о себе и об этом мире.

Я надеюсь, теперь вам понятно, насколько важно как можно глубже осознать, что такое дуальность, и вы более внимательно отнесетесь к тому, о чем пойдет речь ниже.

## Глава 2 Оценки, определения и привязанности ума

Прежде чем мы приступим к подробному исследованию темы данной главы, я хотел бы отметить, что в Приложении III приводятся примеры возможных ограничений, которые у вас могут возникнуть в ходе чтения книги. К ним даны примеры новых мыслей. Порядок работы и с теми и с другими определяйте сами. Как всегда, самостоятельное составление ограничений и новых мыслей особо приветствуется. Ну а теперь давайте перейдем к нашей теме.

Когда вы начнете знакомиться с тем, как работает ум и какие мысли он порождает, то увидите, что каждая из них представляет собой какое-нибудь определение — вещей, событий, людей, — которое, в свою очередь, несет в себе какую-нибудь оценку — плохо или хорошо, добро или зло. Например, определение «мне дали деньги» вы могли бы оценить как хорошо; «меня обманули», — плохо; «завтра я поеду за город», — хорошо. Таким образом, вы сопровождаете каждую мысль оценкой.

То, чему вы присваиваете оценку «хорошо», вы склонны еще и еще раз переживать, потому что это доставляет вам удовольствие, и вы избегаете того, чему присвоили оценку «плохо», чтобы не сталкиваться с болью. Так вы формируете свою личность. Наша личность, наше «я» состоит из бесконечного множества определений и присвоенных им оценок по принципу «да — нет», «хорошо — плохо».

Вообще процесс присваивания оценок напоминает мне акт наложения заклятия. К этому месту или человеку мы уже не подойдем или вовсе не будем замечать, — нет его! — если присвоили оценку «плохо». Это состояние передается нашим близким и друзьям — либо мы им говорим об этом, либо они сами считывают эту оценку с нас. Все работает точно так же, когда мы присваиваем оценку «хорошо». То есть с помощью оценок мы запечатываем или держим открытыми для доступа определенные области нашей жизни и людей.

Но знаете, что интересно? Практически всегда, когда у вас возникают проблемы, их решение лежит именно в местах, которые вы запечатали. В общем-то, это не удивительно. Если Внешнее Равно Внутреннему, тогда все происходит именно таким образом. Если вы чего-то боитесь или избегаете, этот страх — а страх — это плохо! — начинает порождать проблемы. Чтобы решить их, надо обнаружить страх и пойти в него (как обнаруживать страхи, мы с вами уже говорили, — по внешним знакам). Следовательно, пока вы запечатываете что-то, присваиваете негативную оценку, проблемы будут только множиться.

То же самое происходит и в отношении людей. Например, если вы не любите ходить по инстанциям, не любите встречаться с чиновниками, вы будете создавать ситуации, когда вам надо будет проделывать это снова и снова, пока вы не преодолеете негативную оценку этих людей. И на жизненном пути вы постоянно будете встречаться с одним и тем же типом людей, пока не преодолеете неприязнь к ним. Почему такое происходит? Потому, что мы запрограммированы на то, чтобы преодолевать двойственное восприятие мира и соединяться в единое целое.

Один бизнесмен рассказал мне поучительную историю. Он с компаньоном, что называется, «попал» на большую сумму. Их деньги ушли в фирму, которая как бы существует и как бы не существует. Директора ее невозможно поймать, а если это случается, то он говорит, что денег у него, естественно, нет и, когда будут, неизвестно. По оценкам знающих людей, это был «глухой вариант».

Они начали проследивать цепочку, по которой их средства попали в фирму, и, в конце концов, обнаружили человека, который непосредственно передал эти деньги. Компаньон бизнесмена вспомнил, что пару лет назад он поступил с этим человеком несправедливо. Это было давно, да и инцидент был не столь значителен, но присвоенной компаньоном оценки хватило, чтобы создать проблему в его жизни. Когда они поняли все это и вместе разобрались, в чем дело, директор фирмы, в которую были вложены их средства, неожиданно объявился сам. Деньги были возвращены.

Решение ваших проблем лежит в той области, которую вы запечатали. Решение ваших проблем кроется в тех людях, о которых вы постарались забыть, потому что присвоили им и их действиям оценку «плохо». Это справедливо относительно и тех людей, с которыми вы встречаетесь и которые, по вашему мнению, ведут себя плохо. Если вы освободитесь от этой оценки (при этом необязательно присваивать здесь оценку «хорошо»), тогда проблемы начнут исчезать из вашей жизни.

С помощью оценок мы запечатываем не только какие-то происшедшие с нами события, о которых мы не хотим вспоминать, но и целые области своей жизни. Многие люди не помнят детства и даже юности, а иногда умудряются забывать даже то, что произошло с ними пару минут назад.

Поняв, что значит не оценивать, принимать вещи такими, какие они есть, вы научитесь вскрывать свою память и встречать лицом к лицу боль и страхи, которые в вас живут, а далее все очень просто — надо дать им течь, отпустить их. Жизнь тогда станет приобретать ясность и новизну, и вы все меньше будете встречать препятствий на своем пути.

Склонность определять, а затем присваивать оценки происходит из дуальной природы ума, далее ум привязывается к ним и оперирует уже только ими. И наше «я» чувствует себя в безопасности. Ум по природе обладает склонностью цепляться за все, что порождает или что пробегает мимо, — за мысли, шаблоны мыслей и поведения (мы называем их привычками) и за присвоенные оценки. Это называется привязанностями ума и является его неотъемлемой чертой. С этой чертой необходимо разбираться, потому что, пока мы привязываемся, ни о какой свободе не может быть и речи — мы все время будем в плену определений и оценок.

Следовательно, необходимо овладеть состоянием непривязанности. И сразу же возникает к вам вопрос:

Как не привязываться к своим мыслям?

Научитесь видеть, как вы определяете и порождаете ассоциативные цепочки. Допустим, к вам в руки попала какая-то незнакомая вам вещь. Вы долго к ней присматриваетесь, исследуете ее, пока не скажете: «Я назову ее так-то, и она будет служить мне для того-то». Вы определили ее, назвали, и теперь, что бы ни случилось, при малейшем взгляде на нее, при воспоминании о ней у вас в уме будут возникать ее название и функции, для которых она предназначена. В других случаях вас знакомят с вещами, называя и описывая их функции, и все это вы запоминаете.

Ассоциативные цепочки рождаются по мере того, как вы общаетесь с вещами и понятиями. Это ассоциации, которые они у вас вызывают. Например, при слове «яблоко» у вас будут возникать ассоциации типа: «Аромат, базар, юг, Крым, море, пляж». Это и есть ассоциативная цепочка — когда одно понятие или слово вытягивает за собой следующее или когда поднимается вся информация, связанная с каким-то понятием, явлением или вещью. По сути дела, ассоциативные цепочки — это определения.

Когда-то очень давно я работал в одном институте и вместе со мной работал один человек, который страшно страдал остеохондрозом. Приступы случались примерно раз в полгода, но болезнь его скручивала так, что он пошевелиться не мог. В промежутках между приступами он занимался зарядкой, подтягивался на турнике, короче, делал все необходимое, чтобы как-то вылечиться, но ничего не помогало.

Все это происходило на моих глазах, и я подробно выпрашивал у него и у других, что такое остеохондроз.

Одновременно с этим у меня стало побаливать в районе шеи. Я тогда занимался йоговскими упражнениями, поэтому предположил, что боль, может быть, вызвана тем, что я слишком потянулся.

Жизнь текла своим чередом, пока в один прекрасный день, когда у меня опять заболело в области шеи, я вдруг не подумал: «Слушай, так это у тебя остеохондроз!» И тут меня так ударило! Мало мне не показалось. Я неделю не мог пошевелиться и еле-еле выкарабкался из этого состояния. Название и все имеющиеся в наличии ассоциации сработали на всю мощь.

С одной стороны, безопасно жить, когда определяешь, а с другой — мы все время попадаем в ловушку определений. С тех пор я предпочитаю иметь дело с болью, а не с названиями и определениями, а если и приходит на ум какое-то название болезни, то оно скользит по поверхности и уходит. Я не позволяю ему задерживаться. Я распространил этот опыт и на другие сферы жизни, и жить стало намного легче и спокойнее.

Как только вы говорите себе «проблема», у вас в подсознании сразу же срабатывает значение этого слова, поднимаются ассоциативные цепочки, и вы действительно имеете дело с проблемой. Как только вы говорите себе «препятствие», сразу начинает действовать накопленный целыми поколениями банк информации, и вы имеете дело с настоящими препятствиями, которые становится трудно преодолевать, с которыми надо бороться и проделывать прочую чепуху.

Имейте дело с тем, что есть, не определяя то, что находится перед вами, тогда вы будете не бороться, а просто разрешать стоящие перед вами ситуации и иметь дело с процессом жизни.

Как только вы говорите себе «трудно», «тяжело» или «плохо», вам сразу же становится трудно, тяжело и плохо, потому что мы прекрасно усвоили значение этих слов и много раз прочувствовали его на себе. Когда мы не определяем и не оцениваем, мы не даем действовать информации из подсознания, определяющей все, что связано с данным словом и вызываемыми

им ассоциациями. Тогда вы эффективны в своих действиях, тогда вам легко и свободно, и происходящее с вами вы воспринимаете не как наказание, а как очередную ситуацию, через которую надо пройти.

Когда ум постоянно что-то определяет, приклеивает ярлыки, оценивает, строит ассоциации, какие-то предположения и прочее, это называется болтовней ума. Это свойство ума — ни минуты не оставаться в покое. Следовательно, одним из этапов к овладению непривязанностью является прекратить болтовню ума, научиться смотреть, не вмешиваясь, не кичась положением и не выставляя себя напоказ, и слушать, не перебивая и не стремясь показать, что вы умны и тоже знаете, о чем идет речь.

### **Учитесь давать вещам происходить.**

Однажды одна женщина рассказала такую историю. Ее уже взрослый сын как-то раз не пришел на ночь домой. Она прекрасно знала, где он и чем занимается — он ночевал у друга, жившего в том же подъезде, только несколькими этажами выше. Однако, когда утром он вернулся, она стала у него выпрашивать, где он был, да что он делал, да почему не предупредил.

И вдруг в какой-то момент она увидела, что сама не ведает, что говорит, что она как бы отступила в сторону, а кто-то другой болтает сам по себе, несет какую-то ерунду, лишь бы что-то говорить. Она назвала это состояние «говорунчик без сердца и ума».

И родители еще удивляются, почему дети их избегают.

Другое характерное свойство ума — это прыгать с предмета на предмет. Это свойство называется «ум подобен обезьяне». Вспомните, когда вы находитесь одни в комнате или идете задумчиво по улице и вдруг раздается какой-то звук, ваш ум сразу же прыгает в ту сторону. Потом еще звук — он прыгает уже в другую сторону. Вы что-то видите — и ваш ум уже там, успел прицепиться, определяя, что перед ним и порождая ассоциативные цепочки. Когда вы внутри себя, ум прыгает с предмета на предмет. Задача заключается в том, чтобы привязать свой ум, сделать его неподвижным.

Как-то я наблюдал за собакой. Ее что-то заинтересовало в траве — учуяла какой-то интересный запах, — и она долго не могла уйти оттуда, все что-то лихорадочно вынюхивала, соображая про себя. Потом она перебежала на другое место, и процесс повторился. Нормальный человек с нормальным умом подобен этой собаке.

Не определяйте, не давайте названий, не навешивайте ярлыков. Вы уже знаете, что такое ограничивающее убеждение. Ваши определения и ярлыки — это такие же ограничения, клетки, в которых вы сидите. Следовательно, необходимо учиться быть открытым всему новому, быть открытым миру.

А как еще понять, что такое непривязанность?

Наблюдая за мыслями, вы начнете замечать свои ограничения и все большее количество оценок, которыми вы их сопровождаете, типа «хорошо — плохо», «выигрыш — проигрыш», но также вы увидите, что каждое «плохо» несет в себе «хорошо», а каждое «хорошо» несет в себе «плохо». Когда-нибудь вы устанете от болтовни ума, и у вас возникнет вопрос: «А откуда вообще берутся все эти оценки? Кто порождает их?»

Было бы прекрасно, если бы вы сами попытались найти ответ на этот вопрос, но нам необходимо идти вперед, поэтому я подскажу. Но вам все-таки придется подтвердить мою подсказку для себя, чтобы лучше понять то, о чем пойдет речь ниже.

Ответом на этот вопрос будет: «Я». Ваше «я», ваше эго генерирует оценки. Именно от него идет первое раздвоение на добро и зло, плохо и хорошо. Оттуда же исходит первое противопоставление: «Это — я, а это — другие». Так «я» творит свою маленькую, обособленную вселенную.

Иными словами, если с вами происходит какое-то событие, ваше эго, опираясь на



предыдущий опыт, тут же начинает оценивать его, формировать отношение: грозит ли событие чем-нибудь; принесет ли оно плохое, хорошее, выигрыш, проигрыш; будете ли вы наслаждаться, страдать или ни то и ни другое.

Если это решает, что нечто принесет ему пользу, выигрыш, «хорошо», наслаждение, то оно сразу привязывается и стремится снова и снова повторить событие. Так мы привязываемся. Если же оценка отрицательна, то мы начинаем бежать и также привыкаем к этому бегству, то есть опять привязываемся. То же самое происходит и с безразличным отношением — мы привязываем себя к такому подходу. Так мы постоянно привязываем себя ко всему, что внутри и вокруг нас.

А что такое свобода?

Мы имеем дело не с реальностью, а со своими привязками, со своими мыслями, как должно быть, чтобы нам было хорошо и, Боже упаси, не было плохо. Подобным подходом мы лишь усложняем положение вещей, потому что это в процессе эволюции все больше утончает себя, стремясь выжить, а мы все дальше отходим от единства с внешним миром.

Если вы являетесь частью этого мира, тогда вы знаете, что такое единство. Что такое единство?

Имея дело с оценками, которые ставит ваш ум, необходимо помнить о пяти чувствах. Они тоже формируют оценки, каждое — в той области, за которую отвечает. Следовательно, каждое событие несет на себе максимум шесть оценок и минимум одну — от ума.

Например, когда вы были еще ребенком и ваш отец приходил домой чуть подвыпившим, он был добрым, что-то говорил вам веселое, целовал в щеку и дарил шоколадку. Здесь задействованы все пять чувств плюс сделанная умом положительная оценка ситуации. Вы будете стремиться повторить эту ситуацию снова и снова.

У одной женщины не ладилась отношения с мужчинами. Точнее сказать, мужчин просто не было в ее жизни. Однажды она стояла на остановке, в большом скоплении народа, и к ней подошел слегка подвыпивший полковник и очень вежливо заговорил. Где бы и с кем бы она ни стояла, сколько бы людей ее ни окружало, подвыпившие мужчины из всех окружающих выбирали именно ее.

Она всегда возмущалась этим и стремилась отделаться от приставаний из-за предубеждения перед алкоголем. Но тут, глядя на полковника, она подумала: «Вот все, что тебе надо. Не беги, не отшивай его». Он благополучно проводил ее до дома, и они расстались, договорившись, что она позвонит ему через час. Она позвонила, и они разговаривали еще два часа. На следующий день она вся сияла от счастья. Она тогда поняла, что ей всегда нравились подвыпившие мужчины.

**Пребывание в ситуации позволяет понять, почему вы попали в нее, — если вы действительно хотите понять.**

С другой стороны, если отец, приходя выпившим, вел себя безобразно, буйствовал, избивал всех подряд, такой ситуации нашими пятью чувствами и умом дается крайне негативная оценка, которая усиливается за счет того, что включается программа выживания. Вообще, блоки, затрагивающие сексуальную энергию и инстинкт выживания, всегда самые сильные.

Не исключено, что в этом случае внутри ребенка может выработаться программа уничтожения, которая звучит следующим образом: «Я уничтожу тебя до того, как ты уничтожишь меня». Эта программа может вырабатываться не только подобным путем, просто ситуация очень показательна.

Как же распознать наличие похожей программы внутри? Как всегда — по внешним знакам. Если рядом с окружающими такого человека людьми происходят трагические случайности, такие, как смерть, тюрьма к тому подобные, следовательно, с высокой степенью вероятности

можно предположить наличие программы уничтожения. Пример из детской сказки о Синей Бороде и его семи женах весьма показателен с этой точки зрения. Ну, и дополнительные примеры (уже из современной жизни) таковы:

Отец одной женщины жестоко избивал не только мать, но и ее саму, когда она была еще девочкой. Это насилие присутствовало в ее жизни вплоть до совершеннолетнего возраста.

Сейчас ее муж периодически лежит в психбольнице, а своему новому мужчине она нанесла такой удар, что у него начался тик и нарушилась речь, после чего он ей сказал, что, если подобное повторится еще раз, они расстанутся.

У другой женщины детство было похожим. Когда она повзрослела и вышла замуж, муж ее вскоре умер. Второй муж начал пить, и она постаралась посадить его в тюрьму. Третий муж стал наркоманом, что позволило ей расстаться с ним. Сейчас она постоянно попадает в неприятные ситуации с любовниками. Себе она представляется нападающей пантерой.

Обе эти женщины очень милые, веселые и коммуникабельные, готовы в любой момент прийти на помощь. Система защиты и нападения у них работает только против близких людей. Кстати, мужчин они выбирают значительно слабее себя.

Подобных историй можно привести великое множество — с теми или иными вариациями. Все это заставляет предположить, что в скрытом от обычного зрения мире, в мире энергий происходит множество вещей, в том числе очень нелюбимых.

А теперь, друзья мои, признайтесь, какую оценку вы поставили или собираетесь поставить этим женщинам? То-то же. Пока люди будут ставить негативные оценки друг другу, в мире никогда не прекратят свое существование ненависть и борьба, а человек, поставивший такую оценку, будет проходить те же самые уроки, потому что подобное притягивает подобное — что вы выпускаете наружу, то к вам и возвращается. Помните: «Не судите, да не судимы будете»?

Одна женщина попросила в долг у человека, который, по ее мнению, совершенно точно располагал требуемой суммой, но ей отказали. Она очень огорчилась и обиделась, вспомнив, как сама помогла ему когда-то. Она, конечно, нашла, у кого занять, но это событие послужило причиной разрыва их отношений.

Прошло немного времени, буквально несколько дней, как уже к ней обратилась хорошая знакомая с подобной же просьбой, зная наверняка, что у нее должны быть деньги. И вот что интересно: у женщины действительно должны были быть деньги, но... их не оказалось, и ей пришлось отказать подруге так же, как в свое время отказали ей, отчего она испытала огромное чувство неловкости.

За оценками следуют условия, которые выставляет эго, чтобы предохранить себя от переживания неприятных моментов. Вы, наверное, уже догадались, куда я клоню. Совершенно верно, к безусловной любви. Нам никогда не войти в состояние безусловной любви, если мы даем оценки чему-то или кому-то. Нам никогда не войти в состояние безусловной любви, если в нас существует эго, «я», и об этом мы подробно поговорим ниже.

Что же нам делать с оценками? Во-первых, необходимо увидеть и преодолеть цепляющуюся природу ума, научиться не привязываться. Это значит каждый раз видеть, о чем вы думаете. Если вы думаете о прошлом, о пережитых в прошлом приятных моментах, вы уже привязались, вы в прошлом. Если вы думаете о причиненном вам горе, вы уже привязались, вы в прошлом. Если вы постоянно или периодически думаете о том, что произойдет с вами в будущем, вы опять привязались, вы живете в будущем, а не здесь и не сейчас, вы не в настоящей реальности. Основная особенность нормальных людей — это жить в прошлом или будущем, постоянно быть внутри своих мыслей, но только не здесь и не сейчас. Последив за собой, вы убедитесь в этом.

Для того чтобы понять, что такое непривязанность, есть великолепная история, которую я всем рассказываю, чтобы проиллюстрировать этот принцип:

Однажды по дороге шли Учитель и ученик. Дорога упиралась в речку, и, подойдя к ней, они увидели, что на берегу стоит молодая девушка, не решаясь переправиться через нее. Учитель, ни слова не говоря, поднял девушку на руки и перенес ее на другой берег, после чего учитель и ученик продолжили свой путь. Прошло несколько часов, и, когда они подошли к воротам своего монастыря, ученик все-таки не выдержал и воскликнул: «Но, Мастер, нам не только дотрагиваться, но даже смотреть на женщин запрещается, чтоб не потревожить свой ум...»

«Я ее оставил там, а ты все еще несешь ее с собой», — ответил Учитель.

Есть еще один метод, который поможет вам преодолеть привязанности ума и избежать нежелательных для себя последствий. Говорят, что это древний японский метод, как избежать несчастий, хотя я сомневаюсь, потому что задолго до японцев были известны методы работы с умом, да и не они были первооткрывателями, что такое ум и как он работает.

Итак, метод:

Если вы встали с постели и вас мучают дурные предчувствия, все, что вам необходимо сделать, это набрать полную грудь воздуха и резко, с шумом выдохнуть, выкрикнув: «Ха-а!» и согнувшись пополам. В момент, когда вы проделываете это, замените свое состояние ума на позитивное, то есть выкиньте негативные мысли и начните думать позитивно.

То же самое вы можете проделывать в любое время дня и ночи. Поскольку внешнее отражает внутреннее, вы сможете менять ход событий по собственному разумению.

Но если вы станете проделывать это слишком часто, обратите на это внимание. Вы тем самым только усиливаете страх перед внешним миром. Каждый метод имеет свои границы и оборотную сторону, и мы сейчас об этом поговорим.

Сила

Практически все люди, в том числе и мужчины, сильный пол, внутри считают себя слабыми. Почему? Во-первых, это ощущение идет из детства, когда мы были слабыми, зависимыми и нуждались в помощи при решении проблем, и, во-вторых, из-за чувства беспомощности перед силами природы и ограниченности собственных возможностей. Вырастая, мы начинаем стесняться своей слабости, ненавидим себя за это чувство и пытаемся всяческими способами скрыть ее от себя и от окружающих. Ну а тот, кто утверждает, что он сильный, просто обладает более сильной маской.

Самый простой способ доказать, что чувство слабости присутствует в вас, это обнаружить в себе гордость. Гордость, как и гордыня, служит именно для того, чтобы прикрыть чувство слабости. И наоборот. Если вы знаете, что в вас есть чувство слабости, следовательно, с вероятностью почти в сто процентов в вас присутствует гордыня.

Но я хотел повести разговор не об этом, а о том, как мы отдаем свою силу. Очередной парадокс, правда, вполне понятный. Именно благодаря наличию чувства собственной слабости, мы передаем свою силу вовне, вручая ее кому-то или чему-то.

Начинайте замечать, как вы это делаете, как ищете поддержки вовне. Например, вы прочитали некую книжку и познакомились там с каким-то методом. Вы решаете про себя, что это тот самый метод, с помощью которого вы будете решать свои проблемы. Проходит некоторое время, и вы застываете в этом методе, вмораживаетесь в него. Он подчиняет вас, потому что вы полностью положились на него, не потрудившись познакомиться с собственными силами и узнать, что именно ограничивает вас и как вы отгораживаетесь от внешнего мира.

Вы услышали о каком-то человеке, который помогает людям решать проблемы. Вы говорите себе: «Вот тот человек, который поможет мне», — и идете к нему. Он вам действительно помогает решить проблему или излечивает от болезни. Но это его достижение, а не ваше. Вы опять передали свою силу кому-то другому. Мало того, проходит время, и вы решаете снова обратиться к нему, потому что он вам уже помог однажды. Вы привязались, вы

опять предали себя.

Каждый раз, когда вы думаете, что какой-то метод вам поможет, вы отдаете свою силу, вы помещаете силу вовне. Каждый раз, когда вы думаете, что какой-то человек вам поможет, вы отдаете свою силу этому человеку, вы помещаете силу вовне. Ищите ее внутри.

Вы слышали о какой-то религии или о каком-то учении, учителя и решили стать его последователем. Загляните внутрь себя. Вы увидите там огромное чувство одиночества и незащищенности. Вместо того чтобы исследовать стены, которые вы построили, отгораживаясь от реальности, вы ищите силу во вне. Вы ищите защиты у Бога, но сомнительно, чтобы Высшая Сущность, построившая этот мир, со всеми его законами, направленными на то, чтобы мы проходили уроки, будет защищать вас от своих же законов. Поймите эти законы и не нарушайте их, и вы автоматически подпадете под защиту своего разума, очутившись в единстве с Высшим Разумом. Вы знаете закон гравитации и осведомлены о том, что может произойти, если попробовать пойти против него и спрыгнуть с крыши. Следовательно, вы под защитой.

Вселенная построена по голографическому принципу; высказывание: «Как наверху, так и внизу; как внизу, так и наверху» говорит именно об этом. Это означает, что каждый человек имеет в себе все. Все, что есть во Вселенной, явленной и скрытой, присутствует в вас в достаточном количестве: сила, знание, любовь. Что вы ищите вовне? Это есть в вас. Если этого нет снаружи, следовательно, этого нет и в вас. Если этого недостаточно снаружи, следовательно, этого недостаточно и в вас. И наоборот.

Чего вам не хватает? Это есть во Вселенной? Если нет, продолжайте думать и искать. Если да, то это имеется в вас. Если вы это понимаете, то зачем читаете эту книгу? Выкиньте ее и живите с ощущением самодостаточности, в гармонии с миром.

Высказывание: «Каждый человек создан по образу и подобию Божьему» подразумевает то же самое. Если вы верите ему, если вы убедились, что Внешнее Равно Внутреннему, тогда Почему вы ищите силу, знание, любовь во вне?

Видьте, как передаете свою силу методам, учениям, религиям, гуру, всевозможным священным книгам, деньгам, славе, власти, таблеткам, рецептам, алкоголю, авторитетам, экстрасенсам. Смотрите внутрь себя каждый раз, когда ищите опору вовне. Имейте дело с собой. Обнаруживайте стены страха, которые построили между собой и миром, исследуйте чувство слабости. И поймите наконец, что это все ложь, а в вас есть все для процветания и благополучия.

Если вы не можете сразу откинуть страхи и сомнения, тогда опирайтесь на то, что считаете нужным. Просто отмечайте это про себя и всегда помните об этом. Когда-нибудь обязательно настанет момент, когда надо будет откинуть опору, иначе вы не сможете продвинуться дальше. Это похоже на то, как вы берете с собой в трудную дорогу посох. Дойдя до конца пути, вы выкидываете его, потому что дальше он будет вам мешать. Если вы вовремя не выкинете опору, которой пользовались, то станете похожим на человека, который не хочет выкидывать костыли, хотя нога у него давно срослась. Он просто разучился ходить на собственных ногах. Люди склонны привязываться к опоре или опорам, которыми пользуются. Постепенно это входит в привычку.

**Научитесь ценить и уважать свои опоры, не придавая им значения, как вы поступали бы с вспомогательным инструментом.**

С Учителем же все происходит несколько иначе. Его надо любить, доверять и быть полностью открытым/открытой ему. Но и здесь нельзя привязываться.

В жизни человек может пройти три стадии взаимоотношений с миром: зависимость, независимость и сотрудничество. Зависимость — это когда вы силу помещаете вовне, когда пытаетесь сделать так, чтобы ваши проблемы решали другие. В этом нет ничего дурного, просто

увидьте, как вы это делаете. Вы перенесли способ решения проблем из детства, когда, будучи не в силах сами обеспечить свое существование, полагались на родителей или на взрослых. Вы можете и дальше так жить — по привычке, потому что ребенок все еще живет в вас. Это может выражаться, например, в виде привычки ходить по высшим инстанциям и просить, требовать, чтобы главы администрации решили ваши проблемы. Это также может выражаться в виде просьб о помощи у Высших Сил или Бога. Все это олицетворяет мир взрослых людей, перед которым вы по привычке чувствуете себя беззащитным. Увидьте это.

Многие ищут сотрудничества с Высшими Силами — опять-таки из чувства слабости или чтобы удовлетворить свои амбиции. Подумайте, с кем вам было бы приятнее иметь дело — с самостоятельным человеком или с человеком, который постоянно требует вашей помощи, не прикладывая никаких усилий, чтобы самому чему-то научиться? Вы, конечно же, ответите: «С самостоятельным». Почему? Потому что с ним можно решать какие-то сложные задачи, которые в одиночку решить достаточно трудно. То же самое и с Высшими Силами. Они никого не отвергают и обладают безграничным терпением и терпимостью, поддерживая и ободряя каждого, но в конкретных делах полагаются на тех, кто прошел огонь, воду и медные трубы.

Как получается хороший клинок? Его нагревают, потом отбивают (я бы сказал, отбивают нещадно), а потом погружают в холод, и так раз за разом. Точно так же выковывается клинок духа. Ситуации, какими бы они ни были, помогают вам набраться сил, когда вы стараетесь пройти их сами. Разумеется, речь не идет о том, чтобы человек закрылся полностью от мира, не желая иметь с ним никаких дел. Здесь говорится о том, чтобы до последнего стараться самому найти выход. Тогда ситуации дают силу, а помощь приходит сама собой.

### **Ситуации — наши учителя.**

Другой, очень изощренный способ передать свою силу, потерять свободу и стать зависимым — это стремиться развить или заполучить любыми способами сверхъестественные способности или силы — такая желанная и сладостная цель. Если вы нашли у себя это желание, то, заглянув за него, вы обнаружите чувство слабости, которое пытаетесь прикрыть приобретением таких возможностей. Это еще один вид бегства.

Наш организм напоминает собой семиструнную гитару. Семь струн — семь чакр, отвечающих за определенные силы, а дека — это тело. В каждый момент времени организм идеально настроен для решения стоящих перед нами задач. В этом смысле каждый человек издает самую совершенную мелодию, на которую способен. Теперь представьте себе, что вы начинаете натягивать какую-нибудь струну, потому что вам этого хочется. Обычно такой струной является вторая — шестая чakra, третий глаз. Что произойдет со звуком, если перетянуть вторую струну? Он исказится, и вы не сможете играть свою мелодию.

Открывая искусственно чакры, чтобы получить соответствующие силы, человек открывается поступлению новых энергий — высших вибраций, к которым его организм не приспособлен. В результате это чревато либо психическими заболеваниями, либо, благодаря полученным силам, чрезмерно раздуваются эго и гордыня и вместо роста происходит деградация, а силы все равно уходят.

Если вы поставите целью деньги, они возьмут вас, вы потеряете себя; если вы поставите целью славу, она возьмет вас; если вы поставите целью власть, вы станете ее заложником; если вы поставите целью приобретение сил, они возьмут вас, вы потеряете себя.

Деньги, власть, слава, силы — все это ПОБОЧНЫЙ результат вашего развития, а не цель. Уважайте их, не придавая им значения, и вы останетесь свободным и спокойно дойдете до конца Пути. И люди, окружающие вас, также сохранят свободу — они не будут ослеплены «блеском» ваших сил, следовательно, не будут преклоняться перед авторитетом и не попадут, таким образом, в рабство собственных суждений о своей никчемности. Они сохранят

способность развиваться.

Обратите внимание, ни один по-настоящему великий Учитель никогда не демонстрировал свои способности. Да, они применяли их иногда, очень редко, в силу необходимости, но никогда для того, чтобы поразить чье-то воображение или завоевать внимание или авторитет.

Один Учитель на вопрос ученика, почему они тащатся под дождем уже который день, не разгоняя туч, ответил: «Все искусство заключается не в том, чтобы разогнать облака, а в том, чтобы идти под дождем, справляться с тем, что посылает нам этот мир, и иметь дело с тем, что есть». Потому что разгон облаков — это бегство, а когда мы имеем дело с тем, что есть, мы открываем в себе и в мире дополнительные, неизвестные нам грани.

Обратите внимание, как вы прочитали эту часть текста. Вы проскользнули, пробежали ее беглым взглядом, как бы читая и одновременно находясь где-то еще. По сути дела, когда такое происходит, это знак вашего несогласия. С чем? У вас пытаются отобрать вашу сладкую, такую заманчивую мечту — делаете вы подсознательный вывод. А вы не хотите с ней расставаться.

Почему вы стремитесь к силе?

Как правило, люди стремятся к силе, чтобы приобрести власть над другими людьми и манипулировать ими.

Почему вы стремитесь к силе?

Вы можете ответить сейчас, что собираетесь принести пользу людям и миру. Но «Благими намерениями вымощена дорога в ад».

Почему вы стремитесь к силе?

Я давлю на вас, да? В таких случаях люди, почувствовав раздражение, обычно отключают свое внимание. **Высшее искусство заключается в том, чтобы быть здесь и сейчас**, ну а вы вольны следовать своему выбору. Ваше священное право от рождения, которое, как говорят, никто не может нарушить в этой Вселенной, даже Господь Бог, — свобода воли.

Независимость — это когда человек может полностью обеспечить свою жизнь, не полагаясь на помощь других и не манипулируя ими, чтобы эту помощь получить (часто люди даже не подозревают, что они делают это). Это замечательный вариант, но он уцербен тем, что человек может полностью закрыться от мира. Он, как правило, и добивается такой самостоятельности, чтобы стать независимым от мира, потому что у него самые нелестные мнения о нем и о людях, живущих в нем.

Но в этом мире процветают открытые системы. Сравните озеро, в которое втекают и из которого вытекают реки, и болото. Поэтому «высшим пилотажем» является способность к сотрудничеству. А это включает в себя тысячи вещей, в том числе уметь просить и принимать помощь, не садясь на голову, уметь дарить и уметь получать.

Вы это умеете?

Это также включает в себя умение испытывать благодарность. Редко можно встретить людей, способных на это чувство. Благодарность, благо-вест, благодарить, благо-дать, благо-деяние. Это совершенно конкретная энергия. Это высшее, что человек может дать человеку. Никакое сокровище материального мира не сравнится с высшей энергией блага, потому что оно остается с человеком навечно, а все материальное рано или поздно разрушается.

А вы умеете испытывать благодарность?

Что вы предпочитаете получить: благодарность или деньги, к примеру?

А вообще, что такое благодарность?

Будьте внимательны, отвечая на эти вопросы. Чтобы честно на них ответить, необходимо проанализировать, как вы относитесь к этому миру и к людям.

Ну а напоследок я расскажу вам одну историю о силах, которая началась вот уже более десяти лет назад и длится до сих пор.

Один мужчина увлекался Агни-Йогой. Одновременно он постоянно занимался поисками Учителя на земном плане. Он сменил нескольких, пока не остановился на одном из них, ясновидящем. После этого, прежде чем сделать очередной шаг, он всегда просил совета у этого человека — он ездил к нему в соседний город по каждому удобному поводу и без повода и просил его, чтобы тот справился у уже его Учителя с тонкого плана (иначе ангела-хранителя), как ему поступать в том или ином случае.

Так продолжалось довольно долгое время, пока он однажды, медитируя на особом знаке, связанном с этим Учением, не испытал озарения и не прорвался в некую реальность. У него появилась способность к сверхзнанию. Он заранее знал, куда идти, что делать и кому и что говорить. Деньги полились на него рекой. Началась, сами понимаете, райская жизнь. Прошло некоторое время, и он расстался со своим Учителем. Потом куда-то все исчезло — я имею в виду сверхзнание. И с тех пор он постоянно думает о том, как прекрасно было состояние сверхзнания, как он входил в десятку самых сильных йогов города, как у него все получалось... Сейчас он мечтает только о том, как бы ему вернуть это состояние назад, и при возникновении малейшей проблемы у всех спрашивает совета, какой шаг предпринять следующим.

Когда-то, оказавшись в похожей ситуации, я обратился к своему учителю по Дзену, рассказав, что вот, дескать, испытал необычайное и прекрасное чувство любви, единения и всемогущества. И он ответил мне: «Не цепляйся, отпусти его и забудь. Имей дело с тем, что есть здесь и сейчас». Я всегда вспоминаю его слова с благодарностью.

Здесь и сейчас

Все люди стремятся к счастью. Счастье — это когда мы здесь и сейчас, когда мы соучаствуем с тем, что происходит в данное мгновение, не оценивая его никак, а просто переживая (обратите внимание на сходство слов сейчас, счастье и соучастие). Тогда мы переживаем самые глубокие и разнообразные по своим оттенкам чувства, тогда мы едины с бытием, тогда мы по-настоящему счастливы.

Откуда берется у человека чувство дискомфорта? От разделенности с бытием, с реальным миром. Как это происходит? Из-за убеждения, что этот мир враждебен. Что мы делаем, когда нам где-то что-то не нравится, когда мы боимся чего-то? Мы уходим из этого места или сбегает. Этот же прием мы применяем в отношении всей жизни.

И, как вы думаете, это помогает вам?

Одна женщина с некоторых пор перестала бояться ходить по улицам поздно ночью. «Я иду с любой суммой денег, где угодно, мимо любой компании, будь это пьяные или вызывающе ведущие себя подростки. Ко мне они никогда не пристаю, они пристаю к тем, кто идет либо впереди меня, либо сзади, — рассказывала она. — Это происходит, потому что, когда я иду мимо них, я стараюсь быть здесь и сейчас. Тогда они меня не видят».

По сути дела, она смотрит в этот момент прямо на свой страх быть в этом мире — и страх отступает, лишается своей силы притягивать ситуации.

Как вы думаете, почему еще они ее не видят?

Поскольку подавляющее большинство людей живут где угодно — в прошлом, будущем, в своих проблемах и страхах и так далее, но только не здесь и не сейчас, то и этих мазуриков это также касается. Когда она переходит в режим здесь и сейчас, она просто переходит в другую реальность, в другие пространственно-временные границы. Она их может видеть, а они ее — нет, они просто скользят по ней взглядом, как по пустому месту, потому что там, где они находятся в данный момент, — в мире страха — ее нет.

Мыслеформа «этот мир враждебен» носит тотальный характер. Она пронизывает буквально все сферы жизни, определяя наше поведение от начала до конца. Основываясь на этом убеждении, мы составили себе множество определений, как должно быть и как не должно, как

действовать в той или иной ситуации. Поэтому вы имеете дело не с реальным миром, а со своими определениями о том, как должен выглядеть этот мир, чтобы в нем было безопаснее жить. Если представить себе состоящую из этого убеждения стену, которой человек отгораживается от внешнего мира (каждый из людей может легко ее почувствовать), то ваши определения будут кирпичиками, из которых состоит эта стена.

Каков же этот мир, от которого вы так старательно отгораживаетесь?

Иногда мне приходит на ум образ улитки. Человек подобен улитке, но только с единственным отличием: у улитки есть выход наружу, а у человека его нет — он полностью запечатал себя в своей раковине и не хочет иметь никакого дела с тем, что снаружи, полагая — опять определяя! — что все-таки он враждебен, этот нехороший, мягко говоря, мир.

Как же создается скорлупа? Сотнями и тысячами поколений. Опыт отгораживания передается из поколения в поколение, из рождения в рождение, и люди с удовольствием делятся друг с другом методами, как избегать сложных ситуаций. Но чем толще становится наша скорлупа, тем большее давление создается внутри, потому что нашей программой все-таки является соединение с внешним миром, с Первоисточником. И, наконец, она взрывается.

Может быть, и вам пришло время сломать свою скорлупу, а не ждать, пока она взорвется, разрушая все вокруг?

Существует прекрасное упражнение как преодолеть эту тенденцию отгораживаться, все время куда-то сбегать и как научиться находиться здесь и сейчас. Я буду называть его Ходьбой. Оно помогает спуститься на землю, почувствовать себя в физическом мире. Оно также помогает соединиться со своим физическим телом. Итак, упражнение Ходьба:

Станьте прямо, позвоночник занимает естественное положение — не сгибается назад и не выпячивается вперед. Вы расслаблены. Руки сложены на животе, подбородок немного втянут. Начинайте движение по кругу.

Вдыхая, медленно перенесите вес на одну из ног и начинайте медленно выдвигать вперед другую ногу. Вы присутствуете каждое мгновение при вдохе, при перенесении веса и при выдвигании другой ноги вперед. В этом заключается весь секрет этого упражнения — всегда присутствовать при том, что вы делаете, никуда не торопясь.

Когда ставите ногу на пол, медленно выдыхайте. Вы видите, вы чувствуете каждое мгновение — сначала касаетесь пола пяткой, потом перекачиваете ее на носок, перенося вес тела на нее, и тут начинает другая нога отрываться от пола. Начинается новый вдох, новое движение ноги вперед. Так вы ходите по кругу, все время находясь здесь и сейчас.

Это крайне эффективное упражнение для того, чтобы опуститься на землю и научиться присутствовать при том, что вы делаете. Лучше всего выполнять его в медленном темпе, чтобы успевать следить за каждой фазой дыхания и за движением и постановкой ног, ничего не пропуская.

Делайте его столько времени и столько раз в день, в неделю, пока получаете удовольствие. Начинать, наверное, лучше с пяти минут. И никуда не торопитесь, не стремитесь сразу овладеть всем. Если вы перезанимаетесь в первый раз, это надолго отобьет у вас охоту заниматься дальше. И запомните, здесь все решают регулярность выполнения и время.

Вы можете проделывать Ходьбу, когда идете на работу или с работы или когда просто гуляете на воздухе.

И последнее. Когда вы выполняете это упражнение (как, впрочем, и следующие, которые я приведу), у вас не должно возникать никаких мыслей. Как только у вас появляется какая-нибудь мысль, вы ушли, вы не здесь и не сейчас. Следовательно, необходимо проявлять ВНИМАНИЕ и БДИТЕЛЬНОСТЬ. Замечайте эти моменты и снова возвращайтесь к упражнению, только ни в коем случае не ругайте себя, иначе упражнение, вместо того чтобы оказать целительный



эффект, будет способствовать дальнейшему развитию стены или, говоря медицинским языком, невроза.

Другая разновидность упражнения, нацеленного на то, чтобы научиться быть здесь и сейчас и не сопротивляться жизни в физической реальности — это ваши действия в быту. Вы можете точно так же отслеживать каждое мгновение своих движений — когда чистите зубы, едите или моете посуду. Видьте, как вы подносите ложку ко рту, как прожевываете, как проглатываете пищу, как снова зачерпываете ложкой суп. Видьте, как вы берете тарелку, как подносите ее к крану, как открываете воду, как берете мочалку и моете, делая движение за движением, как протираете тарелку, как кладете на полку, присутствуя в этих движениях каждое мгновение, осознавая их.

Точно так же вы можете действовать, например, в магазине при какой-нибудь покупке. Видьте и чувствуйте, как вы вынимаете кошелек, достаете деньги, отсчитываете их, получаете покупку и кладете ее в сумку, пересчитываете сдачу, убираете ее в кошелек, опускаете кошелек в карман или сумку, поворачиваетесь и уходите. Кстати, это упражнение может помочь преодолеть страх перед деньгами или неприятие их. Ведь именно поэтому у людей не бывает денег.

У одной женщины постоянно обнаруживалась одинаково небольшая недостача, когда она сдавала деньги за проданный товар. Причем обычно ей звонили через час или два, чтобы сообщить, что не хватает такой-то суммы. Она смотрела на эту ситуацию и никак не могла понять, в чем дело. В тот день, когда она решила все-таки до конца разобраться, ей опять позвонили, чтобы сообщить все то же известие.

Когда начали выяснять причину недостач, оказалось, что женщина сдает деньги, не пересчитывая их. Ей, конечно же, дали совет пересчитывать сдаваемые деньги и составлять списки продуктов, которые она продала за день, чтобы поймать концы неведомо куда исчезающих денег, потому что те, кому она сдавала их, были честными людьми и не могли присваивать их себе. Как только она осознала свою ошибку, ей буквально через несколько секунд позвонили и сказали, что деньги нашлись.

Таким образом, вы можете все время учить себя находиться здесь и сейчас, не выделяя этому упражнению особое время. Выполняя упражнение регулярно, не торопясь, вы очень скоро почувствуете результаты. Я не буду ничего описывать вам, вы сами все увидите и поймете.

**Главное — это присутствовать при том, что делаете, осознавать,** тогда этот мир начнет раскрывать вам свои секреты, разворачивать истинную реальность. Это похоже на цветок, раскрывающийся навстречу солнцу. Вы и есть это солнце, и мир с удовольствием раскроется вам навстречу. Поверьте, в нем нет ничего опасного, все опасности создаете вы сами, следуя ошибочным убеждениям.

Но теперь настала пора возвратиться к главе «Оценки», ведь мы ее так и не закончили.

Еще одно средство разобраться с оценками — это перестать оценивать то, что находится перед вами. Попробуйте понять: нет ни плохого, ни хорошего, есть только жизнь в ее бесконечном разнообразии, и, присваивая какому-то явлению ту или иную оценку, вы имеете дело не с самим, явлением, а со своей оценкой, то есть с иллюзией.

Однажды одна супружеская пара пошла на нудистский пляж. Надо сказать, что супруг с большой неохотой последовал этой затее, потому что у него было не самое лестное мнение о своих данных. Едва ступив на пляж, им навстречу повстречался мужчина, при взгляде на размеры которого муж начал кашлять и спотыкаться на каждом шагу. «Боже мой, — подумал он, — я-то что тут делаю со своей пиписькой?» Жена тут же подхватила его под руку — собой он больше не владел, ноги у него подкашивались.

Так добрались они до подходящего места. Муж постоянно бормотал что-то себе под нос,

взгляд его потух и блуждал по сторонам, ничего не видя, язык заплетался.

Но у этого мужчины, судя по всему, была — и есть! — хорошая карма — ему попала умная жена. Понаблюдав некоторое время за ним и послушав его стенания на злую судьбу и бедную долю, она, сохраняя полное хладнокровие, сказала: «Кто сравнивает, тот проигрывает. Вместо тебя всегда будут выбирать другого, если ты и дальше будешь заниматься сравнениями».

Что-то подсказывало ему, что к ее словам надо прислушаться, она говорит правду! Немного успокоившись, он стал размышлять. Время шло, жена молчала, пляж вокруг как будто вымер. Все затаили дыхание. И тут его озарило! Он понял, что она действительно права! Довольствуйся тем, что у тебя есть, будь благодарен за это, и счастье никогда не оставит тебя!

Через мгновение, как из-под земли, объявился тот самый человек, которого они встретили при входе на пляж. Он проходил мимо, был одет, и вид его был понурый. При взгляде на него можно было держать пари, что у него больше нет будущего.

Каждый раз, когда вы присваиваете оценки, когда вы определяете что-то, вы усиливаете свое эго, свое «я» и удаляетесь от истины, потому что «я» развивается и утончается за счет оценок и определений. Конечно, значительно легче иметь дело с событием, когда вы его определили, но так вы никогда не сможете узнать, что есть истинная реальность. Перестав давать оценки, вы лишаете эго подпитки, оно перестает развиваться.

Если хотите, можете представить себе эго в виде сложных, переплетенных друг с другом полевых структур — это наши убеждения, внутри которых спрятана жемчужина — мудрость, или истинная реальность, которую нельзя открыть, пока не разберетесь со своими привязанностями, оценками, убеждениями и с эго. Мудрость не надо искать вовне, она — внутри нас, потому что Внешнее Равно Внутреннему. Все, что нужно, это проявить терпение и довериться своему Пути.

И все-таки ее можно открыть, не прикладывая никаких усилий, в одно мгновение, потому что внутри мы знаем, что это такое.

Что такое истинная реальность?

### Глава 3 Эго

Прежде всего вам надо ясно ощутить свое «я», потому что в нормальном состоянии мы если и можем ощутить его, то только как что-то очень неясное и расплывчатое, а чаще всего не можем вообще. Очень интересная получается картина: «я» вроде бы существует, но просто так его не почувствовать.

А теперь представьте себе, что вас только что оскорбили, обзвав так, что это вас проняло. В момент оскорбления вы можете очень четко ощутить это неуловимое «я» — вы чувствуете себя так, будто вам нанесли удар. В этот момент «я» как будто конденсируется, и вы можете ощутить обиду, боль от оскорбления или другие негативные чувства. «Я» приобретает ясные и четкие очертания. Когда же мы переживаем приятные чувства, «я» ощущается не так ясно, поэтому оскорбление в данном случае более функционально.

Дальнейший ход мыслей весьма прост. Раз «я» порождает все мысли и образы, раз оно порождает все оценки, раз именно из «я» вышли первая дуальная пара — «плохо — хорошо» — и первое деление на «это я, а это ты, это я, а это мир», — значит, в первую очередь следует иметь дело именно с «я», то есть с эго. Еще раз подчеркиваю, что «я» — это тот самый источник, который разделяет внешнее и внутреннее, как, кстати, левое и правое, верх и низ. Оно мешает их соединению, то есть сущность «я» — разделение, отделение от целого.

Как иметь дело с «я»? Убедиться в том, что «я» как такового не существует, что это иллюзия, просто очередная иллюзия, которыми морочит нас наш ум.

Конечно, первой реакцией на такие слова является страх: если «я» уничтожится, что

останется? Будет ли человек продолжать существовать как личность? «Буду ли я существовать как личность, не перестану ли чувствовать, любить?» — спросите вы себя. Как вы думаете, откуда идет этот страх? Конечно же, от «я», которое таким образом защищает себя. И что же делать в этом случае? Положиться на себя и не суетиться. Понимание придет в свое время. Давайте посмотрим, что мы стремимся защитить и существует ли «я» на самом деле.

Возьмем такое понятие, как машина. Если мы посмотрим вокруг, то увидим множество машин. Они реальны, их можно потрогать, понюхать, ощутить на вкус — они существуют! Теперь давайте разберемся, существует ли машина в абсолютном, безусловном смысле этого слова.

Что такое машина? Это набор определенных деталей. Мы между собой условились называть машиной определенный набор деталей. То есть это всего лишь слово, звук, рождающий определенные ассоциации.

Странное дело, как только мы что-то называем, это принимает самостоятельное, независимое бытие. Но это же не так, это мы думаем, что предметы обладают самостоятельным бытием. Ничто не существует независимо друг от друга. Именно в этом смысле машины не существует, а существует набор компонентов, а «машина» — всего лишь слово, обозначающее набор деталей. И передвигается по дороге, если быть точными, не машина, а колеса. Вы понимаете, в какие игры играют с нами слова? Мы придумываем слово или определение для обозначения какого-то понятия, а потом имеем с ним дело как с абсолютно существующим, имеющим независимое бытие.

Так существует машина или нет? Ведь мы же ее видим, обоняем, осязаем! Да, она существует, но УСЛОВНО. Необходимо помнить, что это условное наименование для определенного набора деталей. Это всего лишь название, созданное нашим умом. Существует слово, и существует соответствующий объект снаружи. Внешнее отразило внутреннее. Мы видим снаружи машину.

Проделав тот же самый анализ относительно двигателя, колес и прочего, вы убедитесь, что все это также существует условно, но ни в коем случае не имеет самостоятельного бытия. Все это — лишь совокупность элементов, не более. Что бы мы ни рассматривали, какой бы мелкой ни была деталь, она также состоит из элементов. И так далее, до бесконечности, в сторону уменьшения объектов.

Если мы будем увеличивать фокус ума, мы тоже увидим, как генерируем и генерируем понятия, создавая очередные иллюзии-мысли, которые заслоняют от нас истинную природу вещей. То есть при создании мыслей, заслоняющих от нас реальность, наш ум работает в обе стороны. Это и имеется в виду, когда говорят, что все вокруг иллюзия.

Благодаря подобному мыслетворчеству, наши ум и чувства настраиваются в каждый момент времени только на один фокус. Это означает, что мы видим только ту мысль, которая возникает в данный момент, и теряем из виду все остальное! Мы привязываемся к тому, что у нас на уме; далее следует принцип: «Внешнее отражает внутреннее» — и все в порядке, мы в ловушке своего убеждения, которое отразилось вовне.

Глядя на машину, мы не видим ни деталей, из которых она состоит, ни того, что окружает ее. Мы зафиксировались на ней. Это и называется видеть, слышать и чувствовать то, что хочешь видеть, слышать и чувствовать. Это и есть иллюзия.

В некотором смысле это очень удобно. Наше «я» создает слова и определения и живет во вселенной, в которой чувствует себя безопасно. Это оно думает, что живет в безопасном мире. Но как вы можете видеть из своей жизни, подобная безопасность та же иллюзия, потому что такая тактика ни к чему не приводит, — вы продолжаете переживать неприятные моменты. Следовательно, необходимо менять тактику, переставать искать «безопасность» для себя.

Потому что «я», ища безопасность, боится внутри. А раз оно боится, то будет притягивать к себе ситуации, связанные со страхами.

Но что означает «перестать искать безопасность»? Это означает быть здесь и сейчас, переживать ту ситуацию, в которую вы попали. Если же вы не можете этого сделать, тогда убегайте, но видите, слышите, чувствуете, как вы делаете это.

Если в вас поднимается страх или боль, дайте им течь, отпустите их. Если же не можете этого сделать, видите, как вы уходите, сбегаете. Тогда рано или поздно вы все-таки выйдете на них, и страх и боль покинут вас навсегда.

Весь фокус заключается в том, что, когда мы называем, определяем предметы, мы сразу же относим их к категории опасных или безопасных, полезных или бесполезных. Далее, когда мы видим уже знакомые предметы, мы знаем, как они ведут себя, как вести себя с ними, то есть это создало безопасную для собственного существования вселенную. Именно поэтому это так противится переменам. Оно не будет знать что делать, если встретится с предметом или ситуацией, под которые у него нет ассоциаций. Поэтому оно стремится к стабильности, но, стремясь как можно дольше сохранить окружение в неизменном порядке, оно провоцирует еще более резкие и жесткие перемены — маятник не может долго находиться в крайнем положении. Оно испытывает шок, еще больше закрывается, стремясь усилить контроль и не впускать никаких перемен, это опять приводит к срыву, и дальше круг начинается заново.

Теперь проанализируйте «я» так же, как недавно анализировали машину и ее детали. С самого начала можно увидеть, что «я» — это собирательное понятие, но здесь очень важно провести анализ самостоятельно, шаг за шагом, чтобы, в конце концов, убедиться, что никакого «я» нет, в абсолютном смысле. Его нет ни внутри, ни снаружи, ни слева, ни справа, ни сверху, ни снизу. Оно существует лишь УСЛОВНО. Мастера утверждают, что понимание того, что «я» не имеет субстанции, не обладает никакой материальной основой, означает достичь мудрости. Если вы поняли, о чем идет речь, тогда к вам вопрос:

Вы попадаете в ситуацию, где вас продвинули по службе, похвалили, признали лучшим, показали по телевизору или избили, обругали, оболгали, обманули, предали и т.п.

Кого продвинули, повысили, похвалили, признали, показали, избили, обругали, оболгали, обманули, предали и т.п.?

Если у вас есть ответ на этот вопрос, следовательно, ваше «я» существует, а раз существует, значит, все еще разделяет. Ни о каком единстве не может идти речи, потому что природа «я» — это обособляться, отделять себя от всех и вся.

Вообще, начав работать со своим «я», вы удивитесь, насколько оно хитро и изобретательно в вопросах выживания. Практически каждый ваш шаг оно может обратить себе на пользу, на укрепление себя. Например, оно может подкидывать вам такие мысли, как: я правильно иду по пути; я духовно развиваюсь; я готов предстать перед Богом/услышать глас Божий, потому что сделал много добра людям; я заслуживаю хорошей кармы; если буду следовать этому учению, то духовно разовьюсь. Так оно может водить вас за нос, а вы ничего не будете знать об этом. Наблюдайте, как оно генерирует понятия, связанные с безопасностью, пользой, выигрышем, продвижением по пути, духовным ростом и опасностью, вредом, проигрышем, деградацией.

Однажды один Учитель сказал: «Если у вас есть хоть малейшее различие между высшим и низшим, это может низвергнуть вас в самые пучины ада».

Как вы думаете, что он имел в виду?

Хотите ли вы быть выше или думаете о себе в уничижительном смысле? Чем выше стремится подняться человек, тем больше у него ощущение собственной слабости, неудовлетворенности, нереализованности.

Кстати, как вы смотрите на бомжей, алкоголиков, неудачников, которых каждый день

видите на улицах? Отметьте характер этого чувства. Оно носит оттенок превосходства и оценку-убеждение: «Я так не хочу проводить свою жизнь, я буду лучше» или «Уж я-то лучше».

Что имел в виду Учитель?

Сравнение

Этот мир полярен, в нем все разбивается на противоположности. Чтобы появилось напряжение и потек ток, нужно установить полюса, создать разность потенциалов, тогда появится энергия. В жизни все происходит точно также. США и СССР сравнивали себя друг с другом и за этот счет развивались, и весь остальной мир тоже пользовался этой энергией.

В коллективе обязательно выделяют козла отпущения, чтобы развиваться за его счет. У вас обязательно есть кто-то, про кого вы думаете примерно так: «Я обязательно докажу ему/ей, что я права/прав. Он/она сделал/сделала мне плохо, что ж, посмотрим теперь, как они у меня запоют. В меня не верят, я все равно добьюсь своего». Когда из вашей жизни уходит один противник или враг, обязательно появляется другой, чтобы установить разность потенциалов и черпать энергию за ее счет. Заметьте, как вы попеременно ссоритесь — мысленно или наяву — то с одним своим знакомым или коллегой, то с другим, то с третьим. Потом у вас вновь устанавливаются хорошие отношения, но вскоре вы выбираете новую кандидатуру, чтобы противопоставить себя ей. Я называю это «позиционным переключением».

Так называемое законопослушное общество — большинство — устанавливает разность потенциалов за счет бомжей или уголовников, чтобы развиваться за их счет. Каждая семья также стремится выделить у себя «урода» (поговорка: «В семье не без урода»), чтобы отталкиваться от него и расти за его счет. Этот «урод», эти бомжи, алкоголики и неудачники превращаются в «сточную яму», куда сбрасывают собственные «отходы» «удачливые и правильные», говоря себе нечто вроде: «Я лучше, выше, умнее, удачливее, я не хочу быть таким/такой, я сделаю все, чтобы стать лучше».

Но действительно ли ваши «отходы» сбрасываются?

Действительно ли вы растете за счет «урода»?

Действительно ли надо куда-то себя относить, определять, кто кого выше или ниже, чтобы развиваться?

И кто внутри вас это определяет?

За счет этих людей вы стремитесь быть выше, удачливее, умнее, образованнее. И вы чувствуете себя таковыми. Если вы поймете это, не ругайте себя и не корите. Это принцип действия нашего мира, который развивается за счет разделения и борьбы. Просто вы пока другому не можете. Спросите себя:

А как развиваться в единстве и любви?

У одного мужчины был старший брат. Нельзя сказать, чтобы он совсем уж был беспутный, но он пил, вел беспорядочный, в общепринятом смысле этого слова, образ жизни, бомжевал, а поэтому вся семья постоянно пребывала в тревожном ожидании, что еще он выкинет. Этот мужчина стыдился своего брата и стремился не общаться с ним. Брат умер внезапно. Только тогда этот мужчина понял, что для него значил брат и как он «рос» за счет него.

Когда человек уходит, некого больше оценивать, не с кем больше сравнивать себя. Тогда ум очищается от определений и оценок, и проявляется истина. Кстати, из этого можно сделать прекрасное упражнение, которое можно с полной определенностью назвать Упражнением в Безусловной Любви:

Мысленно посмотрите на того, кто вас беспокоит в вашей семье, на того самого «урода». А теперь представьте себе, что его бы не стало (постучав предварительно по деревяшке и поплевав три раза через левое плечо). Что бы вы думали, что бы поняли о нем?

Многие люди боятся максимизировать свои мысли, полагая, что их желания могут

осуществиться, — ведь мысль имеет способность проявляться вовне. Не бойтесь этого делать, потому что наличие сослагательного наклонения не даст этому произойти, а вы получите возможность познакомиться с новым состоянием, когда снимаются условия и оценки, которые вы сами на себя наложили. Тогда вы видите действительное лицо человека, с которым себя сравнивали.

У одной женщины пьет мать, давно, с тех пор, как она себя помнит. Сейчас эта женщина — удачливый бизнесмен, у нее хорошая семья, квартира и все, что полагается, но она не хочет иметь с матерью ничего общего, так велика ее обида на нее. Когда мы с ней говорили, она не смогла понять, что этим благополучием она обязана своей матери, что выросла за счет подсознательного соревнования с ней. Она не смогла понять, что мать принесла себя в жертву ради нее.

Люди начинают пить, попадают в тюрьму или уходят из дому по самым разным причинам. У вас есть близкие или друзья. Вспомните, как вы себя чувствуете, когда они вас не понимают, невольно обижают или оскорбляют, тем более если они попадают в больное место. А когда ваш ребенок не обращает на вас внимания, оскорбляет, игнорирует? Но существуют еще и мысли, которые люди думают о вас. Они еще более болезненны и разрушительны, чем слова и поступки. Все это может копить внутри вас стресс, негативные эмоции и желание хоть каким-то образом изменить ситуацию. Теперь вы можете понять, почему эти люди срываются, пьют, покидают дом, становятся «отбросами».

Если вы согласны с тем, что Внешнее Равно Внутреннему, подобное притягивает подобное и что только вы виновны в происходящем с вами, тогда к вам вопрос:

Если в вашей семье есть «урод», какое ваше личное участие в том, что близкий вам человек стал таким?

При ответе на этот вопрос никаких оправданий не принимается. Все это болтовня ума. Принимаются только обнаруженные вами конкретные мысли, несущие в себе негативные оценки, осуждение, негативные эмоции относительно этого человека. Это и есть причина. Что с этим делать? Убирать и любить безусловно.

Мы возвращаемся к главе «Эго», и я опять задаю вам вопрос:

Что имел в виду Учитель, когда говорил о высшем и низшем? Надеюсь, предыдущая информация поможет вам ответить на этот вопрос.

Мы способны создавать мысли в сторону уменьшения и укрупнения объектов, изменяя фокус своего ума. Точно так же мы можем их уничтожать. Тогда мы вплотную подходим к пониманию того, что «Форма — это пустота, а пустота — это форма», — как когда-то сказал Будда.

Чтобы лучше понять это, в Тибете Учителя дают следующее упражнение, своего рода психологический трюк, который дает понимание и заставляет подумать: «А-а! Я вижу». Но тут Ламы отвечают: «Спокойно, в действительности вы еще ничего не видели, потому что на это потребуется еще пятнадцать лет занятий, но, проделывая это упражнение, вы сможете увидеть направление, в котором вам необходимо двигаться. Это — веха».

Посмотрите на нечто, что находится напротив вас, например, на статуэтку Будды. Просто усядьтесь поудобней и смотрите на Будду. Не делайте больше ничего, не задавайтесь вопросом: «А что дальше будет?» Просто смотрите.

А теперь задайте себе вопрос: «Где находится то, на что я смотрю?»

Если вы как следует подумаете, то обнаружите, что склонны ответить: «Ну, это в нескольких метрах от меня». Или же вы можете ответить: «Это, должно быть, где-то в моей голове». Так что же — это там, вовне? Или все же это в моей голове? Или же — ни то, ни другое? Спросите себя: «А каково мое истинное восприятие того, где это находится?» Вы

обнаружите, что ваш опыт глядения на предмет оформляется конструкциями и толкованиями, которые вы ему навязываете.

Продолжайте смотреть на Будду. Кажется, будто там, вовне, что-то все-таки есть. Оно имеет определенные форму, цвет и размер. И вы, такое впечатление, находитесь в противоположной точке от того, на что смотрите. Если бы вы были Буддой, который смотрел бы на вас, вы увидели бы лицо. Но когда вы начнете исследовать это лицо — ваше лицо, которое исследует Будда, — то при истинном восприятии обнаружите, что ваше лицо — это нечто вроде смутно воспринимаемого экрана. Вы — не ваше лицо как таковое. Вы смотрите из-за своего лица. То нечто, которое находится за вашим лицом, смотрит на Будду.

Можете ли вы ощутить/испытать то, что находится за вашим лицом? Начните постепенно входить в это.

Подождите некоторое время, и затем вы можете задать себе вопрос: «То, что находится напротив меня, имеет форму, но имеет ли форму то, что находится за моим лицом?» (Посмотрите, чтобы увидеть, не обсуждайте это в своей голове.) Поместите свое знание в то место, откуда вы смотрите. Есть ли там что-нибудь, что имеет форму?

То, что находится напротив, имеет определенный цвет. А то, что находится за вашим лицом, имеет ли какой-нибудь цвет?

То, что находится напротив вас, имеет определенные размеры. А то, что находится за вашим лицом, имеет ли какие-нибудь размеры?

Существует ли хоть какое-нибудь слово, которое вы можете использовать, чтобы описать то, что находится за вашим лицом, в той точке, откуда вы глядите на Будду? И занимает ли эта точка какое-нибудь место при истинном восприятии?

А теперь, если последуете дальше, что вы найдете в этом месте? Есть ли там слова? Вакуум? Тишина? Протяженность? Полное отсутствие чего-либо? Пустота?

В этот момент вы должны быть очень внимательны, иначе мы опять обратимся к языку и обнаружим ощущения, восприятие, хотение и сознание. Все эти мысли и концепции имеют значение в царстве рассуждений, но сами по себе они представляют собой лишь наименования и названия. Что-то очень странное происходит в момент, когда слова видятся только как имена и названия. Когда вы посмотрите на место, где должны быть эти имена и названия, вы не найдете их как таковых, вы испытаете их таковость. Поэтому, утверждая, что ум пуст, вы не имеете в виду, что там вовсе ничего нет. Он — пустой оттого, что находится там, как имена и названия, казалось, должны бы подразумевать. Описания не есть ЭТО.

Время

Обратите внимание, как вы отнеслись к словам «понадобится еще пятнадцать лет занятий». Тягостно и тоскливо как-то, да? А теперь оглянитесь на прожитые вами годы. Сколько вам? Двадцать, тридцать, сорок, за пятьдесят? Сколько бы ни было, все равно прожитые годы воспринимаются как пролетевшее мгновение, щелчок. Вроде, жизнь и была, а вроде, все это было лишь сном. Пролетит еще пятнадцать лет, и они также превратятся в мгновение.

Теперь оглянитесь назад и вспомните, как вы собирались, например, изучать язык, бегать по утрам, заниматься каким-нибудь спортом, сделать что-то. Прошло время, а вы до сих пор собираетесь, хотя на это надо было тратить минут двадцать в день. Сейчас вы уже понимаете, что спокойно могли выделить это время, но что-то все время вам мешало.

Эта загадка легко разгадывается. Время — это характеристика нашего физического мира. Следовательно, когда творятся какие-то неполадки с выделением на что-либо времени, это говорит о том, что вы не здесь и не сейчас, что вы где-то летаете. Любая физическая субстанция автоматически несет в себе время. Поскольку жить и действовать в этом мире подразумевает под собой то или иное преобразование пространства и материи, в том числе и себя, вы всегда и

езде будете сталкиваться со временем. Если вы оторваны от физического мира, у вас не будет и связи со временем — вы будете его терять, вам будет его хронически не хватать, вы будете всюду опаздывать.

Одна женщина рассказала следующий странный, с точки зрения здравого смысла, случай. Такое происходит со многими людьми, но как-то проходит незамеченным. Она выходила на работу в одно и то же время, шла пешком, всегда торопилась, часто бежала, боясь опоздать, — и всегда опаздывала.

Когда она поработала с собой, отпустила некоторые свои блоки, поняла, как сопротивлялась жизни в физической реальности, произошло следующее. Прежде всего она стала отслеживать, как жизнь сбегает от нее. Далее она сказала себе: «Я никуда больше не тороплюсь».

Теперь она выходит на работу в то же самое время, идет не спеша, дышит воздухом и приходит минут на пять—десять раньше положенного.

«Кто тихо ходит, тот густо месит» — не правда ли, замечательная поговорка? И имеет много уровней для понимания.

Ясно, что под оторванностью от физического мира лежит страх или ужас перед пребыванием в нем, неприятие его в той или иной степени. Методы работы с подобными страхами я не буду объяснять, вы уже сами все прекрасно знаете. Я лучше вам покажу, какие ограничения могут существовать относительно времени и чем они подпитываются.

«Я хочу все и прямо сейчас», — одно из убеждений, которое может у вас быть. Если вы начнете внимательно его исследовать, то увидите, что здесь идет речь о вашем неверии в себя и в собственные силы. Его выдает наружу страх, говорящий, что потом вы можете не получить того, чем хотите обладать немедленно. Почему? Потому, что не уверены в своих творческих силах создавать нужные вам вещи, и потому, что не верите в изобилие вселенной и в то, что в ней всего и всем достаточно. Выходом из этого тупика служит понимание, что все в этом мире приходит к нам в нужный момент. Если ваши мысли порождают внешнее, следовательно, когда вы будете готовы иметь желаемое в своей жизни, оно само придет к вам, если оно действительно нужно вам для собственного развития. Стремясь иметь нечто, убедитесь, не является ли ваше желание блажью — может быть, вы хотите обладать этой вещью только потому, что она есть у соседа или обладание ею престижно.

Обратите внимание, когда вы говорите себе: «Есть еще время». В большинстве случаев, если не всегда, эти слова подчеркивают, что у вас нет сил решать данный вопрос прямо сейчас. Как правило, люди дожидаются крайнего срока, чтобы начать действовать. Они черпают силы из того факта, что их уже так прижало, что пора начинать что-то делать. У этого ограничения есть также и другая сторона. Когда вы произносите эти слова, увидите, как они лишают вас силы действовать прямо сейчас. А теперь попробуйте убрать это ограничение. Все начинает стягиваться в точку, к нынешнему моменту, не правда ли? А сила возрастает подобно цунами.

Когда вы говорите себе: «Ну, на это надо время», — вы также подчеркиваете, что не хотите или у вас нет сил делать это.

Как видите, каждый раз, когда речь идет о нехватке, отсутствии или большом количестве времени, что, собственно, одно и то же, вы подразумеваете нечто иное, как неуверенность в собственных силах, или подчеркиваете веру в их отсутствие.

Это же подтверждает формула из элементарной физики, где сила измеряется массой, умноженной на ускорение. Помните ее? Напишите ее себе и убедитесь, что квадрат времени обратно пропорционален силе. Теперь, когда вы будете себе говорить, что у вас масса времени, есть еще время, надо много времени, вы увидите, что силы у вас нет, что она распыляется прямо на глазах. Все в этом мире просто, дайте себе только время подумать.



Вы, конечно, можете возразить, что данная формула в ходу только в физическом мире. Но я вам напомню, что Внешнее Равно Внутреннему. Следовательно, формула справедлива и для мира энергий, но несколько по-другому интерпретируется. Массой здесь является ваша мысль или запас психической энергии. Приступая к какому-нибудь делу, как следует обдумайте, что и как вам делать, поищите дополнительные ходы и варианты. Таким образом, вы наращиваете массу мысли, которую потом пустите в дело. Но каким бы ни был ваш запас энергии, чем раньше вы начнете действовать и чем меньше времени будете тратить, тем эффективнее будут ваши действия.

Не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня, вы наберете инерцию, которая полностью преобразит вашу жизнь и сделает ее счастливой. Ваши действия станут максимально эффективными в любой момент времени, потому что время в знаменателе будет стремиться к нулю, а это значит, что в вашем распоряжении появится огромная сила.

Чтобы яснее понять это, обратите внимание на действия своего «я» — это, когда оно стремилось или стремится заполучить желаемое. Особенно характерны примеры с получением наследства, отсуживанием квартиры или комнаты, дележом собственности, продвижением по службе, когда надо кого-то обойти, с присвоением денег, повышением зарплаты. В жизни каждого человека случалось нечто подобное.

Действия «я» в таких случаях точны, целенаправленны и крайне эффективны, потому что они максимально сжаты во времени. Квадрат времени в знаменателе — это вам не хухры-мухры!

С другой стороны, во время действий важно не торопиться, потому что время тогда начинает съедаться. Как это происходит, я вам сейчас покажу. Когда мы начинаем куда-то стремиться, ум лихорадочно просчитывает варианты и заранее рисует себе вожделенную цель. Он отрывается от физической реальности, его связь с телом становится очень слабой. Можно утверждать, что ум начинает жить в своей реальности, а тело — в своей.

В реальности ума все уже сделано, все необходимые действия произведены, хотя зачастую ум даже не знает, какие это должны быть действия, — ум уже обладает тем, к чему стремился. Здесь, в физической реальности, где мы живем и где время течет линейно, все выглядит не так радужно, как это рисует себе ум. Чтобы что-то получить, тело должно совершить определенные действия и приложить строго направленные усилия. Поскольку ум часто не знает, какие действия следует предпринять, пребывая уже в конечной цели и наслаждаясь обладанием, его разрыв с телом становится фатальным. Время в этом случае исчезает просто на глазах.

Если ум все-таки знает, что за действия потребуются, но пребывает в конечной точке, он спорадически то соединяется с телом, отдавая ему команды, то разъединяется с ним, чтобы побывать у цели. В момент, когда ум уходит в конечную точку, команды в тело перестают поступать, и оно, если само не знает, что делать, простаивает или действия его становятся замедленными или суетливыми и беспорядочными. Только человек этого не замечает, потому что он не здесь. Когда он возвращается к действиям, у него создается впечатление, что время ушло, а сделано так мало. Так прямо на глазах утекает время. Понаблюдайте за чьими-нибудь действиями и увидите, как человек суетится, зря тратит силы, хотя все можно сделать по-другому. В этот момент его здесь нет.

Но, самое интересное, наши мысли влияют не только на наше тело, но и на наше окружение, в частности, на транспорт, в котором мы едем, ускоряя его скорость или замедляя ее. Но вы помните, конечно, что Внешнее Равно Внутреннему, поэтому все это совершенно естественно.

Одна женщина ехала на поезде на мой семинар. Она должна была приехать как раз к началу. Так получилось, что ее поезд задержали на подъезде к городу. Потянулись минуты и часы. Когда она мысленно подгоняла его, он либо медленно тащился, либо вовсе

останавливался. При этом время бежало вскачь, когда она сверялась с часами. Она решила расслабиться и быть здесь и сейчас. Поезд пошел быстрее и без остановок. На семинар она практически не опоздала.

Поскольку люди в основе своей мудры, они заметили все эти эффекты и отразили их в языке. В России говорят: «Тише едешь, дальше будешь», «Поспешай не спеша». На Кубе, когда любовники расстаются и один из них спешит, говорят: «Одевай меня помедленней, я спешу».

Когда ум соединен с телом, тогда вы здесь и сейчас. И еще это означает нирвану. Между спешкой и неспешкой существует разрыв, расщелина, в которую надо войти, чтобы ваши действия стали абсолютно эффективными. Подумайте над этим и постарайтесь это сделать.

Мы уже коснулись работы с дуальными парами. Подробнее мы поговорим об этом ниже.

Я буду делать наоборот

Это самое удивительное и изощренное убеждение, которое я когда-либо видел, хотя, если вспомнить о принципах существования эго и его виртуозных способах самозащиты, все становится на свои места.

Речь здесь идет о тотальной, застилающей глаза и помрачающей ум борьбе. Так эго борется за свое существование. Представьте себе, что кого-то засасывает в воронку. Человек, не знающий, что надо подчиниться силе и даже пойти ей навстречу, нырнув на самое дно воронки, начнет, разумеется, бороться изо всех сил. Честно сказать, каждый сначала начнет бороться и пытаться выплыть, так велик наш ужас перед смертью, хотя решение известно большинству людей — уступить силе.

Вообще, уступание силе — это универсальный прием. Он используется во всех боевых искусствах, следовательно, его можно и нужно применять в жизни. Ведь говорят, что жизнь — это борьба. Уступая силе, мы ускоряем свое прибытие в точку, где возможен переход в противоположное состояние. Более подробно вы узнаете об этом в главе «Перекидывание монады».

А теперь взгляните на свою жизнь. Это сплошная борьба. Дети борются со своими родителями, те, в свою очередь, — со своими родителями, с начальниками на работе и с государством. Начальники борются с подчиненными, а государство — с гражданами. Все борется со всем. Какой-то круговорот борьбы в природе.

Принцип «Я сделаю наоборот» всеобщий, и основывается он на чувстве разделенности с внешним миром. Вы говорите себе следующее: «Если от меня чего-то ждут, требуют, если на меня давят, я сделаю наоборот». То же самое говорят себе ваши дети и близкие, поэтому не удивляйтесь, когда происходит что-то непонятное в ваших отношениях с ними. Придя когда-то к заключению, что этот мир враждебен, вы теперь всеми возможными способами защищаетесь от него, в том числе от своих близких, а ваши близкие — от вас. Самое интересное, что именно близкие чаще всего рассматриваются в качестве самых опасных противников. Внешнее отражает внутреннее, подобное притягивает подобное.

Но ситуация еще более анекдотична, чем это может показаться на первый взгляд. Принцип «Я сделаю наоборот» применяется и по отношению к самому себе. Практически каждый человек говорит себе: «Если я что-то жду от себя, я сделаю наоборот». Дух противоречия поселился в сердцах людей, и мы отлично знаем это состояние.

А что такое «дух речия»?

Как бы вы чувствовали себя, если в вашем сердце поселился «дух речия»?

Уступить или последовать «духу речия» — это не значит потерять себя. Если в вас есть что-то стоящее, вы никогда не потеряете себя, а вот эго потеряет.

Чего лишится эго, как вы думаете?

Обратите внимание, как мы все любим командовать, чтобы все было по-нашему. Даже

когда мы просим о чем-то, в наших просьбах присутствует не просто прошение, а множество чувств, в том числе чувства превосходства и приказание. Мы заранее ожидаем отказа и внутри уже настроены на противостояние, на борьбу, на дожимание противника, пока он не закричит и не попросит пощады.

В один прекрасный день моя жена, когда я ее о чем-то попросил, с готовностью откликнулась, сказав нечто вроде: «Хорошо, дорогой, я сделаю это». На следующую мою просьбу она откликнулась примерно так же. Вы понимаете, что произошло и что я почувствовал?

Вы когда-нибудь наблюдали за кошкой, когда у нее из-под носа уводят лакомый кусочек? На ее морде вырисовывается целая гамма чувств, начиная от недоумения и разочарования до «Не очень-то и хотелось». Потом она гордо поворачивается и уходит — достойно, но одновременно как-то неуверенно, поскольку произошло нечто, чего она не может понять.

Подобные чувства испытал и я, когда исчезло всякое сопротивление моим приказам. Что-то очень любимое и близкое исчезло из-под самого носа. Каждый раз я по привычке готовился к схватке не на жизнь, а на смерть, а ее не было. Не было, и все. Это, знаете ли, очень сильно разочаровывает. Жизнь сразу становится неинтересной и скучной. Не хватает в ней чего-то. Пустота какая-то, куда ни глянь. В общем, чувства, которые при этом возникают, толком не описать. Может быть, полный крах всех надежд? Прямо сейчас в петлю, и незачем больше жить? Но я все-таки выжил.

С тех пор большинство вещей я стараюсь делать сам (не забывая, конечно, и к жене обращаться с просьбами). Только просьбы звучат как-то по-другому, неуверенно, что ли. Когда тебе полностью подчиняются, исчезает удовлетворение от собственных приказов, не с кем бороться, некого преодолевать, некому доказывать свою силу и правоту.

Вы можете сказать сейчас: «Я выполняю всю работу по дому, на работу хожу, ребенка из садика забираю и делаю еще множество всяких вещей. Это ли не полное уступание?» Вы это делаете сопротивляясь, когда жилы трещат, вены вздуваются от напряжения и хочется взорваться в ярости; «Да сколько ж можно?!» Некоторые взрываются, и за этим следуют скандалы, разводы и тому подобное, а тот, кто не взрывается, «улетает», перестает присутствовать на земле, просто тянет по инерции ляжку. Уступание означает радостное принятие того, что с вами происходит, потому что минуту за минутой вы создаете свою жизнь и свои уроки.

Как получать радость от того, что есть?

Что такое получать радость от того, что есть?

Что надо изменить внутри себя, чтобы получать радость от каждого мгновения жизни, не требуя большего?

Вот что бывает, когда вы пытаетесь делать наоборот, не слушая, что вам говорят. Пример вроде бы незначительный, но вы можете проследить его аналогии в любой сфере жизни.

Муж как-то попросил свою жену, чтобы на 23 февраля она подарила ему журнал по электронике. Она же решила, что никакого журнала ему не нужно, лучше она подарит ему свитер. Рядом с их домом находилось множество ларьков, где как раз продавались свитера, которые ей нравились. Однако, отправившись за покупкой, она никак не могла найти нужный свитер, который бы ей понравился. Она искала несколько часов, но былой выбор в одночасье куда-то подевался, хотя до этого свитера были в каждом ларьке.

Потом она вспомнила, о чем просил ее муж, и поняла, что опять не слушает его, хочет сделать по-своему. Как только это произошло, она в ближайшем ларьке увидела нужный ей свитер, хотя до этого ходила вокруг битых два часа (и не раз заглядывала в этот ларек). Конечно же, после этого она купила мужу и журнал, и свитер.

## Свобода воли/свобода выбора

Когда вы начинаете работать над защитой: «Я буду делать наоборот», — единственно приемлемым выходом здесь — по крайней мере, я другого не обнаружил — является дать себе свободу выбора. Если вы хотите снять сопротивление и борьбу с другим человеком, то ему также необходимо предоставить свободу выбора, отнестись с уважением и принять его выбор как непреложный. Это поможет вам научиться не ставить себя выше других, не считать себя умнее. Это поможет вам научиться уважать путь другого человека и не присваивать его действиям никаких оценок типа хуже, зануднее, труднее и тому подобных. Это, наконец, даст вам возможность ознакомиться с мировоззрением другого человека, объяснит, как можно достичь той же цели, но другим путем. Это расширит кругозор и обогатит новым опытом.

Когда вы предоставляете себе свободу выбора, исчезают напряжение и противостояние между высшей частью вашего «я», которая стремится к единству и гармонии, и эго, которое хочет отделиться и существовать обособленно. Тогда эго теряет опору в противостоянии и борьбе и разворачивается в ту же сторону, куда направляет высшее «я». Ведь именно за счет разделения, противостояния и борьбы эго существует и развивается, а когда в борьбе отсутствует одна из сторон, битва прекращается сама собой.

Высшее «я» является частью Вселенной, оно едино с ней, поэтому оно же и есть сама вселенная. Эго отделено от Вселенной, потому что в этом заключается принцип его существования. Следовательно, эго всегда следует за целым. Да, оно может покружиться на месте, повыкидывать фортели, но рано или поздно оно следует за целым и сольется с ним. Не форсируйте, не давите на себя. Дайте себе время. Кроме того, прекращение борьбы с самим/самой собой успокоит ваши нервы, вылечит от многих, если не от всех, болезней. У вас появится огромный резерв сил, которые до этого были недоступны, потому что вы тратили их на борьбу с собой.

Обычно у человека внутри существует несколько «я», которые составляют его личность. Эти «я» бывают очень своенравны и могут тянуть каждое в свою сторону. В этом случае не остается ничего другого, как подарить им уважение и понимание и предоставить свободу выбора. Постепенно исчерпав себя, они сольются в единое целое.

Однако помните, что, предоставляя себе свободу выбора, необходимо каждый раз присутствовать при том, что делаете, то есть все ваши действия должны быть осознанными.

Со временем, по мере продвижения вперед, вы все глубже начнете проникать в смысл выражений: «Твоя воля и моя воля едины» и «Выполняя волю мою, ты даешь Мне возможность исполнить волю твою». Их основой является конкретное переживание опыта единства с миром, поэтому нужно некоторое время, чтобы понять их.

Однажды одна женщина, обладающая ярко выраженными мужскими чертами характера, позвонила своему знакомому мужчине и сказала ему, что он должен сейчас же приехать, что он ей срочно нужен. На что он ответил, что занят и у него нет времени.

Она была очень обескуражена таким ответом и часа два обдумывала сложившуюся ситуацию. Наконец она все поняла. Она позвонила ему опять и совсем другим тоном спросила его, не мог бы он приехать, и попросила помочь ей. Он тут же выразил полную готовность прийти на помощь.

И еще один пример, который, на мой взгляд, касается как свободы выбора, так и собственности, о которой речь пойдет чуть ниже.

Одна женщина заметила, что, как только ей начинает нравиться какой-нибудь мужчина, он тут же исчезает из ее жизни. Других же мужчин, к которым она равнодушна, вьется вокруг нее просто несметное количество. Они делают ей предложения, обещают золотые горы, но... они ей не нужны. Такое происходит часто, не правда ли?

Она стала наблюдать за собой и обнаружила, что каждый раз, встретив понравившегося ей мужчину, она говорит внутри себя: «Это мое!» — и сразу начинает строить радужные планы относительно счастливого совместного будущего. Все это происходит внутри нее. Ну а мужчина, конечно же, спешит исчезнуть.

### Собственность

Это еще одна, может быть самая главная, опора эго. Ум творит вселенную вокруг, а эго творит свою собственную вселенную и опирается на нее. А теперь сравните Вселенную, которая окружает вас, и то, чем вы владеете.

Вы можете вполне резонно заметить, что не видите, как ум творит то, что окружает вас. Действительно, чтобы увидеть это, требуются время и определенная работа над собой. Но если вы принимаете закон Внешнее Равно Внутреннему, следовательно, ваш ум творит все, что вы видите вокруг себя, а значит, все, что вокруг, принадлежит вам (в том смысле, что этот мир есть продолжение вас, а вы — его). Для начала, этого логического вывода вполне достаточно, чтобы пойти вперед, а непосредственное переживание данного опыта придет в свое время.

Итак, сравните Вселенную, которая окружает вас, и то, чем владеете. Две несравнимые вещи, не правда ли? Вот точно так же соотносятся между собой ваше эго и ваше истинное «я».

Одна женщина, заведующая, рассказала, что раньше она гордилась тем, что могла в семь утра прийти на работу и уйти в девять вечера. Она очень много работала, у нее, естественно, не было никакой личной жизни, но зато на работе были сплошные комиссии, что некоторым образом компенсирует отсутствие последней. Короче, все бурлило и вертелось вокруг нее.

Сейчас она спит столько, сколько ей надо, приходит на работу, когда хочет, все дела делаются без ее вмешательства — она только изредка говорит, что делать; никто ее не упрекает, и все комиссии исчезли, как будто корова языком слизнула.

Когда я ее спросил, что произошло, она ответила, что поняла что-то внутри.

Как вы думаете, что?

Почему же тогда кажется, что эго обладает намного большей силой и властью, чем наше истинное «я»? Все дело в принципах построения нашей физической реальности. Все здесь устроено так, чтобы мы полностью и до конца могли сосредоточиться на тех частях своего «я», которые отделены от целого. Эго по своей природе отделено от целого. Поэтому оно полностью заполняет сознание. Поэтому вы автоматически сосредоточиваете внимание на нем.

**По-настоящему научиться единству можно только там, где властвует разделение.**

**По-настоящему научиться любви можно только там, где властвуют ненависть и борьба, которые все разделяют.**

Всякий раз, когда я имею дело с эго, я замираю в восхищении перед его изворотливостью. Вот и сейчас, когда вы будете размышлять над тем, что этот мир есть продолжение вас и все в нем принадлежит вам, обратите внимание на то, какой вывод может сделать эго из этой ситуации и какие действия могут за этим последовать. Совершенно верно. Раз все принадлежит ему, оно начнет хапать все себе. Такова уж его природа — себе, себе, себе, больше, больше, больше.

А теперь давайте взглянем на это с другой стороны. Представьте себе человеческий организм и клетку в нем. Нуждается ли клетка в чем-нибудь? Конечно, нет, потому что организм ей все поставляет. Ему выгодно, чтобы она имела все необходимое для сохранения сил и здоровья, потому что иначе его самого начинает трясти. Когда же клетка заболевает, организм включает свою защитную систему, чтобы она вылечилась. В противном случае он выкидывает ее из себя, чтобы не мешала нормально жить и решать стоящие перед ним задачи.

Согласны ли вы, что являетесь клеткой или частью Вселенной? Вы, возможно, еще не переживали данного чувства, но, исходя из логики, иного ответа, кроме как «Да», быть не

может. Следовательно, Вселенная в каждый момент времени дает каждому из нас все, что необходимо, для нормального функционирования и развития, потому что «Как наверху, так и внизу, как внизу, так и наверху». В этом смысле Вселенная изобильна, щедра и благорасположена к вам. Все, что вам может понадобиться, она немедленно поставит, иногда даже раньше срока. Вы, наверное, замечали, как к вам приходило что-то, а потом только вы понимали, что это вам действительно нужно.

С другой стороны, вы можете чего-то желать, но не получать. Иногда подобная ситуация длится годами и десятилетиями. Если вы до конца понимаете, что являетесь частью Вселенной, тогда вы спокойно отнесетесь к этой ситуации. Как организм знает, что нужно клетке в данный момент, так и Вселенная или наше высшее «я» лучше понимает, какие потребности удовлетворять в первую очередь.

Как может прерваться поток изобилия и благополучия в вашей жизни? Это может произойти, если вы закрыты или недостаточно открыты миру. Если вы являетесь частью Вселенной (а она изобильна, и с этим трудно спорить, потому что в ней, в принципе, есть все), тогда все, что вам нужно, давно стоит рядом с вами. Вы просто не видите этого из-за собственной закрытости. А когда клетка закрывается, то есть заболевает, организм что начинает делать? То же самое делает и Вселенная.

Так вы и идете, учась открываться, принимать и любить мир. Чего вам не хватает? Все давно стоит рядом. Увидьте, как вы закрываетесь и сами же страдаете от этого. Вселенная изобильна и благорасположена к вам.

Исходя из вышеизложенного, получается, что в каждый момент времени у вас есть все, что необходимо для вашего развития и процветания в любом смысле. И всегда будет!!! Именно это имеется в виду, когда говорят: «Живи здесь и сейчас, а завтрашний день позаботится о себе сам». Конечно, эго, в силу своей природы обособляться и отгораживаться, не может поверить в это. Видьте, как оно старается возвести для себя как можно больше подпорок, деловито снуя то в прошлое, чтобы найти там примеры, как ему было плохо, то в будущее, страшась, что некая ситуация повторится опять, и стремясь подстелить себе соломку.

Часто ли это вам помогало?

А если попробовать действовать по-другому, начать все-таки полагаться на Вселенную?

Начинайте дарить себе любовь. Не ругайте себя, когда снова увидите, что не доверяете себе и миру. Размышляйте над своим местом во Вселенной, и постепенно в вас проснется доверие.

Что же касается собственности, то увидьте, как она связывает вас. Если вы представите все, чем обладаете, и попытаетесь ощутить это, то почувствуете нити, которые протянулись от вас к тем вещам, которые вы боитесь потерять. Чем большим количеством вещей обладает человек, чем большую ценность он им предает, тем больше он привязан к ним, тем более толстые нити связывают его. Это можно почувствовать, если вы вспомните, как уезжаете из дома надолго или закрываете дачу, возвращаясь в город, а тем временем думаете о том, что несколько домов или квартир поблизости ограбили. Все это нити ваших привязок.

**Речь идет не о том, чтобы иметь или не иметь собственность, а о том, чтобы не быть привязанным к ней, не быть связанным ею.**

Если вы боитесь что-то потерять, значит, вы привязаны к прошлому. Вы полагаете, что то, чем вы обладаете, будет нужно вам до самой смерти. Вы не понимаете одного из главных законов этой Вселенной — Закона Перемен. Вещи приходят, исполняют свои функции и уходят, а на их место приходит другое, отвечающее вашему новому состоянию.

Если вы боитесь что-то потерять, значит, вы еще раз расписываетесь в том, что не верите в себя, в собственные творческие силы, — вы не нашли свое место в этом мире. Видьте это.

Как вы можете что-то потерять, если вы клетка этой Вселенной, которая изобильна и дает

вам все, что необходимо для процветания?

Как вы можете что-то потерять и не обрести, если в вашем распоряжении всегда находится инструмент, который в любой момент создаст все, что вам необходимо, — ваш ум? Ведь Внешнее Равно Внутреннему.

Как вы можете что-то потерять, если вы едины с этим миром, — он продолжение вас, а вы — его?

Все это гримасы эго, которое стремится отделиться и обособиться, чтобы создать себе безопасный мирок, который никак не сравнить с вашим настоящим домом под названием Вселенная. Если вы пришли в этот мир учиться любви, гармонии сосуществования, если вы пришли обрести единство со Вселенной, любая попытка обособиться идет против ее законов. Следовательно, она обречена на неудачу, ваши старательно возводимые заборы будет разметаны в щепки. Рано или поздно.

Когда такое происходит, когда начинают действовать законы, мы воспринимаем их с болью и страданием. И делаем вывод, что этот мир враждебен. Естественной вашей реакцией будет придумать новые способы защиты и ухода от этого мира. Но стремящаяся отделиться часть всегда слабее целого, поэтому и эта попытка будет неудачной. Но за ней последует следующая. И так далее.

Как тогда надо действовать, если следовать законам гармонии, любви и единства?

Существует прием, который помогает обойти стремление эго создать свой мирок и собрать в нем как можно больше собственности (ведь иначе оно все время шепчет вам на ухо, что вы слабы и не реализовались как личность). Когда понимаешь это, невольно начинает разбирать смех — люди связывают собственную реализацию и рост с занимаемой должностью, с деньгами и количеством собственности, когда, на самом деле, наш ум творит то, что ему надо, каждое мгновение. Поистине, все у эго поставлено с ног на голову.

**Вопрос заключается не в том, чтобы иметь или не иметь собственность или деньги, а в том, чтобы не привязываться к ним, быть свободным.**

Поручите заботы о своей собственности ангелу-хранителю (или Учителю с тонкого плана, как еще его сейчас называют). Вы сбросите путы материальных вещей и обретете свободу. Вы станете более мобильными, менее скованными в своих действиях, ваш ум освободится от забот, его эффективность повысится, и вы начнете воспринимать жизнь во всей ее красе. Теперь, когда какая-то вещь будет уходить от вас, вы проводите ее спокойным взглядом, отпуская и давая ей свободно уйти. Значит, что-то новое должно войти в жизнь.

Обратите внимание, как вы даете в долг или дарите, будь это деньги, подарки или какая-то значительная для вас вещь. Обратите внимание, как провожаете свою собственность мысленным взглядом, как вам неохота с ней расставаться, как вы ждете благодарности за нее. Вещь ушла, а кончик нити зацепляется и следует за вами, где бы вы ни были, через года и десятилетия, потому что это склонность вашего эго помнить, сколько и кому вы дали, что и кому сделали хорошего.

Одна женщина стала наблюдать за собой, решив проследить, как она отдает вещи и деньги. И заметила, что, с одной стороны, ей не жалко отдавать и она с готовностью делится с ближним тем, что у нее есть, даже без его просьбы, а с другой стороны, ей очень жалко это делать. Она начала изучать эту черту своего характера.

Через некоторое время перед ней встала следующая картина ее детства. Ей около трех лет. Она идет с папой, а в руке у нее полный кулек конфет. Навстречу идет мама с ребенком примерно ее возраста, в сидячей коляске. Они поравнялись, и папа говорит ей, чтобы она поделилась с мальчиком конфетами. Она отказывается. Тогда папа забирает кулек и выкидывает его. Она видит, как кулек летит над забором и из него высыпаются конфеты.

Вспомнив этот случай, она поняла, что предпочитает отдавать сама, ведь все равно заберут

силой.

Расставайтесь с вещами легко, тут же забывая о них, как будто пыль осыпалась с ваших рук, и следуйте дальше своим путем, не сожалея ни о чем. Тогда собственность не будет висеть на вас невидимым грузом. Ведь вам еще столько предстоит пройти в этой жизни, а для этого надо быть налегке, чтобы шаг был скорым, а руки — свободными. Вещи приходят и уходят, а вы вечны. Свобода — ваше естество.

### Желания

Желания — это самый главный механизм, с помощью которого это себя строит и развивает. Они играют, пожалуй, самую ответственную роль в порождении кармы. Начинайте наблюдать за ними. Постарайтесь увидеть, как в вас появляются желания, как они берут вас, как вы начинаете следовать за ними. Вспомните, как осуществляли их шаг за шагом в прошлом, понаблюдайте за ними в настоящем. Вы увидите, как следует за желаниями, как сомнамбула, не имея никакой воли противостоять им. Это называется быть рабом своих желаний. Можно быть рабом лишь части желаний, но от этого мало что меняется. Рабство остается рабством.

Если вы пробовали работать с собой в этой сфере, тогда вы, возможно, заметили, что с желаниями бороться бесполезно. Чем больше вы с ними боретесь, тем сильнее они становятся. Конечно, иногда удается победить то или иное желание, но от этого не становится легче. Оно уходит в подсознание и там начинает свою разрушительную работу.

Как это выглядит? Во-первых, вам требуются силы, вы должны пребывать в постоянном напряжении, чтобы удерживать его там. А это истощает вас и в конечном итоге может привести к заболеваниям. Во-вторых, внутри начинает расти чувство неудовлетворенности. Чтобы не сталкиваться с ним, вы начинаете еще больше напрягаться. С одной стороны, это способствует тому, что в вас может развиться жесткость, с другой стороны, это может превратиться в источник невротических заболеваний.

Если вас называют жестким человеком, какие из своих желаний вы не удовлетворяете?

Если у вас невроз, — а невроз присутствует практически в каждом человеке, — какие из своих желаний вы не удовлетворяете?

Существует только два способа справляться с желаниями. Первый — самый кардинальный — удовлетворить желание. Вы тут же, конечно, улыбнетесь. Это показывает, что вы думающий человек. Продолжайте улыбаться и при этом постарайтесь запомнить следующую вещь — удовлетворяя желание, нужно отпускать его.

Второй способ — это не привязываться к желаниям. Вы умеете не привязываться к мыслеформам, точно так же можно стать не зависимым от желаний. Учитесь отпускать их, учитесь давать им уходить. Они возникают и сразу же растворяются. Каждое серьезное учение уделяет немало места желаниям и их роли. Читайте и изучайте. Мне нет смысла повторяться. Моя задача — привлечь ваше внимание к этой теме и показать связь желаний с эго.

А сейчас несколько примеров.

Одна женщина очень захотела похудеть. Она похудела на десять килограммов, но после этого у нее пропали месячные. Ситуация, кстати, очень распространенная среди тех, кто быстро, волевым усилием сбрасывает вес. Месячных у нее не было год. Неизвестно, чем бы все это кончилось, если бы она не нашла человека, который помог ей восстановить их. Как минимум у нее были бы гормональный сдвиг и сильный невроз, порожденный страхом неизвестности, беременная она или нет.

Одному мужчине несколько лет назад друг-иностранец предложил подарить «Мерседес». Он приехал на машине к нему в гости, и ему было приятно сделать столь роскошный подарок своему русскому другу. Этот мужчина очень хотел иметь новую машину, но все же он отказался принять ее, потому что посчитал, что с ней будет слишком много хлопот. Через год ситуация



повторилась — ему опять предложили точно такой же подарок, только другие друзья, но тоже из-за границы. И он опять отказался.

Существуют желания, которые идут от ума, но есть желания, осуществление которых ведет вас по Пути.

Как отличать одни от других?

Сейчас наступил момент, когда вы способны понять это.

Быть собой

В первой книге мы подробно рассмотрели, как работает принцип: «Внешнее Равно Внутреннему». Попрошу еще раз это зафиксировать. Внешнее Равно Внутреннему везде и всегда. А сейчас я приведу пример, когда человек этого не видит.

Я спрашиваю у женщины: «Вы согласны с тем, что внешнее равно внутреннему?»

Она: «Да».

Я: «Тогда кто породил вашу ситуацию с мужем?»

Она: «Он виноват».

Я: «Вы согласны с тем, что подобное притягивает подобное?»

Она: «Да».

Я: «Тогда что Вы должны понять? Кто породил ситуацию?»

Она: «Ну, он же первый начал...»

Через минуту я закончил разговор, посоветовав собеседнице еще раз подумать над тем, что происходит.

Когда я объяснял закон: «Внешнее Равно Внутреннему», мне показалось, что все сказано предельно ясно. Дальнейшие выводы очевидны, вы можете сделать их сами, но не тут-то было. Встречи с людьми показали, что все не так просто. Люди продолжают вертеться в своих заблуждениях.

Итак, какой главный вывод следует из этого закона? Тот, что все люди друг с другом связаны. Раз мы отражаем друг друга, значит, все мы связаны на каком-то уровне. Раз внешний мир подает нам знаки, стало быть, мы связаны с ним на каком-то уровне. На физическом уровне мы глядим друг на друга и говорим себе: «Вот видишь, все отделены друг от друга, каждый сам по себе. Это находится там, а я — здесь. Этот человек стоит там, а я — здесь». В этом и заключается одна из ловушек, которую мы все должны преодолеть, — иллюзию разделенности друг с другом. Наши чувства на каждом шагу посылают нам информацию:

«Мы разделены, мы разделены, мы разделены», — но размышления и внимательные наблюдения за окружающим миром показывают, что это не так. Это называется «Не верь глазам своим». С одной стороны, ум порождает физический мир — Внешнее Равно Внутреннему — и строит иллюзию разделенности, а с другой стороны, тот же ум дает подсказку, мол, все совсем не так, потому что внешнее все-таки равно внутреннему и все связано друг с другом.

Это означает, что каждый из нас связан с каждым жителем этой планеты в любой ее точке. Это означает, что каждый из нас связан с каждым живым существом на этой планете. Это, наконец, означает, что каждый из нас связан с каждой точкой этой Вселенной. Все взаимосвязано. Каждое ваше действие отдается во всех уголках планеты и Вселенной — мгновенно! Каждая ваша мысль мгновенно передается в каждую точку планеты и Вселенной и, в зависимости от ее качества, может вызвать те или иные последствия. Каждый из нас ответствен за то, что происходит на планете и в нашей стране: за войны, за мир, за экологию, за прогресс, за жизнь наших близких — за все.

Сразу встает вопрос о гигиене мысли. Думайте легко, радостно и светло, что бы с вами ни происходило, потому что вы сами порождаете те ситуации, в которые попадаете. Если у вас внутри имеются страхи, вы притягиваете к себе соответствующую ситуацию. Если вы

выпускаете в мир тяжелые, мрачные мысли (месть, злость, зависть), вы притягиваете к себе соответствующие ситуации и в мире также становится темнее, что влечет за собой соответствующие последствия — для вас в том числе. Если вы будете думать позитивно, тогда подобное притянет подобное, и это сразу отразится на окружающем мире. Ложитесь спать со светлыми мыслями — и будете вставать с легким и радостным настроением, тогда подобное притянет подобное.

Если вы научитесь думать о человеке, стоящем напротив вас, положительно, радоваться за него, он ответит вам тем же. Если вы станете думать положительно о стране и правительстве, в том числе и о чиновниках, с которыми сталкиваетесь, тогда позитивные перемены в вашей жизни и жизни страны наступят значительно быстрее. Если вы будете думать положительно о своей нации, она укрепитя и вернет вам или вашим потомкам с лихвой тот позитив, который вы в нее вложили, потому что нация — это тело, а вы — клетка. Самочувствие клетки зависит от самочувствия тела, и наоборот.

Последнее время стало модным жаловаться, что, дескать, «я живу в стране дураков» или «вокруг меня одни дураки». Если вы тоже это говорите, тогда с полной уверенностью можно утверждать, что вы хотите возвысить себя в собственных глазах, потому что у вас комплекс неполноценности. Вы не хотите или не можете увидеть свою неспособность эффективно действовать и нормально общаться с окружающими. Это одна ловушка, в которую вы себя помещаете. А другая ловушка — это тот обратный удар, который вы получаете от своей страны и нации, — живя в стране дураков и среди дураков, вы тоже превращаетесь в дурака. Подумайте об этом.

У одного известного американского психолога был сын, который служил всеобщим посмешищем и источником огорчения для родителей. Он был неуклюж, у него ничего не получалось, а в популярных видах спорта он вообще ничего не мог добиться. Родители предпринимали все мыслимые усилия, использовали все новейшие психотерапевтические техники, чтобы как-то вывести сына из этого состояния, но положение с каждым годом становилось все хуже и хуже.

Наконец, они предприняли последний шаг. Они отпустили его, предоставив самому себе. Они ни о чем не спрашивали его, не поддерживали, не вмешивались в его жизнь. Единственное — они посылали ему позитивные мысли.

«У этого человека есть все необходимое для успеха. Он прекрасно сам справится с ситуацией. У него есть необходимые знания и опыт, чтобы самостоятельно идти по жизни и решать стоящие перед ним задачи», — думали они. И верили в это.

Через некоторое время, а точнее через семь месяцев, их сын стал постепенно выправляться. У него пошли дела в школе, он начал проявлять успехи в спорте и превратился в одного из лучших бейсболистов. Он поступил в колледж. Он полностью изменился и стал вполне самостоятельным человеком.

**Учитесь верить в людей и думать о них положительно.**

Если вы будете радоваться успеху ближнего своего, этот успех перейдет и к вам. Это не означает, что вы заберете силу себе, это значит, что в вас вырастут способности сделать то же самое, потому что радость и любовь соединяют. Например, радуясь успехам в бизнесе, в работе (в чем угодно!) своего соседа или конкурента, вы приобретете такую же силу. Любовь объединяет людей, а зависть разъединяет. Если вас любят, вы с удовольствием делитесь тем, что у вас есть, в том числе и силой. Если нет, вы закрываетесь. Поэтому любите людей, и они с удовольствием будут делиться с вами своей силой. Мы же все связаны.

Зависть и ревность происходят оттого, что вы не чувствуете в себе силу и не составляете со Вселенной единого целого, поэтому не верите в ее изобилие, в то, что здесь всем всего хватает.

Но мы же все связаны друг с другом и с каждой точкой вселенной, явленной и скрытой. Здесь есть все и для всех. Только откройтесь и примите любовь и изобилие.

Думая о ближнем позитивно, даже когда он совершает отрицательный поступок, вы поддерживаете его позитивными мыслями, помогаете ему изменить себя в лучшую сторону, ведь даже самые отъявленные мазурики стремятся к свету. Думая о нем негативно, вы подталкиваете его к следующим нелицеприятным поступкам, утверждаете его в его же негативном мировоззрении. Подобное притягивает подобное. Что бы ни происходило, старайтесь думать о людях позитивно и переживать позитивные чувства.

Однажды вор украл в церкви подсвечники. Священник видел вора и заявил в полицию. Когда полиция привела подозреваемого к священнику и спросила у него, этот ли человек совершил кражу, священник, взглянув на него и немедленно узнав, сказал: «Нет, я не знаю этого мужчину». После того как полиция ушла, священник сказал вору: «Я подумал, что тебе, наверное, мало двух подсвечников, возьми еще два», — и, сняв с камина подсвечники, подал ему. С тех пор вор больше никогда не воровал.

Я надеюсь, вы теперь поняли главный вывод, который следует из закона: «Внешнее Равно Внутреннему». Можете представить себе огромную сеть, которая распространяется на всю Землю. Узлы этой сети — люди, населяющие планету. Как только вы закрываетесь от мира, тут же по сети передается сигнал: «Этот человек не принимает нашу любовь, помощь и поддержку, он закрывается от нас», — и люди, естественно, отражают ваше Состояние, отворачиваются. Если же вы поступаете наоборот, то все меняется в лучшую для вас сторону и в вашу жизнь входит изобилие и благополучие.

Что такое быть собой? Если, вы возьмете стакан, нальете туда грязную воду и попытаетесь посмотреть сквозь нее на свет, ничего не получится — свет едва будет пробиваться. Однако в стакане находятся и грязь, и чистая, прозрачная вода. Они перемешаны так, что одно от другого не отличить. Человек подобен этому стакану с водой. Грязь — это наши ограничивающие и ошибочные убеждения, заблуждения относительно природы вещей и относительно нашего места в мире. Прозрачная, чистая вода — это изначально присущая всем нам мудрость, свет очищенного сознания.

Она присутствует в нас всегда, и доказательством тому может служить то, что время от времени каждому из нас удается поступать мудро, так чтобы наши действия удовлетворяли всех, в том числе и Природу. Интересно то, что, достигнув этого состояния, вы навсегда обретаете его, потому что иначе все великие мудрецы прошлого опять скатывались бы к полуживотному состоянию. Таким образом, естественное состояние любого человека — это мудрость и свет. Это и означает стать собой. Путь к этому лежит через раскрытие себя, через умение посмотреть на себя не отворачиваясь, что бы вы ни увидели внутри. Еще раз повторю: все люди одинаковы, и вы ни хуже ни лучше других.

Как еще стать собой? Взгляните на себя внимательно. Вы являетесь продуктом эволюции миллиардов лет. Бесчисленные поколения, начиная с появления первых одноклеточных, передали вам генетически знания о том, как выживать в этом мире. Раз вы живете, значит, ваша ветвь не была тупиковой, значит, в вашем генофонде записана информация о преуспевании в этом мире в любых условиях, ибо, можно поспорить, ваши предки побывали в любых мыслимых и немыслимых переделках. И выжили, преуспели! Взгляните назад и увидите бесчисленные поколения предков. Начните восстанавливать связь с ними, со своим генофондом.

Первым шагом здесь будет восстановление связи со своими родителями. Они, напоминая, также являются звеном в этой цепочке — самым первым, если считать от вас. Постарайтесь простить и принять их такими, какие они есть. Осознайте, сколько они вам дали полезного. Раз вы пришли в этот мир решать определенные задачи, родители сделали все, что могли, чтобы

помочь вам сформировать их как можно более точно. Вы идете по своему Пути прямо к цели — что бы мы ни делали, мы всегда идем прямо к цели — только потому, что у вас были такие прекрасные родители

А дальше дайте соединяющему импульсу пойти в глубь веков и тысячелетий. Впускайте знания, открывайтесь им. Доверяйте себе и пользуйтесь ими, когда надо. Вы бесконечно сильны и мудры благодаря знаниям и опыту, которые содержатся в вас. Только откройтесь им.

Как еще стать собой? Надеюсь, вы согласились с тем, что мы связаны друг с другом. Если да, тогда вся информация, находящаяся в распоряжении людей, находится и в вашем распоряжении. Осознайте это, доверьтесь себе и начинайте пользоваться ею. Что вы хотите осуществить? Вы уже обречены на успех. Вы бесконечно сильны и мудры благодаря знаниям и опыту, содержащимся в информационном поле человечества. Потому что все мы связаны друг с другом.

Вы также связаны и с каждой точкой Вселенной. Следовательно, сила, знания и изобилие космоса находятся в вашем распоряжении. Когда вы откроетесь, это на самом деле станет вашим.

Не верьте глазам своим. Выкиньте боль, которую вам причинили, и страхи. Откройте сердце миру и вступайте во владение богатствами, которыми вы уже обладаете по причине рождения в этой Вселенной.

Что еще означает быть собой? Это значит не закрываться от людей. Это бесполезно. Раз вы связаны с другими людьми, как бы вы ни закрывались, они все равно считают информацию о вас и отразят ее. Человек, стоящий напротив и говорящий вам нечто, что касается вас и вашего поведения, в подавляющем большинстве случаев говорит правду, поскольку вы связаны с ним. Когда у людей спрашиваешь, о чем они только что говорили, они недоумевают. Им непонятно, как они могли сказать такое и вообще что это означает. Они просто говорили вам то, что вы сами боялись себе сказать. Разумеется, не надо слушать льстецов и зловредных людей. Просто научитесь их различать.

Что еще означает быть собой? Это значит не предавать себя. Что означает не предавать себя? Это значит не бояться заглянуть в глубины своего «я», не бояться увидеть, какой/какая вы на самом деле. Я вас уверяю, все люди одинаковы, у всех людей одно и то же внутри, и плохое и хорошее, все мы проходим одни и те же уроки. Единственное, чем мы отличаемся друг от друга, это акцентами.

Вот пример разговора с мужчиной-бизнесменом, где иллюстрируется, как открываться, сбрасывая маски, и оставаться один на один с тем, что есть. По мере разговора он записывал свои мысли, которые ему приходили относительно себя и своего положения в мире.

*Я знаю, как надо, я выше — маска в виде гордости.*

*Я боюсь потерять место — блок, который прикрывает маска.*

*Я значимая личность — опять маска.*

*Ты будешь действовать так, как мне надо, или не приходи, или уходи — система защиты — нападения, сопровождающая маски и блоки.*

*Мне наплевать, что ты думаешь, я все равно прав — защита и маска.*

*На меня этот мир наступает, они хотят съесть меня и мое время. Я им безразличен, им только одно и надо — более фундаментальные блоки в виде страха перед внешним миром, неверия, что его любят, что он сам по себе имеет ценность, и чувства одиночества.*

*Я не могу быть на равных — опять на поверхность вышла маска-защита. Если бы он сейчас оставил базовые блоки на поверхности, могло бы произойти что-нибудь вроде нервного срыва. Поэтому он предпочел уйти в защиту.*

*Они хорошо меня знают — начинает подозревать истину; первая ласточка:*

подготавливается снятие маски и защитных систем.

Слава меня испортит — начинает видеть отрицаемые, негативные стороны своей личности.

Я стыжусь себя; это ужасно — то, что я вижу, — увидел какие-то тщательно скрываемые уголки своей души. Маски в этот момент, так сказать, подвисли и лишились силы.

Тут же ему был задан вопрос: «Ты пытаешься скрыть то, что у тебя внутри. Но как более ясно можно показать то, что у тебя внутри, чем сейчас? Люди в любой момент считывают тебя, потому что все мы связаны. От них бесполезно прятаться. Они в любой момент отражают то, что у тебя внутри». «Тебя видят, какой ты есть на самом деле, в любой момент времени».

«Это ужасно!!!» — крикнул он и закрыл лицо руками, до него дошла вся правда.

Не мне вам говорить, что может твориться в душе человека в такой момент. Он почувствовал бесполезность всяческих масок, тем более что от них только одна морока. С тех пор прошло несколько месяцев. Он все больше открывается миру, на нем все меньше остается масок. Они отваливаются одна за другой. В нем начала проявляться легкость, он начал чувствовать. И это облегчило ему доступ к собственному подсознанию.

Итак, у меня к вам вопрос:

От чего вы прячетесь, чего избегаете увидеть в себе?

Вы давно имеете то, чего боитесь. Увидьте это и начинайте работать. Не бойтесь быть собой, это значительно облегчит вашу жизнь и позволит скорее достигнуть состояния свободы. Кстати:

А какой будет ваша реакция на утверждение, что вас всегда видят, какой/какая вы есть на самом деле, и, самое главное, всегда показывают вам это?

#### Глава 4 Целостное видение

Возьмите в руки карандаш — не пренебрегайте этим действием и не пытайтесь проделать упражнение мысленно, очень важно, чтобы вы физически прочувствовали то, о чем пойдет речь, — и поверните его к себе одним из концов так, чтобы видеть только этот конец карандаша и больше ничего. Именно так мы и воспринимаем мир — мы видим только то, что перед нашими глазами, и даже не можем предположить, что существует еще что-то, расположенное за видимыми явлениями. Как вы не можете увидеть ни стержня, ни другого конца карандаша в нашем примере, так же вы не можете (простите, не могли, потому что из первой книги вы все-таки что-то научились видеть) увидеть то, что стоит за явленными физическими формами, их суть, их внутреннее содержание.

Допустим, вы смотрите на карандаш с заточенной стороны. Представьте себе, вы не знаете, что это; вы впервые видите то, что у вас перед глазами. Поскольку человек — существо любопытное, вы начнете исследовать то, что находится перед вами. Вы потратите много сил и времени, чтобы как-то приспособить новый предмет для своих нужд (мы ведь всегда и все приспособливаем для своих нужд), но вовсе не обязательно, что острое карандаша в новой ипостаси послужит именно для письма.

А сейчас поверните карандаш так, чтобы видеть весь стержень целиком. Это и называется целостное видение. Вы видите весь предмет целиком, обе стороны, обе противоположности. Вы мгновенно понимаете, что перед вами, как он может служить и как его можно взять в руки, чтобы начать писать.

То же самое происходит и при взаимоотношениях с людьми. Когда вы видите человека целиком, а не одну из его сторон, то общаетесь с ним соответствующим образом. Иначе говоря, ваши отношения становятся гармоничными. Давайте посмотрим, как это происходит, я имею в виду, как вы попадаете в ловушку собственного ограниченного видения.

Если у вас негативное восприятие окружающего мира, то вы в каждом человеке будете видеть потенциальную опасность, негатив, врага. Если позитивное восприятие, то — друга или нейтральную сторону. Чисто негативного мировосприятия, как и чисто позитивного, не бывает.

Теперь представьте, что вы долго общаетесь с человеком, о котором знаете нелицеприятные вещи и которого считаете плохим. И вдруг этот человек предлагает вам помощь или какую-то вещь, которая вам позарез необходима. Увидите ли вы эту помощь, поймете ли, что она искренняя? Конечно, нет. Вы этого даже не заметите, потому что видите всего одну сторону данного человека, ваше одностороннее видение полностью заслоняет его положительные стороны и поступки. Мало того, его позитивные шаги вы будете трактовать как угрозу для себя.

А теперь представьте, что вы знаете человека с хорошей стороны и вдруг он делает вам какую-то подлость. Вы в шоке. «Как он мог так поступить!» — снова и снова говорите вы себе... и прекращаете всякие дела с этим человеком.

Целиком сконцентрировавшись на положительных качествах, вы не увидели негативных сторон личности. Пока у человека есть эго, он всегда будет иметь две стороны. Это один из уроков, которые мы проходим, — научиться видеть человека целиком и принимать его таким, какой он есть. Ведь вам же тоже этого хочется — чтобы вас принимали таким, какой или какая вы есть, — но для этого надо увидеть и принять свои негативные стороны.

Достоинства — это продолжение наших недостатков. Лотос растет из грязи, свет пламени свечи покоится на фитиле черного цвета. Лгун способен на великую правду, скупец — на великую щедрость, трус — на великую храбрость, подлец — на благородство.

Что внутри вас должно появиться, чтобы люди, а самое главное, ваши близкие, открыли вам свои лучшие качества?

Однажды я прочитал следующую историю о Махатме Ганди:

Он послал одного человека на базар купить кое-что, дав ему некую сумму денег. Спустя некоторое время этот человек пришел и сказал, что потратил деньги, ничего не купив. Ганди ничего не сказал и снова дал ему деньги, попросив купить то, что следует. Этот человек опять вернулся ни с чем, сказав, что потерял кошелек. Ганди еще раз дал ему деньги и послал на базар. Вновь человек вернулся без покупок, придумав очередной повод. Махатма Ганди двадцать один раз посылал этого человека за покупками, ни словом не упрекнув его в нечестности. На двадцать первый раз человек все-таки принес то, что от него ожидали.

Сталкиваясь с повседневной жизнью, мы склонны видеть только одну сторону явления, совсем не подозревая, что есть и другая сторона. Как-то странно устроен наш ум. Когда он не развит, он предпочитает иметь дело только с одной стороной явлений, — он как бы сидит в ловушке. Развиваясь, он раскрывает свои возможности.

В примере с карандашом вы проделали действия физически, чтобы увидеть карандаш целиком. Имея дело с явлениями жизни, мы можем проделывать то же самое с помощью ума. Поворачивая явление в уме, мы видим его со всех сторон. Главное здесь — быть готовым увидеть и принять. Очень часто люди не хотят или не могут этого сделать либо в силу узости мышления, либо потому, что новое знание может внести перемены в жизнь, а перемен боятся все.

Однажды одна женщина (мужа у нее не было) разбирала на семинаре свои отношения с сыном, который ее не понимал и не принимал ее взгляды на жизнь и увлечения. Она догадывалась, что сама создает такую ситуацию вовне, что не видит и не принимает какие-то свои чувства к нему. Когда она попробовала взглянуть на сына, как говорится (и не случайно!), другими глазами, то на следующий день вот что она воскликнула: Я поняла! Я увидела в нем и сына, и мужа, и мужчину, и любовника. А сын впервые обошелся без едких замечаний, когда я ему сказала, что иду на семинар».

Отношения между людьми намного шире, чем мы их представляем в словах «мать и сын», «отец и дочь», «начальник и подчиненный» и так далее.

Как формировать целостное видение? Прежде всего надо познакомиться с собственным взглядом на мир, увидеть, позитивный он или негативный. Конечно, чисто негативного или позитивного взгляда не бывает: где-то вы смотрите так, а где-то — иначе. Там, где вы видите позитив, необходимо увидеть негативную составляющую, ну а в негативе — позитивную.

Например, вы стали помогать знакомому, а он сел вам на шею. У вас сломалась машина, но это помогло вам познакомиться с интересным человеком — он подвез вас домой. И так далее. Необходимо научиться видеть в каждом плохом событии то хорошее, что око вам несет, и наоборот. Это начало, азы, так сказать.

У вас есть блоки, или страхи. Это более сложные состояния, и здесь также необходимо научиться видеть их противоположности. Поскольку вы сидите внутри них; это практически невозможно. Чтобы увидеть эти противоположности, существуют два приема, которые я опишу ниже. Овладев ими, вы сможете видеть все явление целиком. Жизнь тогда приобретет новые измерения. Итак, приемы.

#### Перекидывание монады

Мы уже обсуждали, что мир, каждое событие, все, с чем вы сталкиваетесь, имеет две стороны и каждая из них содержит зерно своей противоположности. Именно благодаря наличию этого зерна любая из противоположностей, которая находится в данный момент на поверхности, пребывая в явленном виде, содержит в себе неустойчивость; поэтому она в любой момент готова перейти в свою противоположность.

Начинайте смотреть на то, что вас беспокоит или страшит. Это можно делать, медитируя или занимаясь повседневными делами. Вы обречены на успех в силу самого устройства мира. Вы создали этот страх, и вы же заложили в него решение — зерно противоположного состояния. Поэтому, когда страх встанет перед вами во весь рост, достигнет максимума, он опрокинется, и вы перейдете в какое-то из состояний любви, потому что любовь есть противоположность страху. Единственный вам совет — не забывайте о времени, когда пребываете внутри страха, это может отрицательно сказаться на здоровье. С блоком можно разобраться в несколько подходов, а результат будет тот же. Вы все уже знаете, но я еще раз напоминаю вам: тише едешь — дальше будешь.

Если это какая-нибудь проблема, не стремитесь сбежать или что-то исправить, присутствуйте при том, что происходит, не страшитесь, не генерируйте оценок и определений, тогда ситуация «перекинется». Если вы не хотите идти куда-то и вам в голову лезут мысли, что вам там будет неприятно, то, решив все же пойти, вы идете навстречу какому-то своему страху, и ситуация обязательно сложится наоборот. С вами это уже было, когда вы думали одно, а происходило совсем наоборот. Это же самое случается с проблемами и препятствиями, когда вы не убегаете, а идете прямо навстречу им.

Две женщины рассказали почти одну и ту же историю. Их жестоко оскорбили близкие, в одном случае — любимый муж, а в другом — любимая сестра. Оскорбление было типа: «Ты старуха, ты никто и ничто», — хотя одной из них было 22, а другой 32 года. Ночью они почувствовали, что умирают, увидели, как куда-то проваливаются, как что-то черное окутывает их, как приближается смерть, — вот-вот они должны были покинуть тело. В самый последний момент на обоих пролился свет. Они поняли, что такое любовь и жизнь. А одна из них осознала: «Я — никто, я — все. У меня ничего нет, у меня есть все». После этого опыта жизнь этих женщин полностью изменилась. Они счастливы.

Они пережили все это наяву, сначала попав в ситуацию, а потом столкнувшись с ее следствиями, но можно проигрывать это и на уровне ума, начав смотреть на конкретно

выбранную вами проблему и задавая себе мысленно вопросы типа: «А что будет, если..?» Люди часто спрашивают меня: «А вдруг она притянется, если я буду работать с ней?» Не бойтесь, вы не притянете ее к себе (это касается и страхов). Через некоторое время проблема опрокинется, превратится в противоположность, и вы увидите либо ее решение, либо ее незначительность и то, как вы породили ее.

Прекрасный случай рассказала одна занимающаяся бизнесом женщина о том, как она решила проблему с «наездом» бандитов. Как всегда, они предложили «крышу», и стали вытягивать из нее деньги. Это длилось достаточно долго. Когда она села и внимательно рассмотрела ситуацию, то увидела, что сама привлекла бандитов в свою жизнь. Страх нищеты, страх наказания, страх действовать самостоятельно и желание защиты из-за неуверенности в себе притянули их.

Кроме того, она увидела, как эти страхи зародились в ней в детстве, — их причиной послужила ее мать, которая была не последним человеком в городе и чудом уцелела от сталинских репрессий благодаря покровителю из сильных мира сего. Так ощущение незащитности родителей переходит к детям и аукается через много лет. Увидев это, она также поняла, что никакую пользу бандиты ей не приносят, ни от кого и ни от чего не защищают, а просто вымогают деньги. Она чувствовала себя дискомфортно и избегала встреч с ними, но теперь она сказала: «Ну а сейчас я сама хочу встретиться с ними и обсудить кое-что». Монада опрокинулась в свое противоположное состояние.

А теперь обратите внимание на следующее интересное свойство монады. Как только вы говорите себе, что достигли чего-то, это состояние начинает переходить в противоположное. Как только вы определяете что-то, как только говорите себе или кому-то: «Я достиг/достигла вершины, счастья, стабильности, процветания, известности», — вы начинаете переход в противоположное состояние. Сказав: «У меня есть это», — вы начинаете терять. Очень напоминает сглаз, не правда ли? Но, как видите, здесь все строго соответствует законам мира.

Одна женщина заметила, что как только у нее появляются деньги и она говорит себе: «Ну, теперь у меня есть средства на жизнь», — сразу же возникает кто-то из знакомых и просит эти деньги в долг. Она, естественно, дает и остается без денег. Монада перекидывается.

Искусство заключается в том, чтобы постоянно приближаться к цели, не определяя себе, что достигли ее. Вспомните, какое бывает ощущение, когда вы достигаете цели, на которую потратили много времени и сил. Правильно, чувство пустоты и потери. То, чего вы достигли, теряет для вас ценность: оно вам уже не нужно. Да и жизнь иногда теряет смысл. Тогда люди уходят. Человек, например, копил много лет на машину, купил ее и потом разбился насмерть. Или люди ждут пенсии как манны небесной, доживают до нее, и... жизнь теряет смысл.

Поэтому цели следует ставить как можно выше и на всю жизнь (или на несколько, если вы верите в перерождения). Тогда вы будете испытывать постоянное чувство радости. Вам будет доставлять радость сам процесс творчества. Если вы не будете определять то, что происходит с вами в процессе жизни, то будете радоваться самой жизни. Стоит нам дать определение, и мы застываем, включая тем самым механизм перекидывания монады.

Когда состояние опрокидывается в противоположное, нежелательное для вас, вам ничего не остается, как смириться и подождать, пока процесс не достигнет своего максимума уже в этом состоянии, после чего начнется обратный ход. Используйте это время на учебу, например, на осмысление места в жизни, на всевозможные практики, которые помогут вам лучше понять себя. Очень часто это помогает приблизить момент перехода в новое состояние, если вместо того, чтобы стенать, вы продолжите жить, будто ничего не произошло, будете прямо смотреть на сложившуюся ситуацию, работать с собой и пытаться понять, какой урок следует извлечь.

Как-то я смотрел один фильм, в конце которого герой попадает в практически безвыходную



ситуацию и должен неминуемо погибнуть. У него есть выход — сбежать. И что, вы думаете, он сказал? «Мне страшно, — следовательно, я нахожусь в нужном месте в нужное время». Это и называется быть здесь и сейчас, не сбегая, и иметь дело с тем, что происходит. Герой уцелел, он должен был уцелеть, потому что пошел на свой страх, а страхи под светом сознания что делают? Совершенно верно — отступают и растворяются, а ситуация переворачивается.

Следующий прием.

Проявление противоположности

Нас всех в детстве и юности предавали, обманывали, подставляли, контролировали, нам всем недодали — в той или иной мере — любви (как мы считаем). В результате внутри вас записались эти состояния и вы общаетесь с людьми, автоматически (!) приписывая им те же качества. Внешнее отражает внутреннее, и люди ведут себя подобным образом, а вы еще больше укрепляетесь в своих убеждениях касательно природы людей и как надо вести себя с ними, чтобы выжить. То есть вы имеете дело только с одним концом карандаша, абсолютно не представляя, как выглядит противоположное состояние.

Вопрос, который можно считать магическим и который открывает противоположное состояние, выглядит следующим образом:

Как бы (что бы) я чувствовал/чувствовала, если бы меня не..?

Состояние, противоположное предательству, — это доверие к людям, к противоположному полу. Состояние, противоположное контролю, — это свобода действия. Состояние, противоположное обману, — это вера в людей. Состояние, противоположное отсутствию любви, — это окрыленность, реализация себя как личности. Состояние, противоположное страху жить в этом мире, — это жизнь во всей ее полноте.

Как бы вы чувствовали себя, если б вас не предали когда-то?

Как бы вы чувствовали себя, если бы ваши близкие не контролировали каждое ваше действие в детстве?

Как бы вы чувствовали себя, если бы вас не обманывали в детстве?

Как бы вы чувствовали себя, если бы у вас было достаточно любви в детстве?

Как бы вы чувствовали себя, если бы этот мир был ваш и вы бы ничего в нем не боялись, даже смерти?

Если у вас в жизни произошли неприятные ситуации, вы также можете задать себе этот вопрос. Тогда **в вас** появится противоположное состояние, и уже оно будет определять внешнее. Например:

Как бы я вела себя с мужчинами/Как бы я чувствовала себя в постели, если бы меня не изнасиловали?

Как бы я вел дела фирмы, если бы меня не обманули с самого начала?

Когда вы будете задавать себе подобные вопросы, будьте расслаблены, не отвлекайтесь и позвольте вопросу целиком овладеть вами. Сначала вы почувствуете то состояние, которое находится снаружи. Пройдет некоторое время, может быть, день, а может, несколько, и вы ощутите, как что-то начинает брезжить сквозь беспроглядную мглу, какая-то искорка. Если вы не прекратите упражнений, новое состояние начнет проявляться снаружи все ясней. Этот процесс не лавинообразен, как в случае с перекидыванием монады. Здесь вы постепенно проявляете новое состояние сквозь уже существующее. Это похоже на проявление фотографии. Разумеется, речь не идет о том, чтобы вы носились с вопросом все дни подряд. Отводите ему ровно столько времени, сколько считаете нужным. Главное — слушайте себя, сколько вам нужно заниматься и когда.

Наконец-то настала пора вплотную заняться дуальными парами. Поскольку дуальность — это базовая характеристика нашей Вселенной, явленной и скрытой, следовательно, дуальные пары должны и на самом деле играют основополагающую роль в нашей жизни. Можно утверждать, что все люди строят жизнь в интервалах, заключенных между полюсами. Они ограничиваются этими противоположностями. Таким образом, наша свобода автоматически ограничена, и ее степень внутри дуальной пары определяется длиной, так сказать интервала, между полюсами. Если вам нравится выражение «разность потенциалов», то поставьте вместо длины интервала его, сейчас это не имеет значения.

Например, возьмем пару «далеко — близко». Пусть десять километров будет далеко, а сто метров — близко. Поскольку эта пара имеет дело с расстоянием, то находится она в основном в ногах. Человек, пребывающий внутри этой дуальной пары, легко освоит пространство в сто метров, но чем дальше, тем меньше будут заметны результаты его жизнедеятельности и его самого можно будет видеть значительно реже. Эта пара характерна для какого-нибудь городского жителя. Ну а охотник в Сибири может обладать, например, парой «10 км — 200 км».

Теперь посмотрите, как дуальные пары стучаются друг о друга. Допустим, городской житель и охотник встретились, и последний попросил первого сходить, скажем, в соседнюю деревню, недалеко, километров эдак двадцать туда и обратно. Вам ясны реакция, которую выдаст городской житель, и ответная реакция охотника. А теперь вспомните, как вы просите своих близких что-то сделать и куда-то сходить, вспомните, что бывает, когда вас просят, — и проанализируйте свои реакции.

Решение этой дуальной пары заключается не в том, чтобы приравнять близко и далеко, потому что в этом случае предел 200 км все равно останется, хотя это тоже своего рода решение. Здесь куда важнее понять, что нет ни близко, ни далеко.

На физическом плане этого не достичь, потому что противоположение все равно останется. Следовательно, необходимо переместиться туда, где рождаются противоположения, то есть в ум. Если вы снимите сравнение на уровне ума, то же самое произойдет и на физическом плане. Это можно проделать с помощью уже знакомой нам фундаментальной пары: «Внешнее Равно Внутреннему».

Если вы четко себе уяснили, что Внешнее Равно Внутреннему, тогда расстояние и время теряют смысл. Раз Внешнее Равно Внутреннему, значит, каждый из нас связан с каждой точкой Вселенной в любой момент времени, а уже это осознание трансформирует нас и наши энергетические тела так, чтобы мы могли пользоваться этим наяву.

В начале века тибетские ламы удивлялись, почему западные люди так стремятся достигнуть вершины Эвереста в физическом теле. «Мы это делаем, но в другом теле», — говорили они. Йоги не раз утверждали, что путешествуют в разные концы планеты и даже Вселенной.

На том же Востоке можно наблюдать другой интересный пример решения этой дуальной пары. Мудрецы Индии создали единицы измерения времени, которые лежат в пределах от миллиардов лет до 10 в минус тридцать второй степени секунды. Последняя величина представляет собой частоту колебания электрона на орбите вокруг ядра — если не ошибаюсь, самая малая величина измерения времени во Вселенной. Но что еще интересно, подобных величин измерения времени у индийцев было множество, и для всех из них были придуманы названия, а это означает, что ими часто пользовались. Это называется виртуозным решением дуальной пары «мгновение — вечность» и одновременно «близко — далеко», ведь время и пространство связаны друг с другом, как вы помните. Они полностью осознали, что такое быть здесь и сейчас. У физического мира не осталось от них секретов.

Но силы, которые приобретаются в результате решения дуальных пар, — это, как мы уже обсуждали, побочный результат нашего развития. Самое главное заключается в том, что работа с

дуальными парами, решение их помогает пройти к недуальному состоянию, то есть соединиться с Первоисточником. Тогда прекращается порождение кармы, уходят страдания и колесо рождения и смерти прекращает свое вращение. Человек становится по-настоящему свободен.

Самые главные дуальные пары у нас — это внешнее и внутреннее, левое и правое, верх и низ. Остальные дуальные пары являются производными, укладываются в них.

## Решение дуальных пар

Существует три способа работы с парами.

Первый: вы можете размышлять (медитировать) только над тремя базовыми парами, проясняя себе их значение.

Второй способ: вы можете работать только с их производными, такими, как «близко — далеко», «быстро — медленно», «сила — слабость» и так далее.

Третий способ — это объединение двух первых. Ясно, что третий способ предпочтительнее и кажется более эффективным.

Что означает размышлять (медитировать) над дуальной парой? Во-первых, необходимо прояснить для себя значение слова, обозначающего рассматриваемую противоположность, и состояние, которое несет в себе каждая из противоположностей (каждое слово, каждая мысль несет в себе определенное состояние, которое мы можем прочувствовать внутри). Например, вы работаете над парой «близко — далеко». Важно прояснить для себя, что означает слово «близко». Для этого можно воспользоваться толковым словарем или поговорить с друзьями и спросить их мнения относительно значения этого слова, а потом прочувствовать его на внутреннем уровне. То же самое следует сделать и со словом «далеко».

Далее вы попытаетесь прочувствовать, какой смысл несут в себе эти слова. Когда вы будете размышлять над ними, вы увидите и почувствуете, что «близко» включает в себя «далеко», и наоборот. Это знак того, что вы вплотную приблизились к решению этой пары.

Второй этап заключается в том, чтобы сесть расслабленным, поднять в себе эти слова и сопровождающие их состояния и просто смотреть прямо между ними. В этот момент в голове не должно быть никаких мыслей, а только значение слов на уровне состояний. Можете мысленно разместить каждое из состояний слева и справа от себя. Чувствуйте их, давайте им быть.

Что происходит в результате такого размышления над дуальной парой? Она схлопывается. Когда вы будете размышлять над ней, вы увидите, что каждая дуальная пара сферична, то есть она располагается по трем осям координат, представляя собой нечто вроде шарика. В результате смотрения на нее она коллапсирует, схлопывается. Это происходит неожиданно, и в этот момент вы можете испытать легкий шок, вздрогнуть. Далее вам вдруг все становится ясно, вы испытываете нечто похожее на эйфорию или состояние блаженства и можете даже расхохотаться, так становится все просто и ясно. Иногда сквозь смех прорываются слезы, слезы радости и облегчения.

Это состояние называется «Озарение». Все действительно становится настолько просто и ясно, что вы недоумеваете, как раньше этого не замечали и как люди не видят этого. Но как только вы попытаетесь что-то объяснить, у вас не найдется слов, чтобы описать это. Вы увидите бессилие слов. Потом, конечно, слова найдутся, но все равно будет ощущаться их ограниченность.

Реакцией на такое яснознание будет то, что слова «близко» и «далеко» (помните, это только пример, не привязывайтесь к нему, ведь существует еще множество дуальных пар, где вы

испытываете то же самое состояние) потеряют для вас значение. Когда у вас будут спрашивать о них, вы будете прилагать усилие, чтобы понять, о чем идет речь. Произнося их, вы можете запнуться, потому что слова не передают истинного смысла, который хотите в них вложить, они ограничены. Это все знаки того, что вы расширили свое понимание истинного положения вещей в той или иной области. Чтобы легче понять, о чем идет речь, вспомните, как вы объясняете что-то ребенку. Вы запинаетесь и чувствуете, что не можете этого сделать. Яснознание — это такое же состояние, но уже по отношению к миру взрослых.

Другим интересным эффектом будет приобретение трехмерного видения. Да, мы способны видеть глазами трехмерный мир, но этого нельзя сказать об уме. Ум, несмотря на то, что он рисует трехмерные изображения, все равно мыслит в плоскости. И дуальные пары он также воспринимает находящимися в плоскости на одной прямой. Когда вы начнете приобретать целостное видение, у вас появится ощущение, как будто вы смотрите на плоскость с дуальными парами сверху. Вы начнете по-настоящему мыслить трехмерно.

Существует множество дуальных пар, и почти все они являются общими для всех людей, однако практически у каждого человека либо одна, либо сразу несколько пар являются главными. Поэтому решайте те пары, к которым вас тянет, вы — самый главный для себя авторитет. Когда вы будете работать с ними, реакция будет похожей на вышеописанную. Параллельно будет проясняться и значение трех базовых пар, шаг за шагом вы станете приближаться к их осознанию.

Во время размышления над ними вам поможет сама природа, внешний мир. Поскольку вы будете находиться в расслабленном и сосредоточенном состоянии, любое внешнее воздействие в этот момент — телефонный звонок, гудок автомобиля, стук в дверь, жужжание мухи или укусы комара — имеет эффект шока. Дуальная пара в этот момент схлопывается, и вы «плывете».

Однажды, будучи в деревне, я медитировал над «двойным узлом» (ментальное образование, похожее на дуальную пару, что это такое вы узнаете ниже), и в этот момент на середину комнаты выбежала махонькая мышь. Я, как полагается, вздрогнул, и «узел» лопнул. Похожую историю рассказала одна женщина. Эффект был тот же самый.

Позднее, размышляя над этими случаями и другими, похожими на них, я еще раз убедился, что Внешнее Равно Внутреннему, что с нами случается только то, что должно случиться, и все, что ни делается, к лучшему. А еще я уверился в том, что внешний мир ко мне благосклонен и всегда помогает, когда это действительно нужно. И это не может быть иначе, ведь он — продолжение меня.

А к вам внешний мир благосклонен?

А вот еще пример на эту же тему. Вы сидите в медитации, и на вас снисходит благостное состояние. В этот момент вы готовы полюбить и считаете, что на самом деле любите все человечество и все живое на земле. На устах у вас блуждает улыбка Будды, у вас создается впечатление, будто вы достигли конечной цели, нирвана распахивает перед вами объятия. И тут начинает долго, настойчиво и непрерывно звонить телефон или появляется какой-нибудь несчастный комар или муха, которые так пристают к вам, словно вы — их должник по прошлой жизни.

Вы изо всех сил сохраняете невозмутимость и спокойствие ума, еще плотнее сжимаетесь в комок, чтобы ни в коем случае не упустить, оставить благость навсегда с собой. Телефон продолжает противно звонить, а комары и мухи жужжать и залезать в самые непотребные места. Лицо цепенеет.

Вы напрягаете волю, все ваше существо превращается в сгусток, в стремящуюся к священной цели ракету, в ход идут бицепсы, трицепсы, гладкая и шероховатая мускулатура, сфинктеры перекрывают все отверстия, чтобы не упустить, удержать возжеленное состояние,

которое снизошло на вас после стольких усилий и бесконечных часов медитаций. Телефон почему-то начинает звонить уже междугородним звонком, а комары и мошки переходят на вторую космическую скорость. Они идут на таран, не испытывая никакого почтения перед вашей неисчерпаемой любовью ко всему человечеству и к ним лично.

Улыбка Будды давно испарилась с ваших уст. Вместо нее блуждает таинственная улыбка, таящая в себе некую давно зародившуюся, но еще не осознаваемую вами мысль. Через мозг нескончаемым вихрем проносятся одни и те же слова — любовь, невозмутимость, покой, блаженство, нирвана.

Наконец, пелена спадает с ваших глаз. Вы больше не питаете никаких иллюзий относительно своих чувств к человечеству и всему живому на земле. Вы готовы уничтожить род людской сейчас же, немедленно, стереть в порошок, чтобы даже памяти не осталось, а в первую очередь — все коммуникационные сети и их создателя. Все живое, разумеется, должно последовать за ними. Вы вскакиваете и с воплями несетесь к телефону, чтобы тут же, немедленно, превратить звонящего в лягушку, но как только вы протягиваете руку, чтобы взять трубку, телефон, издав особенно противную трель, перестает звонить. Разумеется, вся допекавшая вас живность тоже куда-то испаряется. Вы снова здесь и сейчас, в «истинной» реальности.

Так как насчет благосклонности к вам внешнего мира, а вас — к нему?

Бывают такие случаи, когда вы можете не знать значения одной из противоположностей, как, например, в случае с парой «доверие — предательство». Практически все люди в детстве прошли через предательство, поэтому они застревают в этом состоянии, не понимают, о чем идет речь, когда говорят о доверии, и не могут действовать на его основе. Прояснить состояние доверия вам поможет вопрос: «Как бы я себя чувствовал, если бы меня не предали?» Или вы можете узнать его с помощью перекидывания монады. Затем, ознакомившись с противоположным состоянием, вы сумеете проделать то, о чем мы говорили выше.

А теперь давайте рассмотрим несколько дуальных пар.

Любовь — ненависть

Наверное, это самая важная пара. Производной от ненависти является борьба, а от любви — сострадание. Если посмотреть дальше, то мы увидим, что следствием ненависти и борьбы является разрушение и застой, а следствием любви и сострадания — созидание и развитие. Мы будем иметь дело с парой «любовь — ненависть» и с ее производными — «сострадание — борьба», «созидание — разрушение» и «развитие — застой». Теперь вы сами можете легко понять, откуда берется пара «здоровье — болезнь».

Когда вы будете работать с ненавистью, обратите внимание, что мы часто заменяем слово «ненавижу» на «не люблю». На мой взгляд, оба эти слова обозначают одно и то же. Разница только в степени. Поэтому будьте внимательны. С самого раннего детства мы видим вокруг себя примеры борьбы: нас учат бороться, учат силой решать стоящие перед нами задачи. Например, нам говорят, что мы должны преодолевать препятствия, добиваться успеха, бороться за хорошие отметки в школе, чтобы потом пробиться в институт... Постепенно это становится нашей привычкой — бороться, добиваться, пробиваться. К этому прикладывается опыт поколений, который зашифрован в нашей генетической памяти. А что же насчет сострадания и любви? Абсолютное большинство знакомо только с условными понятиями Создается впечатление, что в этом мире больше ненависти, борьбы и силового решения проблем. Мы ведь отлично знаем, что такое ненависть и борьба, — и с точки зрения логики, и с точки зрения чувств.

Говорят, любовь — это связующая ткань вселенной. Посмотрим, так ли это. Поскольку Внешнее Равно Внутреннему, любовь в качестве связующей ткани должна быть проявлена на физическом плане в виде закона. Что связывает все вещи друг с другом на явленном плане? Законы всемирного тяготения и силы притяжения обнаружены везде — от макромира до

микромира. Следовательно, физический план подтверждает, что существует связующая сила.

Если посмотреть вокруг, то мы увидим, что все живое в этом мире притягивается друг к другу в акте любви. Это приводит к созиданию и развитию. Сумейте увидеть, как птицы, растения, животные — все вокруг кружатся в вечном танце любви и мир развивается. Увидев это, вы начнете преодолевать свою разделенность с миром, с людьми, с противоположным полом. Если мы что-то ненавидим, это приводит к борьбе, разрушению и застою.

Когда мы способны любить (это также означает принимать вещи и людей такими, какие они есть), мы не отстраняемся от мира, а делаем шаг навстречу ему. Тогда он тоже делает шаг нам навстречу. И появляется сила, течет творческая энергия, рождается новое, происходит развитие. Все в точности, как при встрече мужчины и женщины. Мужчина — или женщина — делает шаг навстречу, и все начинает происходить. Поэтому решайте прямо сейчас, делаете ли вы шаг навстречу миру и себе или продолжаете отгораживаться.

Однажды я с другом поехал в деревню. Решив погулять, мы пошли с ним в лес и там наткнулись на огромную, поваленную ураганом осину. У нее были просто необъятные размеры. Это нам очень понравилось, и мы сразу почувствовали к ней расположение. Мы походили вокруг нее, посоветовались и решили размяться, распилив ее на дрова. Как мы с ней справлялись — это отдельная история, но, наконец, мы распилили ее на несколько чурбанов.

Следующей задачей было оттащить их к дому. Друг помог мне взвалить бревно на плечо — при этом я сразу почувствовал себя как-то неуютно, — затем поднял свое, и мы пошли. Сделав несколько шагов, я крикнул, потом пискнул, потом мне вовсе расхотелось идти. Но мне надо было сохранять имидж мужчины, и я, собрав все мужество и силы, продолжил свой крестный путь. Смотрю, мой друг начал резко набирать темп — он ведь шустрый и к тому же накачанный — и вскоре скрылся из виду. Мое мужество и силы тоже сразу куда-то испарились.

Я прошел по инерции еще с десяток метров. В голове у меня образовалась гулкая пустота, а перед глазами закружились черные мошки. «Щас я тут и помру под этим чурбаном», — с грустью подумал я. Но инстинкт жизни победил! У меня хватило сил сбросить бревно с плеча — я поставил его на пень, мимо которого как раз проходил. Вот стоим мы друг против друга, я шумно дышу и смотрю на него, а оно, молча, — на меня, и в моей голове мелькают мысли: «Брось его, жизнь и здоровье дороже. Надо пойти за помощью, уж вдвоем-то мы точно осилим. Наплевать на все, брошу я этот чурбан здесь и больше никогда за ним не вернусь. Хотя жалко, столько сил потратил на него, да и имидж, туды его в качель...»

А как раз утром, во время медитации, я решил пару «любовь — борьба». И тут я вспомнил это состояние. Я вновь взглянул на бревно, но уже другими глазами. Я перестал бороться и сопротивляться ему, я принял его в свою жизнь. Я почувствовал к нему любовь. Не имея больше никаких мыслей, я наклонился, положил чурбан себе на плечо и пошел. Такое впечатление, что у него резко уменьшился вес, а сил моих прибавилось. Когда я дошел до дома, то увидел, что мой друг лежит на траве и пустыми глазами смотрит в пространство. Такое с ним редко случается, и я еще раз понял, что наши бревна были, прямо скажем, «подарком».

Другой случай произошел у меня с дочерью. Она начала пропускать школу и плохо учиться. Когда мы спрашивали ее, в чем дело, она отвечала, что ей неинтересно и вообще надоело учиться. Прошло некоторое время, я смотрел на ситуацию и старался понять ее. Постепенно картина вырисовывалась. Наконец, я выбрал подходящий момент, и мы сели поговорить.

Во время разговора я предложил ей, чтобы она выбрала — либо она бросает школу, но тогда ей придется где-то работать, либо она продолжает учиться. Подумав, она выбрала учебу. Тогда я объяснил ей следующее. Если она выбирает учебу, ей надо снять внутри себя сопротивление и борьбу и полюбить школу на время учебы. Показав, как нелюбовь к учебе, неприятие ее и борьба истощают, мешают получать удовольствие от жизни и легко решать проблемы, я оставил ей

свободу принимать мои советы или нет. Через некоторое время все наладилось.

Конечно же, не только принятие ею школы и самого процесса учебы сыграло здесь роль. Мне тоже во многом пришлось изменить себя. Когда с ребенком творится что-то неладное, это означает, что он начал испытывать острый недостаток в любви и внимании. Например, родители много работают, устают и не могут уделять ему достаточно времени. Или родители сдержанны в проявлении своих чувств к ребенку. Или считают себя умнее.

Особенно сильные трения возникают между ребенком и родителем противоположного пола. Здесь примешиваются сексуальные энергии, поэтому в такой ситуации требуются большая осторожность и открытость, особенно со стороны родителя. Напряжение в отношениях возникает из-за того, что родитель не принимает своих сексуальных импульсов по отношению к ребенку. Он их страшно боится и сбегает от них. Особенно это касается отношений «отец — дочь». Сбегая, он ставит стену между собой и ребенком, не понимая, что сыну или дочке нужно лишь одно — чтобы его или ее приласкали, обратили внимание, поиграли, потискали. Практически все люди испытывают нехватку прикосновений.

Когда родители закрываются, ребенок также закрывается и начинает куролесить. Он делает вывод, что никому не нужен и его не любят. Он тоже начинает строить стену. Так люди утверждаются в собственной разделенности с миром. Все это вы можете обнаружить, если начнете честно смотреть внутрь себя.

Около полутора лет мне пришлось разгрести подобные проблемы внутри себя. Но самое главное, что, на мой взгляд, должны сделать родители, — это убрать из себя убеждение, что они умнее своих детей, и почувствовать к ним уважение, как если бы перед вами стоял самый уважаемый вами человек. Необходимо понять, очень часто, если не всегда: дети не только умнее, но и мудрее родителей, потому что те уже успели накопить достаточно блоков и закрыться, а дети все еще остаются открытыми.

При общении с ребенком, да и с любым человеком, который может встретиться вам на пути, очень важно дать ему свободу выбора. Поскольку состояние свободы — это глубинная суть естества любого человека, вы, предоставляя свободу выбора, работаете на его эволюцию. Человек расценивает ваш поступок как любовь и уважение к себе и принимает решение, которое, как правило, удовлетворяет обе стороны. Но даже если это решение чем-то не подходит вам, все равно смиритесь, потому что ваш собеседник лучше знает, что ему надо. Считая себя умнее, вы просто дурачите себя, и чем раньше вы поймете это, тем будет лучше для вас.

Еще одна история на тему любви, но на этот раз о любви к работе. Жили-были два «балеруна». Оба, по оценкам специалистов, были одинаково одарены и у обоих были абсолютно одинаковые данные. Один из них стал знаменитым на весь мир танцором, правда, для этого ему пришлось уехать из нашей страны, а другой так и остался в неизвестности. Да, он был лучшим в нашей стране, но не более. Все, что отличало его от другого «балеруна», это наличие всего лишь одной мыслеформы: «Поскорей бы пенсия».

Люди более виртуозно владеют системами защит и нападений, чем умением открываться и делать шаг навстречу. Любовь — это открытость; нелюбовь, ненависть — это закрывание, отгораживание от мира и от самого/самой себя. На первый взгляд, может показаться, что это мир навязывает вам такие стереотипы, как ненависть и борьба. Ваша задача заключается в том, чтобы не верить глазам своим и не втягиваться в эту борьбу, — вы должны научиться видеть любовь. Разумеется, трудно выкинуть меч и снять доспехи, когда вам кажется, что вокруг кипит бой. Поэтому видьте, как вы нападаете, защищаетесь и отгораживаетесь, и помните, раз существуют ненависть и борьба, значит, существуют любовь и сострадание. Дайте им проявиться в своем сердце, тогда вы будете меняться, будет меняться мир вокруг вас. Секрет заключается в том, чтобы не принимать навязываемую тактику. Мне кажется, что именно это

хотел сказать Иисус, когда говорил: «Если тебя ударили по одной щеке, подставь другую».

Если на подобное действие существует отрицательная реакция, следовательно, это все еще существует, оценки продолжают даваться и вы находитесь в плену дуального мышления и своего ума. Это — с одной стороны. С другой стороны, ненависть ненавистью не победить, ненависть можно победить только любовью. Что происходит, когда сходятся два борца? От схватки к схватке они укрепляют друг друга. У них появляется все больше сил и опыта. Каждый из нас — виртуоз в борьбе. Если бы это было не так, наш род давно перестал бы существовать. Раз вы живете, стало быть, у вас в генах записано, как выживать в самых сложных ситуациях. Если вы это понимаете, тогда настала пора учиться решать ситуации с точки зрения единства и любви. Это займет некоторое время, но ведь вы пришли сюда, чтобы научиться любить безусловно. Поверьте, этому стоит уделить время.

Если вы научитесь решать ситуации с точки зрения единства и любви, когда вокруг кипит борьба, знания уже никуда от вас не денутся, в какие бы ситуации или миры вы ни попадали. Вы будете творить свою вселенную, основанную на любви, гармонии и взаимопонимании.

Есть хорошее упражнение, как научиться видеть любовь вокруг и отвечать любовью в любой ситуации. Когда вы идете по улице, обращайтесь внимание на все, что происходит с вами. Вам уступили дорогу — любовь; в метро придержали дверь — любовь; уступили место — любовь; вы в магазине что-то купили — любовь и изобилие вселенной, в которой вам выпало счастье жить; вы подходите к крану, чтобы налить из него воды — любовь и изобилие; если нет горячей воды, — тоже любовь, потому что вы либо будете мыться холодной водой, либо пойдете в баню, и то и другое очень полезно для здоровья; если вы попали в неприятную ситуацию с человеком — тоже любовь, потому что он отражает то, что у вас внутри, и помогает вам пройти какой-то урок; если вас заставили в одиночку проходить какую-то ситуацию — тоже любовь, ибо это закаливает ваш дух и помогает накопить силы и нужный вам опыт, который пригодится в будущем; если заболели чем-нибудь — тоже любовь, наконец-то один из уроков, ради которых вы пришли на землю, обнаружил себя на физическом плане, теперь им можно заниматься напрямую... Вы всюду научитесь видеть любовь, поддержку и внимание людей. Вы увидите, что все в этой Вселенной построено по законам любви и гармонии, что вы действительно любимы.

Когда происходит чудо? Когда вы открыты и готовы принять. Тогда круг замыкается. Вселенная, люди каждое мгновение дарят вам любовь и все, что необходимо для процветания. Это вы решаете, войдет ли это в вашу жизнь или нет.

Почему чудо происходит неожиданно? Потому что все остальное время мы вечно чего-то ждем, вечно клячим что-то, вечно ноем, что нам не хватает. Когда мы перестаем ожидать, клячить и ныть, мысленные формы, стоящие между нами и Вселенной, между нами и людьми, исчезают, мы становимся едины с миром. Тогда круг замыкается. Все начинает происходить само собой.

Любовь, несмотря на то что основывается на единстве, несет свободу. Нелюбовь к чему-то, ненависть, злость, месть, злопамятность разъединяют, намертво привязывая к предмету или человеку, к которому вы испытываете эти чувства.

Одна женщина очень не любила свою комнату в коммунальной квартире, в которой жила вместе с дочкой. Она много сил потратила, чтобы найти обмен, но у нее ничего не получалось. Я посоветовал полюбить свою комнату, найти в себе чувство благодарности к ней за то, что она дает кров. Женщина последовала совету. Через некоторое время ей подвернулся выгодный вариант, и она переехала в отдельную квартиру.

Если у вас в жизни имеется нечто, от чего вы не можете освободиться, обнаружьте в себе негативные чувства и отпустите их. Постарайтесь полюбить или принять это таким, как есть, и оно навсегда уйдет из вашей жизни. Это касается и людей. Теперь вы понимаете, почему люди,



вещи, ситуации следуют за вами по пятам? Ищите свое неприятие.

Если мы пришли в этот мир учиться любви, значит, все так и должно происходить. **Вещи, люди, ситуации будут следовать за нами, пока мы их не примем, пока не полюбим.** Тогда мы освободимся от них.

Если мы пришли в этот мир учиться не давать оценок, не сравнивать, принимать Вселенную как единый организм, а не дробить ее на кусочки — вот это, дескать, мне нравится, а вот эта часть — нет, — все так и должно происходить. Вещи, люди, ситуации будут следовать за нами по пятам, пока мы не примем их, пока не полюбим. Тогда мы освободимся от них.

Если мы пришли в этот мир учиться быть свободными, значит, это так и должно происходить. Колесо рождений и смерти будет продолжать свой бег до тех пор, пока вещи, люди и ситуации будут следовать за нами по пятам. Научившись любить и принимать все, с чем сталкиваемся в своей жизни, — Вселенная совершенна! — мы соединяемся с Первоисточником, мы свободны, колесо останавливает свой бег.

В одном фильме я был потрясен следующим эпизодом. Муж с женой разошлись, и дочка осталась жить с матерью. Мать много пила, гуляла, вконец забросив свои обязанности относительно дочери. Бывший муж прекрасно это видел, но ничего не мог поделать. В какой-то момент дочь не выдержала и попыталась покончить жизнь самоубийством, отравившись лекарствами. Ее отец, получив это известие, тут же примчался в больницу и встретил там бывшую жену. Как вы думаете, что он сделал? Он подошел к жене и... обнял ее. Так, молча, они простояли несколько минут. Это событие перевернуло потом всю их жизнь,

А как бы вы поступили в подобной ситуации?

Мой друг рассказал мне следующую историю, которая как-то произошла с ним. Он шел поздно вечером по улице, и навстречу ему шли трое подвыпивших мужчин. По его словам, они были чуть ли не в два раза больше его, а он сам выше среднего ростом и довольно не хилый. Двое из них отделились и пошли прямо к нему с явно враждебными намерениями. Подойдя, они грубо попросили закурить. Глядя на них, мой друг вдруг вспомнил, что сам был когда-то наркоманом и вел разгульный образ жизни. В нем проснулось сострадание к ним. Вдруг он рассмеялся, шагнул к одному из мужчин, обнял и похлопал по спине, извиняясь, что не может помочь им. Те, ошеломленные, отступили, извинились и пошли своей дорогой.

А как бы вы поступили на его месте?

Я надеюсь, вы составили себе более или менее четкое представление, куда и как двигаться при решении дуальной пары «любовь — ненависть» и ее производных. Вы можете работать непосредственно с этой парой или взяться за решение ее производных. Вы — самый главный для себя авторитет, поэтому вам и решать.

Направление, в котором вы, возможно, когда-нибудь захотите двигаться, можно понять из следующего восточного высказывания:

«Мудрый воин достигает цели, не руководствуясь ни любовью, ни ненавистью».

Сила — слабость

Вокруг этих слов накручено столько неверных понятий, что вам придется довольно плотно поработать, чтобы разгрести весь сор. Сначала подвергните сомнению все, что вы знаете о силе и слабости. Уверяю вас, вы не ошибетесь. Этот тот самый случай, когда легче всего начать с нуля. Я покажу вам пример, как одна женщина заиклилась на сознании собственной слабости.

Она: Я чувствую себя такой слабой. Я ничего не могу, я ничего не достигла в жизни.

Я внимательно смотрю на нее. Передо мной красивая женщина, высокого роста, волевое лицо, решительные манеры, хотя иногда в них проскальзывает нерешительность. Спрашиваю о ее образовании и работе. Оказывается, у нее высшее образование, она замужем, имеет ребенка и занимает достаточно высокую должность.

Я: Вы закончили школу, а не все способны на это, закончили институт, что также нелегко, родили и воспитываете ребенка, занимаете должность, которая требует ответственных решений. И Вы хотите сказать, что ничего не смогли сделать за свою жизнь, что ничего не достигли?

Она молчит, обдумывая мой вопрос, но на лице написано сомнение.

Действительно, для того чтобы понять, что она играет сама с собой в «кошки — мышки», нужны время и решительность, потому что не каждый жаждет узнать о том, что дурачил себя столько лет. И не забывайте о привязанностях ума к своим убеждениям. Эта способность ума тоже сковывает человека по рукам и ногам.

Подобные слова можно услышать чуть ли не от каждого. По сути дела, люди вертятся в порочном круге слабости — «Я не смог, следовательно, я слабый; раз я слабый, то я не смогу...» Ловушка захлопнулась, человек пребывает в собственной слабости и неспособности что-либо совершить, и это идет по нарастающей.

Большинство людей связывают со словами «сильный» и «слабый» физическую силу, но физическая сила как мера не имеет ничего общего с этими понятиями.

Однажды, очень давно, я уезжал в другой город, и у меня с собой была огромная коробка с книгами, совершенно неподъемная. Неподалеку от вокзала ко мне подошел маленький, тщедушный человек и предложил поднести вещи, чтобы подзаработать. Я согласился, он поднял коробку на плечо и понес впереди меня. Я замер от изумления. По всем меркам у него никак не должно было хватить сил, чтобы совершить такое.

Я знаю еще несколько примеров, когда к физической силе явно примешивалась какая-то иная сила.

Как вы думаете, какая?

Вы ей владеете?

Лет двадцать назад я пошел на выставку компьютеров, которую привезли сюда американцы. Как всегда в те времена, у входа царил ажиотаж. Люди бились насмерть, чтобы попасть на выставку и прикоснуться к достижениям мировой цивилизации. Я, будучи нормальным гражданином своей страны, присоединился к толпе, штурмовавшей проход, и тоже начал давить, мять, нажимать, чтобы проникнуть внутрь, — другого-то пути не было. Но шансы мои были весьма малы. У входа скопилось человек двести, и все они были исполнены решимости проникнуть внутрь.

Некоторое время я потолкался на периферии этого круга, пытаюсь пробиться вперед с разных сторон. Потом что-то меня дернуло, и я стал давить по касательной. И вдруг вся толпа сдвинулась с места и пошла вдоль направления, в котором я толкал. Я не поверил своим глазам и поменял направление на противоположное. Толпа опять двинулась в моем направлении. Я поэкспериментировал еще несколько раз, применяя разные режимы. Эффект был один и тот же — люди послушно двигались в том направлении, которое я задавал. Я так и не попал в тот день на выставку, но я увидел нечто более чудесное, чем плоды цивилизации. Я познакомился с собой.

С точки зрения механики, здесь, конечно, все ясно. Но все же было еще кое-что.

Что, как вы думаете?

Часто силу смешивают с деньгами и занимаемым положением. Но не мне вам рассказывать истории, когда сильные мира сего открывают не самые лучшие черты, оказавшись в сложном положении. Следовательно, сила и не в этом тоже.

Как вы думаете, почему такое происходит? Они упираются и идут на все, чтобы не лишиться чего-то. Например, лица, собственности, положения. Когда мы цепляемся за что-то, мы теряем силу.

Попробуйте дать схватить ваш палец маленькому ребенку. Он берет его слабо, но очень

трудно вырваться из его захвата. Слабая женщина может продемонстрировать невероятную силу, если того требует ситуация. Физически слабо развитый мужчина зачастую обладает блестящим умом. Он компенсирует свою слабость.

Значит, он вовсе не так слаб?

Практически все люди связывают с силой и слабостью такие понятия, как превосходство и ничтожество. В умах людей эти две пары тесно связаны и следуют одна из другой. Пойдите в свой ум и разорвите эту связь, отделите пары друг от друга, потому что, когда вы будете работать с парой «сила — слабость», понятия о превосходстве и ничтожестве помешают вашим поискам и поведут вас в неверном направлении. Вспомните о различии между высшим и низшим и к чему это может привести. Настоящая сила и настоящая слабость не имеют ничего общего с ними. Это иллюзия.

Настоящая сила никогда, никогда не стремится кого-то победить, кому-то что-то доказать или покрасоваться. Она просто есть. Доказывают силу те, кто внутри считает себя слабым. Они презирают и ненавидят себя за это, поэтому делают все, чтобы доказать себе и другим обратное. Но чем больше они стараются, тем больше проявляется доказательств их слабости, потому что в этом мире нельзя достичь абсолютной эффективности при решении проблем. Они сами себя затягивают в воронку.

Сила от слабости неотделима. Сила может существовать только благодаря слабости. Не той слабости, о которой все говорят, а благодаря настоящей слабости. И наоборот.

Мужчина может позволить себе быть слабым, женщина может позволить себе быть сильной. Мужчине просто необходимо позволить себе быть слабым, а женщине — сильной. Вы сопротивляетесь этому, потому что вас с детства учили, что мужчине свойственна сила, а женщине — слабость. Также вы сопротивляетесь потому, что боитесь застрять в этом состоянии. Не бойтесь. Это только укрепит вас. Вы почувствуете себя уверенней и прочно встанете на ноги. Пришла пора выкинуть эти убеждения. Они не ваши, они вам были навязаны родителями, школой, работой. Откройте для себя, что такое настоящая сила и настоящая слабость. Увидьте, что они могут существовать исключительно благодаря друг другу. Сила расцветает, когда ее поддерживает слабость. Слабость становится силой, когда ее поддерживает сила. Все это внутри вас.

Пока есть хоть малейшее понятие о силе и слабости, вы всегда будете попадать в ловушки. Выход — не оценивать.

Победа — поражение

Как вы уже понимаете, эта пара тесно связана с предыдущей. Обычно эта связь заключается в следующем: победа дается сильным, а поражение — удел слабым. Я надеюсь, вы уже начали осознавать, что все это ерунда. Эти рассуждения исходят из расхожих стереотипов, бытующих в обществе, в основе которых лежат дуальное мышление и рассуждения типа «плохо — хорошо».

Победа часто — а может быть, всегда? — достается слабым. Поражение может стать уделом сильного. Кто больше всего переживает по поводу своего поражения? Конечно, слабый человек, который изо всех сил старается быть сильным. Причем снаружи он часто носит маску силы. Такой человек всем своим видом говорит: «Вот я вас всех щас к ногтю!»

Другой вариант — это когда человек имеет неприступный, гордый вид. Тогда его послание говорит: «Я выше вас, я знаю лучше». Крайне редко я встречал людей, у которых нет комплексов относительно собственной слабости и, соответственно, нет масок.

Когда вы имеете дело с победой, старайтесь увидеть в ней элемент поражения. На Востоке говорят: «Победа лишена тонкости красоты. Победивший наслаждается видом крови побежденного». Победы могут привести — и приводят! — к тому, что человек развивает в себе гордыню и ставит себя над всеми. Помимо последствий для окружающих, которыми чревата

такая позиция, данный человек может сильно навредить себе самому. В этой точке вступает в силу закон перекидывания монады, и наш герой летит вниз с головокружительной скоростью.

Когда вы терпите поражение, учитесь видеть в нем победу. Каждое поражение несет в себе неоценимый опыт. Не зря говорят, что за битого трех небитых дают. Терпя поражение, человек приобретает опыт, учится скромности, учится знать свое место, в нем выковываются неоценимые качества, такие, как сострадание, понимание боли, которую может испытывать другой человек, милосердие и так далее.

Если Внешнее Равно Внутреннему, то мы сами создаем себе уроки, которые проходим. Можем ли мы задать себе неразрешимую задачу? Идя по жизни, вы переходите со ступени на ступень. И вы ставите перед собой задачи, которые соответствуют вашей ступени. Вы не можете задать себе неразрешимую задачу.

Если вы задаете себе задачи, то ответ на них уже известен вам. Он внутри вас, просто вы не можете его прочесть. Вам надо пройти определенные жизненные уроки, понять что-то из высших законов, чтобы добраться до ответа.

Вы можете сомневаться в решениях, которые принимаете. Это опять-таки относится к дуальному мышлению. Говоря себе, что это плохое решение, а это хорошее, вы попадаете в замкнутый круг. Страх принять неправильное решение порождается страхом сделать ошибку и подвергнуться критике и комплексом неполноценности. Это страхи, идущие из детства, когда вам говорили, что правильно, а что нет. Выкиньте все это. Они вам больше не нужны.

Любое ваше решение, принимаемое в данный момент, правильно, как промежуточный этап продвижения к цели. Нет плохих и нет хороших решений, есть мысль и следующее за ней действие в выбранном вами в данный период вашей жизни направлении. На этом пути вы будете приобретать необходимый опыт, чтобы пройти нужные только вам уроки жизни.

Вас не должно волновать время, которое вы тратите на решение задач, иначе вы опять начнете мыслить в терминах побед и поражений. Все, что необходимо знать, заключается в том, что ответ вам давно известен и вы неумолимо продвигаетесь к нему. Следовательно, в конце концов, вы поймете, что нет побед и поражений, есть только жизнь, процесс жизни, непрерывное постижение ее законов, постепенное продвижение к единству с миром.

Оценки «сила — слабость», «победа — поражение» начнут навсегда уходить из вашей жизни.

Ум — тело

Во время семинара одна женщина как-то подошла ко мне и спросила, что ей делать. Она не выносит своего тела. Глядя на него в зеркало, она плачет. На мой взгляд, у нее было вполне приличное тело, если исходить из тех условных рамок, которые мы сами себе создали, следуя журналам мод.

Природа не терпит пустот. Природа построила все так, что каждому на этой земле найдется пара. Здесь есть все и на любой вкус. Например, есть блондины и есть те, кто любит блондинов, есть полные люди и есть те, кто предпочитает только полных, есть худые и есть те, кто предпочитает только худых, и так далее.

На это она мне ответила, что ей нужен человек, который не обращал бы внимания на ее несовершенное тело.

В ответ я сказал, что тот, кто подходит к ней, уже чем-то привлечен, и, если, поговорив с ней, он задержится, значит, она его привлекла, значит, все или почти все в ней привлекло его. И не последнюю роль в этом сыграло тело — ведь это оно в первую очередь бросается в глаза мужчине, когда он хочет познакомиться с женщиной. А если мужчина все-таки отзовется нелестно о ее теле, это означает, что она уже допекла его своими мыслями о себе и он начал отражать ее мысли, говоря, например, что она худая или толстая или что у нее живот.

Как бы ни выглядело ваше тело, каким бы оно ни было, это самое совершенное творение, это самый быстрый способ для каждого человека решить свои проблемы. В нашем теле зашифрованы наши уроки. Я сейчас поясню вам, как это получается.

Исходя из дуальной модели строения мира, наше тело — это физическое продолжение нашей души, то есть тело — это физически явленная, доступная для Чувств составляющая, а душа — скрытая составляющая. Еще раз обратите внимание на то, что тело — точное отражение нашей души, все проблемы души отражены в теле. Душу увидеть трудно, а тело — легко. Блок увидеть трудно, но, имея дело с телом, вы можете не только увидеть его, но даже потрогать и непосредственно поработать с ним.

Если исходить из положения, что все мы стремимся обрести себя как частицу единого целого, а наши блоки — это то, что стоит между нами и этим целым, это уроки, которые мы должны пройти, тогда, отрицая и не любя, ненавидя тело, мы отрицаем и уроки. Мы отрицаем свою душу, мы навсегда отрезаем себе путь к единству. Ненавидеть свое тело — это ненавидеть то средство, с помощью которого мы можем быстрее всего прийти к месту назначения — к единству со Вселенной.

Получается очень интересная картина. С одной стороны, вы отрицаете какие-то стороны своей души, которые вам не нравятся (не говоря уже о том, что вы вообще не знаете, что такое душа или ум), — таким образом, одна составляющая дуальной пары «ум — тело» от вас закрыта. С другой стороны, не любя и не принимая свое тело, вы отвергаете и другую составляющую этой пары. Если вы ни с душой, ни с телом, тогда

Где вы? ГДЕ ВЫ?

Отрицая, ненавидя свое тело, вы умерщвляете его. Оно начинает биться, болеть, и ваши страдания от этого только усиливаются. Вам это надо?

На эту тему у меня есть любопытная аналогия. Одна женщина продала свой горячо любимый автомобиль. Она действительно его очень любила и называла не иначе, как «мой мальчик». Вместо него муж решил подарить ей другой автомобиль. Но ее старая машина была ей так мила, что в ней заранее проснулось отвращение к новому автомобилю, хотя она в глаза его не видела.

Пока муж гнал машину из другого города, она несколько раз билась буквально на пустом месте. Сначала влетела на большой скорости в глубокую яму, вырытую посреди шоссе, в которую уже свалился один автомобиль, но «странным образом» шофер и автомобиль отделались очень легко. Потом, когда машину с грехом пополам вытащили из ямы и развернули фарами навстречу дорожному движению, в нее не замедлил врезаться автомобиль, который «почему-то» не увидел зажженных фар.

Когда же женщина сама начала ездить на машине, она, в конце концов, на пустом месте угодила в такую аварию, что и большой автобус, и сам автомобиль были серьезно повреждены. Правда, сама она отделалась очень легко — испугом. Потом она сказала мне, что поняла, почему с ней это произошло. Она увидела, что не любила его.

А муж, узнав про аварию, сказал ей: «Я с самого начала знал, что ты его разобьешь».

Итак, у вас всегда есть выбор — бить, колотить и подвергать свое тело всяческим напастям, что только усилит ваши страдания и тенденцию отгородиться, сбежать из этого мира, или смириться с тем, что вы попали в эту физическую реальность, полюбить свое тело и заботиться о нем, как об инструменте, с помощью которого вы проходите уроки жизни и постигаете такие категории, как единство, любовь, сострадание.

Начав принимать тело, вы начнете соединяться с физической реальностью. Начав принимать физическую реальность, вы начнете соединяться с телом. Начав соединяться с физической реальностью и с телом, вы начнете соединяться с умом. Начав соединяться с умом,

вы начнете соединяться с физической реальностью и с телом. Все эти вещи взаимосвязаны.

Что означает начать соединяться с физической реальностью? Это означает принять свое физическое существование и окружающий мир как данность. Это означает не бороться с ним, не отгораживаться от него.

Что означает начать соединяться с телом? Это означает проникать сознанием в каждый уголок, осознавая его функции, даря ему любовь и расслабляя. В теле нет плохих и хороших мест, нет грязных и нет чистых, нет предпочитаемых и нет второстепенных. Каждая часть тела священна и выполняет ей одной присущие функции. Другие части тела не могут выполнять их. Следовательно, что-то отвергая в себе, вы вырезаете живой кусок. Проходит время, и эта часть тела заболевает, потому что вы отвергли ее.

Тело — это единый, точно отлаженный механизм, в котором нет лишних частей. Когда вы сможете полюбить свое тело, когда вы сможете расслабить его, не только снаружи, но и внутри (что очень важно), оно станет вашим вернейшим помощником и проводником на этой земле. Перед вами начнут открываться тайны, о которых вы могли прочитать только в сказках. Расслабляйтесь и любите.

И последнее, о чем мне хотелось бы упомянуть. Очень многие люди страдают от отсутствия чувств. Это происходит потому, что большая часть энергии собирается в голове. Люди больше живут головой, чем чувствами. Блокировка и перераспределение энергии в сторону головы происходят в горле. Я хочу дать вам упражнение, которое поможет вам разблокировать центр горла так, что поступающая в вас энергия станет равномерно распределяться между телом и головой. Тогда чувства опять появятся в вашем теле. Конечно, упражнения на расслабление и медитация, которая приводится ниже, тоже помогают пробудить чувства. Но данное упражнение, разработанное тибетскими ламами, — это самый кардинальный способ разблокировать чувства. Лучшего я не встречал.

Упражнение:

Сядьте прямо, позвоночник располагается вертикально. Вы расслаблены. Слегка поднимите подбородок, направив взгляд немного вверх, под углом примерно тридцать градусов. Немного приоткройте рот и начинайте дышать одновременно через рот и нос. Дышите естественно, без напряжения. Дыхание равномерно распределяется между носом и ртом.

Уже в самом начале можно почувствовать, как чувства пробуждаются и начинают набирать силу. Не определяйте их, а просто давайте им течь, иначе ум опять возьмет верх и вы потеряете связь с чувствами. Постепенно вы расслабитесь. Дайте чувству расслабления распространиться по телу, наслаждайтесь им, чувствуя его оттенки.

Занимайтесь этим упражнением, когда захотите и сколько захотите. Слушайте себя. Тибетцы советуют им заниматься 20 — 30 минут каждый день в течение трех месяцев.

Мысль — действие

Мысль — производная ума, а действие — производная тела. Если есть мысли, а нет действий (полностью или частично), это верный признак того, что ум разъединен с телом. Если есть действия, которые вредят окружающему миру и людям, так называемые бездумные действия, это верный признак того, что тело разъединено с умом, — существует только заботящееся исключительно о себе эго.

Но есть состояние, когда мысль и действие — это одно и то же. Между мыслью и действием нет никакого промежутка. Мысль есть действие, действие есть мысль. Тогда действия становятся спонтанными, точными и безошибочными. Это «высший пилотаж», но хоть однажды каждый человек переживал это состояние. От таких действий выигрывают все, потому что они возможны только в том случае, когда человек един с миром.

Как соединять мысли с действиями? Начинайте отслеживать мысли, в которых вы рисуете

себе, как вы что-то делаете. Начинайте обращать внимание, следуют ли за мыслями действия. Ни в коем случае не ругайте себя, когда вы что-то не делаете. Во-первых, это бесполезно, во-вторых, этим вы только усилите раскол между умом и телом, и это может привести к печальным последствиям.

Если у вас совсем ничего не получается, берите самые простые мысли и совершайте самые простые действия. Например, подумали, что надо бы зажечь под чайником огонь, — идете и зажигаете; подумали, надо бы черкнуть две строчки своему другу, — идете и черкаете ровно две строчки, не больше; подумали, надо бы помыть тарелку или кружку после себя, — идете и моете; подумали начать бегать по утрам, — начинайте бегать, подумали закончить бегать, — заканчивайте бегать. Нет действий простых, нет сложных, нет действий почетных, нет непочитаемых — эти оценки всего лишь ловушки эго. Каждое действие, которое следует за мыслью, имеет огромное значение для вас. Поэтому начинайте думать просто и действовать вслед за этим.

Обратите внимание на чувства, которые будут возникать, когда вы будете выполнять последовательность «мысль — действие», и после этого. Это чувства удовлетворения и радости от жизни. Фиксируйте их, давайте им распространиться по телу. В дальнейшем они будут помогать вам в соединении ума и тела, а следовательно, мыслей и действий.

Обратите внимание и на промежуток времени, который разделяет мысль и действие. Чем он короче, тем лучше. Хотя гонки за результатом тут, конечно же, быть не должно. Это только навредит.

Потом придет черед мыслей и действий посложнее. Вы можете обдумывать и даже записывать последовательность действий, а потом выполнять их. Не забывайте фиксировать чувства, которые у вас возникают, и время между мыслями и действиями.

В конце концов, вы научитесь мыслить конкретно, не витать в облаках, а за мыслями у вас будут следовать действия. Мысль будет без малейшего интервала перетекать в действие, а действие будет перетекать в мысль.

Существуют и другие дуальные пары. Часть из них мы рассмотрим ниже, в разделе «Двойные узлы», а над другими вам придется поразмыслить самому, если они вас заинтересуют.

Если вы интересовались работами Юнга о коллективном бессознательном и архетипах, тогда вы, наверное, уже поняли, что дуальные пары полностью укладываются в архетипы. У меня создается впечатление, что практически все дуальные пары принадлежат к архетипам, и наоборот. В принципе, это не важно. Важно то, что вы сможете познакомиться с содержащимися в дуальных парах энергиями, если начнете с ними работать. Ниже я привожу часть архетипов — дуальных пар.

**СЫН — МАТЬ** — в смысле любви и сексуального влечения друг к другу и запретности таких отношений.

**СЫН — ОТЕЦ** — в смысле враждебного отношения к отцу, как к сопернику, и любви к нему.

**ДОЧЬ — ОТЕЦ** — в смысле любви и сексуального влечения друг к другу и запретности таких отношений.

**ДОЧЬ — МАТЬ** — в смысле враждебного отношения к матери, как к сопернице, и любви к ней.

**ЗЛАЯ МАТЬ — ДОЧЬ**

**ПЛОХОЙ БРАТ — ХОРОШИЙ БРАТ** — взаимоотношения между братьями. Чтобы понять смысл этой пары, я рекомендую вам перечитать библейскую историю о Каине и Авеле. В ней скрыто несколько пластов информации, поэтому лучше всего вам прочитать подлинник.

**МАЧЕХА — ПАДЧЕРИЦА. МАЧЕХА — ПАСЫНОК.**

ОТЧИМ — ПАСЫНОК. ОТЧИМ — ПАДЧЕРИЦА.

ПАЛАЧ — ЖЕРТВА.

УБИЙЦА — ЖЕРТВА.

УБИЙСТВО — СПАСЕНИЕ.

ОСВОБОДИТЕЛЬ — ЗАКЛЮЧЕННЫЙ.

УГНЕТАТЕЛЬ — УГНЕТАЕМЫЙ.

## Глава 6 Двойные узлы

Как я уже говорил вам, двойные узлы — это ментальные образования, напоминающие дуальные пары. Если дуальные пары просто существуют как разность потенциалов, ограничивая человека определенными рамками, между которыми он мечется, подобно шарикю от пинг-понга, то функция двойных узлов заключается в том, чтобы медленно стягиваться на человеке, лишая его возможности принимать решения и действовать. Они подобны клещам, которые сжимают человека, пока он не хрустнет. Давайте рассмотрим несколько примеров двойных узлов, чтобы вам было понятно, о чем идет речь, а потом продолжим наш разговор.

Если я попрошу, меня будут использовать; если не попрошу, меня и дальше будут использовать, как сейчас.

Этот узел может распространять свое влияние на любые взаимоотношения в любых сферах жизни. Например, вы можете чувствовать себя зажатым им, когда хотите пойти и попросить о надбавке к зарплате. Вы видите, что, попросив и получив надбавку, вы попадете в сильную зависимость, вам придется отрабатывать деньги. Возможно, прибавив совсем чуть-чуть к зарплате, вас будут гонять в хвост, и в гриву, как это очень часто случается. Но, не попросив, вы сталкиваетесь с тем, что вас и так уже используют, загружают работой сверх меры, вы уже в зависимости.

В семейной жизни этот узел может проявлять себя следующим образом. Прося у жены/мужа, например, деньги, вы чувствуете, что попадаете в зависимость и должны отработать это каким-то образом. Но вместе с тем вы и так уже выполняете определенные обязанности в семье.

При сексуальных отношениях действие узла может выглядеть следующим образом. Если вы попросите сделать что-то, что вам нравится, вы вынуждены будете в ответ делать что-то, к чему у вас не лежит душа, то есть вас будут использовать только потому, что вы попросили сделать одолжение. С другой стороны, вам и так приходится делать то, что не нравится. «Меня используют, — говорите вы себе. — Ей/ему нужно только мое тело». Так узел постепенно стягивается, лишая возможности мыслить и действовать, получить то, что вам действительно надо. Вы чувствуете себя пойманным в ловушку. Основой этого двойного узла является дуальная пара «свобода — зависимость», которая приходит в движение, превращаясь в двойную петлю, и начинает зажимать свою жертву. Человек бросается на поиски выхода. Но он не может найти его, потому что любое решение, которое может быть им принято, неправильно. Он мог бы выбрать из двух зол меньшее. Но внутри он знает, что зло всегда есть зло, посему этот выход — призрачный. Таким образом, развивается невроз, который в дальнейшем может иметь более серьезные последствия.

Еще примеры двойных узлов:

Если я буду действовать, у меня не получится; если не буду действовать, у меня тем более ничего не получится.

Если поеду туда (а это очень далеко и туда сложно добираться), там может оказаться неприятный день; если не поеду, моя проблема не будет решена.

Если откажусь принять подарок, мне это запомнят и, в конце концов, отомстят; если не



откажусь, попаду в зависимость, и мной будут манипулировать.

Если я откроюсь, мне причинят боль; если не откроюсь, мне тоже будет больно, потому что чувствую себя одиноким/одинокой.

В двойные узлы попадают все, от мала до велика. Вот пример узла, в который попал наш президент Ельцин за четыре месяца перед выборами:

Если выведу войска из Чечни, там начнется резня; если не выведу, потеряю популярность, и меня не выберут на второй срок.

А вот примеры узлов, в которые попадают дети. Например, ребенок набедокурил, и мать или отец говорит ему грозным голосом: «Иди сюда». Внутри ребенка возникает узел, о котором он даже не подозревает:

Если подойду, меня накажут/побьют; если не подойду, меня еще сильнее накажут/побьют (из-за того, что ослушался).

Другие примеры:

Если подойду к отцу/матери, он/она опять мне скажет, что очень устал/устала, нет времени, а мне так хочется побыть с ним/с ней; если не подойду, опять лишусь ласки, внимания, любви.

*Конфликт в школе с учителем:* Если пойду в школу, опять меня будут преследовать; если не пойду, меня будут преследовать дома (родители).

*Конфликт со сверстниками:* Если пойду к ним, меня будут унижать и смеяться надо мной; если не пойду, останусь один/одна.

Двойные узлы — это наша повседневная жизнь; мы сталкиваемся с ними каждый день, испытывая на себе их воздействие. Они существуют с самого раннего детства, присущи обоим полам и распространяются на все возрастные и социальные группы. Каково же действие этих узлов? Очень жесткое. Они в буквальном смысле раздирают человека на части, начиная с раннего детства.

Этот процесс называется расщеплением — диссоциацией — личности. Он может начаться еще в утробе матери, роды, будучи жестким процессом, закрепляют или служат его началом, а далее он идет по нарастающей. Суть его заключается в том, что человек откалывает от себя все большее число частей. Иначе говоря, все большее число частей в человеке отделяется от целого и начинает вести автономное или полуавтономное существование. Дуальное строение мира, а следовательно, и личности служит его причиной, а двойные узлы — тем механизмом, который развивает этот процесс.

Каждый раз, когда человек сталкивается с ситуацией, в которой задействованы двойные узлы (а по-моему, других ситуаций в жизни человека не бывает), они начинают зажимать и одновременно разжимать его изнутри, еще чуточку увеличивая раскол внутри личности. Чем это чревато для человека? Как минимум неврозом в легкой степени и как максимум самыми серьезными заболеваниями.

Итак, еще раз. Этот мир имеет дуальную природу. Мы, будучи частью этого мира, также обладаем дуальной природой и, следовательно, дуальным мышлением. Дуальное мышление порождает существование дуальных пар. Дуальные пары порождают двойные узлы, которые, в свою очередь, вызывают психосоматические заболевания в человеке, иначе говоря, болезни тела и души. Таким образом, любая проблема, любая болезнь имеет в основе двойственное восприятие мира и проходящих в нем процессов. Человек оценивает все с точки зрения «плохо — хорошо», добра и зла. Следовательно, единственный способ не иметь проблем — преодолеть дуальное мышление; единственный надежный способ профилактики и излечения болезней — это преодоление дуального мышления.

За счет чего двойные узлы приходят в движение и начинают затягиваться на человеке? Откуда они берут силу? За счет существования полюсов в дуальной паре. Составляющие пары

это и есть полюса. Как известно, два разноименно заряженных полюса притягиваются друг к другу. Это та сила, которая зажимает человека, одновременно раскалывая его. Почему она раскалывает его? Потому что он сопротивляется. Как работать с двойными узлами, я расскажу вам чуть ниже.

### Двойные узлы и типы характеров

Современная психология обнаружила пять фундаментальных типов характеров, которые лежат в основе личности практически любого человека. Это означает, что любой человек в той или иной мере несет в себе черты этих характеров. Эти типы следующие: шизоидный, оральный, психопатический, мазохистский и жесткий. Я действительно не встречал ни одного человека, который бы хоть в малейшей степени не обладал этими чертами. Иначе говоря, в каждом человеке в той или иной мере присутствует каждый из характеров.

Мы не будем подробно рассматривать их, тем более что в последнее время появилась масса книг на эту тему. Расскажу вкратце о каждом из них, чтобы легче было понять, о чем пойдет речь ниже. Временные рамки, определяющие формирование каждого из типов, конечно же, условные.

**ШИЗОИДНЫЙ ТИП** — закладывается до рождения, когда ребенок находится еще в утробе, или в момент рождения. Разговоры об аборте и сам процесс рождения ребенок рассматривает как непосредственную угрозу своему существованию, поэтому его система раскалывается на отдельные, почти или полностью не связанные друг с другом части. Характерная черта — страх и беспокойство. Ужас перед физическим существованием заставляет постоянно сбегать из этого мира. Поэтому у ребенка и взрослого часто бывает искривлен позвоночник. Поэтому у взрослого человека часто или всегда отсутствующий вид. Как правило, эти люди обладают высоким ростом. Секс ему нужен для того, чтобы почувствовать в себе жизнь.

**ОРАЛЬНЫЙ ТИП** — закладывается в период кормления, в возрасте до года. Мать часто оставляет ребенка или не способна дать ему достаточно любви, из чего он делает вывод, что его не любят в этом мире и он никому не нужен. В нем развивается инфантилизм, он застревает в детстве. Характерная черта — жадность. У взрослого человека может быть детское выражение лица или в голосе могут проскальзывать детские нотки. Это худые люди высокого роста с вытянутым лицом. Секс ему нужен только для близости и контакта, чтобы компенсировать чувство одиночества.

**ПСИХОПАТИЧЕСКИЙ ТИП** — закладывается от года до трех лет. Родитель противоположного пола обольщал ребенка (часто бессознательно), но не смог дать то, что предлагал. Здесь примешиваются сексуальные энергии. Ребенок делает вывод, что его обольстили, обманули и бросили; в нем, как и в предыдущем случае, развивается истерия. Характерная черта — ложь. Взрослый человек обладает раздутым верхом и тонкими ногами, у него почти нет ягодиц. Это очень напористая и все контролирующая личность. В жизни он описывает пилообразную кривую — сначала взлет, потом падение, потом опять взлет, опять падение. Падения происходят из-за того, что он старается все контролировать, потому что непрочен стоит на ногах. Именно этот тип характера ответствен за формирование гомосексуальных наклонностей у людей, поэтому данный тип характера еще называют смещенным. Рассматривает противоположный пол как враждебный, поэтому сексуальные импульсы у него хрупкие, когда он имеет дело с противоположным полом.

**МАЗОХИСТСКИЙ ТИП** — закладывается от года до семи лет. Мать контролирует каждый шаг ребенка, что он ест и как испражняется. Любая попытка действовать самостоятельно немедленно подавляется. Ребенок делает вывод, что любые действия несут за собой унижение. Взрослый человек обладает короткой, поданной вперед шеей и полным телом. В нем кипит ненависть — это его характерная черта, — и он предпочитает ничего не делать, особенно когда

на него давят. У него сильный интерес к порнографии, а мужчина может быть импотентом.

**ЖЕСТКИЙ ТИП** — первая закладка происходит в возрасте около семи лет, вторая — в период полового созревания. Родитель противоположного пола или партнеры по играм не могут удовлетворить проснувшиеся сексуальные импульсы ребенка. Их самые невинные поступки и непреднамеренные действия, не говоря уже о прямых действиях, он расценивает как предательство в сердечных делах. То же самое происходит и в период полового созревания. Любой разрыв расценивается юношей/девушкой, открывшим/открывшей свои чувства, как предательство его/ее чувства. Холодность со стороны родителя противоположного пола расценивается таким же образом. Ребенок тогда закрывает свое сердце, его чувства намертво блокируются. Он больше не чувствует/она все-таки немного способна чувствовать. Характерная черта — гордость, гордыня, спесь. Взрослые люди атлетически сложены и любят физическую активность, очень любят соревноваться. Впустить чувства в свою жизнь они не могут даже под страхом смерти. Это очень преуспевающие в жизни люди — в плане карьеры и материальных вещей. Сексом они занимаются с презрением, «делая зарубки на ружье» после каждой победы.

Типы характеров блокируют человека целиком, и эти блокировки стоят практически всю жизнь, определяя те уроки, которые должен пройти человек. Именно они создают ситуации, в которые снова и снова попадает человек, еще и еще раз предоставляя ему возможность пробиться сквозь сформированные в детстве убеждения, которые целиком построены на дуальном восприятии мира. Типы характеров — глобальные блокирующие системы — отделяют человека от целого; они же являются вратами, через которые должен пройти человек, чтобы соединиться с Первоисточником.

Каждый характер, будучи по природе дуальным, несет в себе присущие только ему дуальные пары и соответствующие им двойные узлы, которые служат, образно говоря, кнутом, подстегивающим человека работать с собой. Как уже говорилось, в каждом человеке есть хоть немного от каждого характера, следовательно, каждому человеку присущи и соответствующие характерам дуальные пары и двойные узлы. Давайте рассмотрим их.

**Шизоидный характер**

**ПАРЫ** — «жизнь — смерть», «опасность — безопасность».

*Двойной узел:* Существовать значит умереть. Другой вариант: Если я буду существовать в этом мире, мое существование будет поставлено под угрозу, меня уничтожат; уйти же из этого мира означает смерть, а я этого не хочу.

В этом случае в человеке живет ужас перед уничтожением. Он постоянно испытывает безотчетный страх. Человек тогда отсоединяется от своего тела и улетает куда-то. Он ни здесь ни там. Он не живет, не умирает и не чувствует.

**Жизнь — смерть**

Никто никогда не обещал вам, что вы будете жить вечно. Жизнь здесь существует только благодаря тому, что есть смерть. Смерть существует только потому, что есть жизнь. Жизнь и смерть неразрывно связаны друг с другом в этой Вселенной. Не может существовать монеты с одной стороной, не может быть жизни без смерти и смерти без жизни.

Жизнь — это способ раскрыть себя и свои внутренние возможности. Жизнь — это самый кардинальный способ пройти свои уроки и наконец соединиться с целым. Выбирая жизнь, доверяя ей и себе в ней, вы снимаете сопротивление и неприятие этой физической реальности. Тогда уходит борьба, тогда у вас высвобождается огромное количество сил, чтобы эффективно решать задачи. Вы обретаете рай на земле.

С другой стороны, выбирая смерть, выбирая разделенность с жизнью и своим телом, что одно и то же, вы тем самым выбираете следующую жизнь, чтобы снова проходить в ней те уроки, которые не сумели пройти сейчас.

Само существование дуальной пары «жизнь — смерть» предполагает, что вы будете перерождаться вновь и вновь. Если вы привязаны к жизни, цепляетесь за нее изо всех сил, вы будете снова и снова рождаться, чтобы жить. Если вы бежите от жизни, отделяетесь от нее, следовательно, вы стремитесь к смерти, значит, вы будете перерождаться снова и снова, чтобы пережить смерть.

Если вы привязаны к какой-нибудь из противоположностей, о какой бы паре ни шла речь, вы опять-таки будете перерождаться, пока не решите данную дуальную пару. Потому что все в этой Вселенной стремится к целому, к Первоисточнику, и, пока существует хоть какое-нибудь противоположение, колесо рождений и смерти будет продолжать свой бег. Дуальные пары будут преследовать вас, пока вы не найдете ответ. Вы сами, мысля в терминах дуальности, являетесь трехмерной дуальной парой, на осях которой располагаются малые пары. Именно из них составляется разность потенциалов в осях.

Решая малые пары, вы постепенно подтягиваетесь к нулю. Разность потенциалов становится все меньше, исчезает противоположение между явленным и скрытым. Наконец, вы обретаете целостность.

Жизнь — самый кардинальный способ пройти свои уроки и открыть в себе новое видение. Если «как наверху, так и внизу, и наоборот», то вы существуете всегда и в любой точке пространства. Элементарные частицы — это одновременно и корпускула, и волна. Элементарную частицу невозможно уничтожить, она существует всегда в том или ином виде. Она одновременно находится и здесь и везде, поскольку она волна. Ее след можно обнаружить в любой точке Вселенной.

Мы тоже элементарные частицы этой Вселенной. Мы тоже и корпускула и волна одновременно. Кто не верит, может обратиться к физике, все давно сказано и доказано. Мы тоже существуем всегда. Мы тоже существуем и здесь и везде. Это — наше существо. Нет жизни и нет смерти. Вы сумеете увидеть это, если не будете сопротивляться жизни.

Опасность — безопасность

Я думаю, что после всего вышесказанного эта пара начала терять силу, разность потенциалов в ней начала уменьшаться. Можете пойти сейчас внутрь себя и почувствовать это.

Какой смысл сопротивляться жизни, если вы все равно умрете?

Какой смысл прятаться от жизни, если именно она — то средство, которое поможет решить ваши проблемы?

Какой смысл защищаться, если вы сами порождаете то, что с вами происходит?

Какой смысл защищаться от себя? Ведь внешний мир — это ваше продолжение.

Поймите это и увидите всю несуразность попыток обезопасить себя. Тогда вы откроетесь жизни, тогда у вас появятся дополнительные силы, чтобы идти по ней и решать стоящие перед вами задачи.

Вы можете поставить себе вопрос:

Как бы я себя чувствовал/чувствовала, если бы ничто не угрожало моей жизни — ни раньше, ни сейчас?

Дайте проявиться новой противоположности. После этого понятия «опасность» и «безопасность» навсегда уйдут из вашей жизни.

Оральный характер

ПАРЫ — «любовь — ненависть», «дарение — получение», «ответственность — безответственность».

*Двойной узел:* Если я попрошу у неё/у него, это не любовь (потому что они сами должны знать, что мне нужно, и давать без всяких просьб с моей стороны, чтобы доказать, что любят меня); если не попрошу, я этого не получу никогда.

Как уже говорилось, в человеке живет неверие в то, что его любят, что он нужен. Ощущение недополученной в детстве любви заставляет его направлять усилия на то, чтобы выколотить из окружающего мира то, что ему надо. Он пытается компенсировать отсутствие любви материальными вещами. Его действия направлены на то, чтобы получать. В нем живет жадность, поэтому дарить он не умеет. Застрав в детстве, он не может взять ответственность за свою жизнь на себя. Поэтому он всегда стремится найти себе покровителя или того, кто бы за ним ухаживал, опекал его, растил и обучал.

Мы уже рассматривали с вами пару «любовь — ненависть». Сейчас вы можете ее перечитать, но уже с точки зрения этого типа характера. Чтобы понять, что такое любовь, вы можете задать себе вопрос:

А как бы я себя чувствовал/чувствовала, если бы мне в детстве подарили достаточно любви? И дайте проявиться этому состоянию. А сейчас мы переходим к паре

Дарение — получение

Одни люди любят дарить, но не способны принимать или получать. Другие любят получать, но не любят и не могут дарить. Последнее относится именно к оральному характеру, но и здесь есть свои нюансы. С одной стороны, относительно получения у него присутствует негативное намерение, которое выражается в фразе, которую он себе подсознательно проговаривает: «Я заставлю тебя/вас отдать это». С другой стороны, в нем живет убеждение: «Мне это не нужно, мне ничего от тебя/вас/этого мира не нужно». Получается, что, даже сидя посреди озера свежей воды и захотев напиться, он либо найдет кого-то, чтобы бороться за эту воду, чтобы заставить его отдать, либо будет отказываться от протянутой кружки с водой, как и от того, чтобы самому напиться из озера.

Не это ли происходит со всеми людьми, которые живут посреди изобилия Вселенной и отказываются принять ее дары? Не это ли происходит с вами, потому что когда-то, очень давно, — вы даже не помните этого момента — вы сделали вывод, что Вселенная враждебна к вам, что она вам не дала достаточно любви?

Это она не дарит вам любовь, или это вы не принимаете ее?

Чтобы свободно развиваться, иметь благополучие в жизни, необходимо открыться, необходимо учиться дарить и получать. Вы по своей природе настроены на получение и дарение. Клетка в организме каждую секунду получает от организма то, что ей надо для развития, и каждую секунду отдает. Вы — клетка Вселенной. Вселенной выгодно, чтобы каждая ее клетка процветала, поэтому каждое мгновение она готова и дарит вам все необходимое для развития. Ваша задача заключается в том, чтобы открыться дарам и принять. А для этого нужно избавиться от образа враждебной Вселенной и недоверия к ней. Напоминаю, что Вселенная — это и окружающие вас люди.

Зачастую люди бывают закрыты для получения, рассматривая этот процесс как нечто эгоистичное. И вы абсолютно правы, если сконцентрировались в таком случае на дарении. Это может получить сильный толчок к укреплению и развитию, если дать ему волю и полностью посвятить жизнь потреблению. Но вы теперь знаете, как работать с эго, теперь настала пора учиться открываться и получать.

Начинайте рассматривать получение как процесс замыкания круга циркуляции энергии. Чтобы что-то дать, надо что-то иметь, а чтобы что-то иметь, надо что-то впустить, то есть получить. Таким образом, чем больше вы будете получать, тем больше вы сможете дарить.

Следовательно, получать выгодно.

Если вы будете только принимать, ничего не отдавая взамен, ваша система переполнится, и вы тем самым будете препятствовать приходу следующих вещей, которые вам необходимы для развития и процветания. Это подобно тому, как если бы вы захотели налить в полную чашку еще

воды. Она там просто не сможет поместиться и выльется. Начинать раздумывать над тем, что такое щедрость.

Цепляясь за что-то, вы препятствуете приходу следующих вещей. Если вы цепляетесь за деньги, боясь потратить их на нужную вещь, вы перекрываете их приток. Новым деньгам некуда прийти — ваша чашка полна.

Если вы цепляетесь за какие-то отношения, стремясь сохранить их навсегда, новое никогда не войдет в вашу жизнь. В этом случае два выхода — либо жизнь начинает превращаться в болото, человек тогда медленно угасает, теряя человеческую сущность, либо все взрывается, чтобы рывком перейти в следующее состояние.

Если вы цепляетесь за какие-то знания или усвоенные доктрины и учения, вы опять-таки застываете, вмораживаетесь в них — ваше развитие останавливается. Вы намного шире и глубже любых знаний и учений. Давайте новому входить, тогда вы постепенно начнете открывать свою сокровищницу. Отпускайте старое, переработав его, и впускайте в себя новое.

Приглядитесь к естественным процессам, происходящим в вашем организме. Если бы вы все время только ели, не избавляясь от переработанной пищи, не мне вам рассказывать, что бы с вами произошло. Когда вы впускаете новое и избавляетесь от старого, вы можете жить и развиваться.

Значит, дарить, тратить, отдавать, избавляться от старого **выгодно**.

Следующий шаг в работе с парой «дарение — получение» — избавление этих процессов от элементов борьбы и давления. Вы, конечно, понимаете, что я имею в виду. Посмотрите на клетку — она не борясь получает и не борясь отдает. Расставьтесь с тем, что дарите, легко, и дарите тем, кто открыт и готов принять ваши дары. Старайтесь не совать им насильно ложку в рот.

Откройтесь получению и берите не насилуя, не заставляя людей силой отдавать то, что вам так хочется иметь. Просто откройтесь, и вам тут же придет то, что нужно.

Когда вы принимаете подарок от какого-нибудь человека, вы делаете ему приятно. Стало быть, получение — это дарение. Когда вы дарите кому-нибудь подарок и его принимают от вас с благодарностью, радуются ему, вам становится приятно. Следовательно, дарение — это получение.

Когда получаете что-то, будь это подарок, покупка или услуга, радуйтесь, желайте успеха и процветания тем людям, которые вам дают это. Не давайте обидам и негативным мыслям проникнуть в вас, даже если обнаружите, что что-то не так. Дарите только от души, без тяжести на сердце. Когда дарите что-то, желайте, чтобы эта вещь или деньги принесли счастье и процветание этому человеку, государству.

Дарение — это получение, а получение — это дарение. Дарение — это получение, дарение, получение... Получение — это дарение, получение, дарение... Постарайтесь прочувствовать это.

Ответственность — безответственность

Тут все достаточно просто, тем более мы уже говорили немного на эту тему в первой книге. Здесь необходимо увидеть, стремитесь ли вы находить решения и справляться с проблемами самостоятельно или все время (а может, время от времени) полагаетесь на кого-то, ища опору и защитника от невзгод. Последнее предполагает наличие орального характера. В этом случае вам следует понять, что такое самостоятельно стоять на ногах и реализовать себя как личность. Тогда вы переместитесь в мир взрослых.

Конечное решение этой пары совпадает с решением пары «взрослый — ребенок» — нужно соединить в себе мудрость, ответственность взрослого человека и открытость, непосредственность ребенка.

Как вы думаете, что вы тогда почувствуете, как поведете себя?

Вы прекрасно знаете, что это за состояние. Дайте ему выйти наружу.

Психопатический характер

ПАРЫ — «контроль — доверие»/«сопротивление — уступание»

*Двойной узел:* Я прав/права, или я умру/будет по-моему, или я умру.

Пройдя в детстве через мясорубку обольщения и обмана, психопат решает, что он теперь будет контролировать все вокруг себя, чтобы, не дай Бог, опять не повторилась подобная ситуация. Обман порождает обман. Человек с психопатическим характером готов на все, в том числе на ложь и подлог, чтобы сохранить нужное ему положение вещей.

Поскольку в нем живет страх обмана, он все-таки время от времени притягивает к себе ситуации, когда в его жизни, планах или начинаниях наступает черная полоса, — его все равно обманывают, предают. Его стремление усилить контроль и старания, ни в коем случае не допустить иного поворота дел подталкивает ситуацию к срыву. Некоторое время после крушения он приходит в себя, потом опять начинает действовать, и все повторяется сначала.

Контроль — доверие/сопротивление — уступание

Эти пары близки друг к другу, поэтому мы будем говорить о них вместе. Обратите внимание на следующее свойство контроля — чем больше вы стараетесь что-то контролировать, тем вернее руль выскальзывает из ваших рук. Это происходит потому, что вы напрягаетесь. Так человек понимает контроль — он думает, ему надо напрягаться, чтобы достичь желаемого результата. Также он считает, что надо сопротивляться и ни в коей мере не впускать в жизнь то, что нежелательно иметь. Контроль, таким образом, включает в себя и сопротивление.

Вы действовали так до сих пор, и, если исходить не из сиюминутной выгоды, а из достаточно длительного периода времени, эта тактика вам не помогла. Попробуйте теперь действовать наоборот. Начинайте расслабляться, учитесь доверять тому, что происходит, решениям и опыту других людей. Начинайте снимать сопротивление новому, учитесь уступать, принимать происходящее с вами как должное.

Если Внешнее Равно Внутреннему, то, уступив, вы позволяете тому, что внутри вас, подняться на поверхность и проявить себя в виде незначительной ситуации или легкого на данный момент недомогания. Тогда вы видите наяву то, что находилось у вас внутри. Тогда с этим можно иметь дело непосредственно.

Сопротивляясь и не позволяя вещам происходить, вы загоняете блоки внутрь, в подсознание. Они все равно будут отражаться вовне, но вы не будете замечать этого, потому что присвоили оценку «плохо» и не хотите впускать их в свою жизнь. Блоки станут набирать силу, а ситуации и подаваемые телом тревожные симптомы будут скользить по поверхности вашего сознания незамеченными. Так будет продолжаться до тех пор, пока они не достигнут критической точки, когда их невозможно будет не заметить.

Следовательно, быть прагматичным, уступать и позволять вещам происходить — это выгодно для вас же.

Настанет момент, когда вы начнете понимать, что такое уступать и давать вещам происходить, не присваивая им никаких оценок. Вы увидите, что ничего ужасного не происходит. Мало того, происходят даже полезные для вас вещи. Потом исчезнет всякое понятие о сопротивлении и уступании. Останетесь вы и этот мир, с которым вы действуете как одно целое.

Чтобы лучше понять, что такое уступание, задайте себе вопросы:

А как бы я чувствовал/чувствовала себя, если бы в моей жизни не было сопротивления?

Как бы я вел/вела себя, если бы в моей жизни не было сопротивления?

Когда вы начнете работать с сопротивлением, ваше стремление контролировать все и вся также уменьшится. Вы начнете понимать, что наилучшего контроля можно достичь, когда вы

расслаблены. Попробуйте внимательно понаблюдать за человеком или каким-нибудь животным. Вы тут же заметите, что ваше зрение и внимание сконцентрировано только на цели и вы потеряли из виду то, что происходит вокруг. То же самое происходит и с вашими делами. Пытаясь уследить за всем, вы теряете перспективу и обязательно пропускаете что-то очень важное. В такой ситуации вы не способны улавливать знаки.

Может ли что-нибудь с вами произойти без вашего ведома? Может ли хоть самая маленькая вещь случиться с вами без вашего ведома? Если вы понимаете, что Внешнее Равно Внутреннему, ваш ответ будет: «Нет». Отсюда следует вывод, надо доверять тому, что с вами происходит в настоящий момент, и не сопротивляться. Надо доверять тому, что с вами может произойти, надо довериться процессу жизни. Просто будьте здесь и сейчас, переживайте происходящее с вами, не присваивая никаких оценок и стараясь понять послание.

Когда-нибудь у вас появится ощущение, что есть только жизнь и в ней имеют место какие-то события, а вы идете по жизни, спокойно переживая то, что с вами происходит.

Здесь вы также можете задать себе вопросы:

А как бы я чувствовал/чувствовала себя, если бы в моей жизни не было обмана и предательства?

Как бы я чувствовал/чувствовала себя, если бы в моей жизни не было контроля?

Как бы я действовал/действовала, если бы доверял/доверяла себе и миру?

Мазохистский характер

ПАРЫ — «свобода — тюрьма», «действие — бездействие».

*Двойной узел:* Если я взорвусь, я буду унижен/унижена; если не взорвусь, меня все равно унижат.

В классическом случае контроль над таким человеком и над его действиями в детстве (ему не позволяли ничего делать и всячески ограничивали свободу) был настолько тотальным, что ненависть просто кипит внутри него. Позволить ей выйти наружу он не может, потому что боится, что опять подвергнется унижению, как это случалось в детстве, но и имеющееся положение дел подсказывает ему, что его унижают. На самом деле, конечно же, его никто не унижает и не собирается унижать, он видит происходящее сквозь призму детства и поэтому думает, что его унижают.

Поскольку его свобода и действия ограничивались, он боится действовать, его творческая энергия тормозится. Мы получаем наслаждение, когда наша творческая энергия свободно изливается вовне. Чтобы лучше понять это, вспомните моменты, когда вы занимаетесь любовью. Сексуальная энергия и творческая энергия — это почти одно и то же. Раз мазохист тормозит свою творческую энергию, он овладевает искусством получения наслаждения от ничегонеделания. Это называется негативным наслаждением. Люди овладевают негативным наслаждением, когда тормозится их творческий импульс, в каком бы виде он ни выражался. Это, конечно, касается не только мазохистского характера, но и остальных тоже.

Теперь вы понимаете, что на мазохиста бесполезно давить, чтобы получить какие-нибудь нужные вам результаты. Он все равно будет тормозить процесс. От него можно что-то добиться, если вы не будете кричать и ругать его за то, что он ничего не делает, а отнесетесь к нему с вниманием, лаской и любовью. Помните об этом, когда будете ходить по кабинетам госучреждений, решая свои вопросы.

Свобода — тюрьма/действие — бездействие

То, что вы проговариваете про себя, то и является для вас правдой. Боль и страдания, испытанные в детстве, записались в ваше тело и теперь непрерывно посылают в мозг сигналы, что вы в тюрьме, что вы жертва чьей-то злой воли, что вас могут в любой момент унижить. Убеждение, что вы жертва, обязательно привлечет того, кто станет вашим палачом. Не верьте ни



одной своей мысли, потому что это всего лишь шаблоны детского мышления. Подвергайте сомнению любые мысли, касающиеся запрета на действие и дурного отношения к вам других людей. Это все не более чем иллюзия.

Еще один способ работы с собой заключается в беседах с окружающими людьми. Начинайте спрашивать у них, что они на самом деле думают о вас, действительно ли собираются унижить и причинить вам вред. Спрашивайте у них все, что может волновать вас. Каждая ваша мысль может быть проверена непосредственно. И вы с каждым разом будете убеждаться в собственной неправоте. У вас есть два выхода: ожидать ситуаций, чтобы потом их анализировать и находить, что внутри вас порождает их, или начать самому/самой создавать небольшие ситуации и проверять мысли и ощущения непосредственно в беседах с людьми. Вы увидите, что большинство ваших мыслей — неправда. Выбирайте.

Если прислушаться к своим ощущениям, то можно обнаружить, что внутри живет чувство, говорящее: вы заперты в этом мире, с его «ужасными» законами; вы заперты в своем теле, от которого не так-то легко освободиться. Из этого мира и из тела не так-то легко уйти — внутри зашифрован механизм, который намертво привязал вас к этой физической реальности. Внутри же существует и другое желание — стремление выдернуть себя из этого мира и тела, из тюрьмы, в которую вы попали, вы даже не помните как и когда.

Вы, наверное, не раз оказывались в ситуации, из которой пытались вырваться, — например, какая-нибудь компания. Вы старались вырваться из нее, а тем временем все складывалось так, что вы вынуждены были оставаться в ней. Какая-то сила удерживала вас. Это сила ненависти. Вы уже знаете, как она работает.

Чем больше вы будете говорить себе, что вы в тюрьме, чем больше будете страдать от этого, тем дольше вы будете оставаться в ней и тем горше будут ваши страдания. Вы пришли в этот мир стать свободным. Как это сделать? Самый короткий и эффективный способ — это сказать себе: «Да, я в тюрьме, да я смиряюсь с тем, что я в тюрьме, что мои свободы ограничены и мне не позволено делать все, что хочу». Когда вы скажете себе это, принимая происходящее как данность, произойдет перекидывание монады, и вы окажетесь на свободе. Ваше тело, которое, по вашему мнению, ограничивало вас, станет верным помощником. Законы этого мира, столь несправедливые и жестокие вначале, будут служить вам. Мир станет восприниматься как место, где вы можете реализовать себя до конца, и все будет помогать вам в этом.

Вы можете задать себе следующий вопрос:

А как бы я чувствовал/чувствовала, как бы вел/вела себя, если бы меня в детстве не контролировали и не запрещали действовать?

Дайте себе время для проявления этого состояния. Настанет час, когда вы поймете, что нет таких понятий, как тюрьма, свобода, действие, бездействие. Есть вы, есть этот мир, и вы не разделяете себя с ним. Вы слились с ним в непрерывном танце.

Жесткий характер

ПАРЫ — «вера — безверие», «открытость — закрытость»

*Двойной узел:* Любой мой выбор ошибочен. Пережитые случаи предательства блокируют систему «ум — тело», прочно закрывая чувства и не позволяя человеку наслаждаться жизнью во всей ее полноте. Надо сказать, что женщины в большинстве своем умеют на некоторое время впускать чувства в свою жизнь, но потом снова закрываются.

Как мужчины, так и женщины, чтобы дать чувствам течь, создают с помощью блока предательства — а это и есть жесткий тип характера — всевозможные ситуации, чтобы открыть свои чувства. Это может быть несчастная связь, несчастный случай, болезненная ситуация, болезнь или сердечный приступ. Тогда у них есть оправдания своим чувствам. Они тогда ощущают, что имеют право чувствовать: «Ведь мне же больно», — говорят они себе

подсознательно; «Можно проявить некоторые чувства», — дают они себе разрешение, опять-таки подсознательно. Короче, благодаря таким ударам, которые они наносят себе, блоки размягчаются. В этом свете становится понятной народная мудрость, которая говорит, что жизнь обкатывает всех.

В двойном узле речь идет о том, что, какую бы женщину или мужчину ни встретил человек с жестким характером, он все равно сделает вывод, что этот выбор ошибочен. Создается впечатление, что львиная доля разводов и, разумеется, расставаний обуславливается именно этим двойным узлом. Этот двойной узел распространяется и на другие сферы жизни.

Вера — безверие/открытость — закрытость

Вы прекрасно знаете, что такое не верить никому и ничему. А что такое верить? Для меня веры без знания не существует, они едины внутри меня. Проверить можно все, надо только дать себе время и иметь непредубежденный взгляд на мир.

Если у вас внутри блок, какие бы доказательства вам не предоставляла жизнь, вы все равно не поверите. Ваш блок все доказательства будет сводить к нулю. Следовательно, сначала необходимо поставить под сомнения то, что вы видите перед собой. Это ваш блок доставляет вам информацию, рисует картинки о том, как выглядит этот мир. Это иллюзия, а не реальность.

Когда вы поставите под сомнение все, с чем встречались в жизни, понимая, что все это вы породили, чтобы постичь некоторые стороны бытия, неизвестные вам до сих пор, вы станете открыты и своему прошлому опыту, и тому, что происходит с вами в настоящий момент. Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с чем-нибудь или, в особенности, с кем-нибудь, помните, что вы скорее всего видите не то, что есть на самом деле.

Это можно было бы рассматривать как тотальное неверие. Но на это же самое можно посмотреть и как на веру. Ваша вера подпитывается совершенно конкретными знаниями о природе вещей и о том, как работает ум, создавая для вас иллюзии. Поэтому вы всегда полны энтузиазма, чтобы пойти вперед и открыть истину. Ваша вера подпитывает вас, как вода питает цветы.

Безверие не желает иметь дело ни с чем. Оно убивает всякое движение. Оно использует вещи и людей для ублажения собственного «я», а затем выкидывает их как ненужные.

Конечно же, вы сможете найти веру и пройти к истине. Вера включает в себя открытость. Когда вы открыты, вы способны собирать информацию и осмысливать ее. А дальнейшее — только вопрос времени, потому что все приходит тогда, когда вы готовы.

Смотрите на противоположный пол и спрашивайте себя: «А действительно ли они черти с рогами, действительно ли им нельзя верить?» Если получаете ответ: «Да», — тут же ставьте его под сомнение. В природе не бывает однозначных решений. Поэтому люди — разные. Возрастание веры будет стимулировать открытость. Возрастание открытости будет стимулировать развитие веры. У вас два пути — либо верить, либо не верить, либо открыться, либо быть закрытым. Вы пробовали не верить и быть закрытым, теперь настала пора попробовать другой путь. Потом вы соедините это в себе, и, как всегда, останется только жизнь и то, с чем вы имеете дело в настоящий момент. Будет жизнь в каждом ее мгновении. Вы можете задать себе вопросы:

А как бы я себя чувствовал/чувствовала, если бы меня не предали?

А как бы я себя вел/вела, если бы меня не предали?

А как бы я чувствовал/чувствовала, как бы я вел/вела себя, если бы не закрылся/закрылась в свое время?

Решение двойных узлов

Теперь давайте рассмотрим, как работать с двойными узлами. Это очень просто, проще, чем может показаться с первого взгляда. Вы выбираете узел, с которым хотели бы поработать. Далее

необходимо одну половину узла мысленно поместить с одной стороны себя, а другую — с другой. Затем расслабьтесь и дайте им зажимать вас. Все, что от вас требуется, это чувствовать, как узел зажимает с двух сторон, и мысленно смотреть прямо между петлями, прямо в середину. Через некоторое время узел лопнет, рассыплется. Разумеется, всякое подстегивание процесса, желание ускорить его и получить быстрый результат запрещается. Ничего, кроме вреда психике и здоровью, это не принесет. Важно просто смотреть между.

Как в случае работы с дуальными парами, для вас исчезнут понятия, которые содержались в узле. Они перестанут иметь значение. Например, если вы решите мазохистский узел, то исчезнет всякое понятие об унижении. Вам придется прикладывать усилие, чтобы понять, о чем ведет разговор ваш собеседник. Потом, спустя некоторое время, вы, конечно, все вспомните, но этот блок уже потеряет над вами власть. Кстати, желание взрываться тоже уйдет навсегда, и вы почувствуете свободу действовать. Решение двойных узлов помогает решению дуальных пар, и наоборот.

На мой взгляд, работа с двойными узлами намного эффективнее и проще, чем усиленное копание в себе. Кроме того, она позволяет человеку обойтись без помощи психолога и психоаналитика, что в значительной степени повышает степень свободы и уменьшает зависимость от врачей. Необходимо только научиться распознавать двойные узлы, после чего следует посвятить некоторое время их решению. Почему так происходит?

При традиционной работе с собой или с психоаналитиком человек шаг за шагом приближается к вызвавшей дискомфорт причине, вспоминая по крупицам, что с ним происходило, кто, что и кому сказал и так далее. Но все равно масса необходимой информации остается вне сферы достижения сознания. При таком режиме распутывание незначительной проблемы может занять целые годы.

Когда вы берете дуальный узел, разделяете его на две части и помещаете их по обе стороны тела, вся связанная с ними информация мгновенно вступает в действие. Если вы заметили, каждый двойной узел состоит из двух частей. Одна из них имеет дело со страхами последствий за свои действия в будущем, а другая — с эмоциональной болью, испытанной в прошлом. Решение каждого двойного узла помогает человеку сосредоточиться на здесь и сейчас.

Когда вы разрешаете узлу действовать, даете ему зажимать вас, начинают подниматься обиды и испытанная в прошлом эмоциональная боль, с одной стороны, и страхи перед последствиями своих действий — с другой. То есть зашевелится и поднимется огромная масса блоков с записанными в них негативными эмоциями. Например, если вы будете работать с мазохистским двойным узлом, поднимутся весь гнев и накопленная за долгие годы ненависть за то, что вас контролировали и не давали действовать, все унижение. Затем начнут подниматься страхи, которые образовались за это время. Вся эта масса приходит в движение. Ясно, что, работая традиционными методами, потребуется очень много времени, чтобы эту информацию вывести на уровень сознания.

Обратите внимание, все это не входит в ваш ум так, чтобы вы могли осознать каждую деталь происходящего. Вы просто ощущаете две петли или две силы, которые давят на вас, зажимают с двух сторон. Не бойтесь испытать неприятные чувства во время работы с узлами. Если они и будут, то в небольшом количестве. Я, по крайней мере, ни разу не ощущал ничего подобного; это не сравнить с выведением отдельного страха или эмоционального блока. В последнем случае, как, по-моему, я уже говорил, вас может тошнить, рвать, вы можете обливаться потом, переживать нестерпимую эмоциональную боль и тому подобное.

## Глава 7 Коаны

Это одно из самых удивительных изобретений человечества. Они были изобретены где-то в

середине первого тысячелетия в Китае, и честь изобретения принадлежит чань-Буддистским монахам, а точнее патриархам. Сейчас чань-буддизм больше известен под его японским названием-эквивалентом «дзэн-буддизм». Если охарактеризовать его в двух словах, то можно сказать, что это один из способов преодоления дуализма и соединения с Первоисточником.

Но нас сейчас больше интересуют коаны, чем сам дзен-буддизм, тем более что никто так и не смог толком описать его, объяснить, что это за учение. И это правда. Как можно описать, что такое истинная реальность? Слова и интеллект бессильны, ее можно только переживать.

Коаны были созданы для того, чтобы проникнуть за слова и разделяющий ум и соприкоснуться с непосредственным переживанием реальности, то есть с самой реальностью. Таким образом, можно утверждать, что коаны — это средство, с помощью которого вы преодолеваете иллюзорную природу ума и знакомитесь с состоянием «не-ум», состоянием, когда ум перестает генерировать мысли и замолкает.

Чем так интересны коаны? Существует несколько видов коанов, но некоторые из них очень напоминают дуальные пары и двойные узлы. Чань-буддизм вытекает из буддизма, а буддизму уже около двух с половиной тысяч лет. Следовательно, решая дуальные пары и двойные узлы, вы будете идти по пути древних, а эти пути опробованы и доказали свою эффективность. Практически все, что известно на данный момент в психологии, давным-давно было открыто буддийскими практиками, а новейшие открытия только подтверждают их правоту относительно сути протекающих в человеке процессов. Решая коаны, вы одновременно будете решать задачи, стоящие перед вами.

Давайте рассмотрим несколько коанов, чтобы было понятно, о чем идет речь.

Однажды один человек встретил в поле тигра. Он побежал, тигр — за ним. Добежав до края обрыва, человек прыгнул вниз и, зацепившись за виноградную лозу, повис. Подняв голову, он увидел преследовавшего его тигра, который смотрел на него, обнюхивая лозу, на которой человек висел. Посмотрев вниз, он тоже увидел тигра, который поджидал, когда человек упадет. Тут появились две мыши, черная и белая, которые начали грызть корни лозы. Так человек висел, глядя то вверх, то вниз, то на мышей и дрожа от страха за свою жизнь. Вдруг он увидел рядом с собой сочную, спелую землянику. Держась одной рукой за лозу, он протянул другую к землянике, сорвал ягоду и съел. Ах, как она была вкусна!

Данный коан имеет дело с парой «жизнь — смерть». Ясно, что никакие слова не смогут передать переживаний, которые испытал тот человек. Вы будете только удаляться от истинного смысла. Если вы сможете пережить то же, вы решите эту дуальную пару. У этого коана, как, впрочем, и у любого другого, есть и другие уровни, которые вы, если захотите, найдете.

Другая история на тему, как спокойно принимать то, что с вами происходит, как доверять себе и процессу жизни:

Жил-был Мастер Дзен, который славился праведной жизнью. Рядом жила одна семья, в которой была красивая дочь. Однажды родители узнали, что она беременна. Они очень рассердились этому и принудили дочь сказать, кто это сделал. Она указала на Мастера Дзен.

Кипя от ярости, они устремились к нему. Когда они выложили ему все факты, он только сказал: «Неужели?» Когда родился ребенок, они принесли его к Мастеру Дзен. Ни слова не говоря, он начал ухаживать за мальчиком, кормить и растить. Все необходимое он брал у этих же соседей, которые держали продуктовую лавку.

Через год юная мать не выдержала разлуки с ребенком и созналась родителям, что отцом мальчика был другой человек. Родители побежали к Мастеру и, умоляя простить их, попросили вернуть ребенка. «Неужели?» — ответил он и отдал дитя.

Еще одна история о том, как ум может морочить нам голову и строить иллюзии. Напоминаю, что коаны имеют несколько уровней понимания.

У одного мужчины умерла жена. Умирая, она строго-настрого приказала ему не жениться и всегда хранить ей верность. Потосковав некоторое время, он все-таки нашел себе женщину, на которой спустя некоторое время решил жениться. Но после каждой встречи с ней ему являлась умершая жена в виде привидения и в точности пересказывала то, о чем он говорил с этой женщиной и что дарил. В конце концов, человек так измучился, что решил оставить все мысли о женитьбе, но тут соседи посоветовали ему обратиться к Мастеру Дзен, который жил неподалеку.

Когда человек рассказал ему о своей жене, которая стала привидением и преследует его, Мастер Дзен восхитился тем, какое это умное и знающее привидение, и даже посоветовал мужчине гордиться им. А еще он посоветовал договориться с привидением — пусть оно ответит на один вопрос, и человек расторгнет помолвку, навсегда оставшись вдовцом.

Мастер посоветовал, чтобы в следующий раз, когда оно явится, мужчина взял горсть бобов и спросил, сколько в его руке бобов. «Если привидение — плод твоего воображения, оно сразу исчезнет», — сказал он.

После визита к Мастеру ночью к человеку опять пришла умершая жена. Он поговорил с ней, похвалил за всезнание, а потом спросил, сколько у него в руке бобов. Не ответив, привидение исчезло.

Таких историй множество. Медитируя над ними, вы сможете многое понять о себе, об уме и природе окружающего мира. Когда вы будете это делать, не позволяйте мыслям и словам определять то, с чем вы имеете дело. Просто смотрите и переживайте, вот и все.

Существуют и другие коаны, целью которых является заклинить ум, чтобы он не мог породить ни одной мысли. Если же мысль или определение все-таки появляется, ее безжалостно выбрасывают, потому что она есть ложь. Например:

Вы знаете, что такое хлопок двумя руками. Что такое хлопок одной рукой?

Все вещи возвращаются к Единому, куда возвращается Единое?

Когда вы не думаете о том, что плохо, о том, что хорошо, где ваш ум находится тогда?

В последнем коане речь идет о том, что каждая наша мысль дуальна, она несет в себе либо оценку «плохо», либо оценку «хорошо». Вы всегда думаете в терминах «плохо» или «хорошо», выигрыша или проигрыша. Итак:

Когда вы не думаете о том, что плохо, о том, что хорошо, где ваш ум находится тогда?

Этот же коан может звучать по-другому:

Когда вы не думаете ни о Добре и ни о Зле, где ваш ум находится тогда?

Обратите внимание на то, как ваш ум начинает заклиниваться и пытается породить мысли, чтобы объяснить то, о чем он не имеет ни малейшего понятия, — я имею в виду логический ум. Он начинает напрягаться и искать выхода. Часто, практически всегда, он все-таки выбирает какое-то понятие, которое, по его мнению, лучше всего подходит в качестве решения коана и на этом успокаивается, то есть вы успокаиваетесь. Не дурачьте себя и продолжайте поиски невербального решения. Мой учитель часто говорил мне:

**«Не прикладывай того, что знаешь, к тому, чего не знаешь».**

А вот коаны, которые, по моему мнению, начисто лишают ум способности рождать мысли, заклинивая его намертво:

Если у тебя есть посох, я тебе дам посох; если у тебя нет посоха, я у тебя отберу посох.

Великий квадрат не имеет углов.

Откуда приходит мысль, и куда она уходит?

Что такое промежуток между мыслями?

У этих коанов, конечно же, есть решение, и вы найдете его, если постараетесь. Таким образом, вы познакомитесь с состоянием «не-ум». Как говорили древние Мастера: «Будьте подобны мышам, попавшей в гроб. Она не кидается с одного места на другое; она грызет дыру в

одном месте, пока не выберется наружу».

Еще они говорили: «Прилепи сомнение ко лбу и так иди с ним», — подразумевая, что бы вы ни видели, какой бы ответ ни получили, подвергайте его сомнению. Тогда вы будете разрушать все мысли, которые могут прийти в качестве объяснения или решения. Тогда вы постепенно будете продвигаться к настоящему решению, решению без слов.

Юмор

Заканчивая разговор о коанах, мне хотелось бы немного поговорить о юморе. Он к нашей теме имеет самое непосредственное отношение. У вас в жизни наверняка бывали моменты, когда вы пытались что-то понять, возможно, затрачивая много труда и времени, а потом, когда решение приходило, вы разражались хохотом, настолько оно было просто и очевидно, а вы не могли его сразу увидеть. Часто такой хохот сопровождают слезы. Ведь это было у вас, не правда ли? Это обычные житейские ситуации.

Например, одна женщина, обучающая детей музыке, долго пыталась понять, что ей делать в ситуации:

Если на детей нажимать, они не учатся, если не нажимать, они тоже не учатся.

Как вы поняли, это коан — двойной узел. Наконец она собралась и направила свои силы на то, чтобы найти выход из этой ситуации, которая встала ей поперек горла. Разумеется, тогда она не знала, что решает двойной узел. Она решила его ценой огромных усилий за десять дней. И, решив, рассмеялась, потому что все было очень просто и очевидно.

Когда она попыталась объяснить решение другим, это оказалось невозможным. Таково свойство коанов — очень редко решение можно объяснить логическим путем. Все равно что-то остается недосказанным. Хочу здесь еще отметить, что хороший учитель всегда владеет решением двойного узла.

Я немного отвлекусь от юмора, чтобы обратить ваше внимание на следующий факт. Как уже говорилось, у каждого человека свои дуальные пары и узлы, которые он должен решить в течение жизни. Рядом с вами всегда находятся те, кто уже решил ваши пары и узлы. Их можно узнать по тому, что вы перестаете понимать их, когда они отвечают на волнующий вас вопрос. Для них такой проблемы не существует. Но при разговоре с ними у вас создается впечатление, что они вас не понимают, и вы, обидевшись, рвете с ними.

Это ваши учителя. Вы пытаетесь понять логически, что они хотят сказать вам, а это невозможно постичь логическим умом. Надо слушать и понимать сердцем. Откройте и впустите в себя то, что они говорят вам, впустите в себя понимание. Просто откройтесь и дайте пониманию проявиться в вас. Раз мы все связаны, понимание уже в вас. Дайте ему проявиться.

Когда вы находите решение какой-то проблемы, вы облегченно смеетесь. Когда вам не смешно? Когда вы внутри проблемы или мыслеформы, когда не можете увидеть обратную сторону. Тогда вы становитесь бесконечно серьезным и к вам не подступиться. Даже когда вам пытаются помочь, вы с раздражением отказываетесь от помощи, потому что преисполнены значимости выполняемой вами миссии. Никто другой, конечно же, не может понять и оценить ее. Только вы. Вы воздвигли железобетонный небоскреб внутри себя и одновременно с тем сидите внутри него.

Вы застываете в своих мыслях, которые, специально отмечаю, принадлежат к той или иной противоположности. Тогда вы становитесь смертельно серьезны относительно своей жизни и того, что делаете в ней. Вы вмораживаетесь в свои мыслеформы и превращаетесь в истукана. Они всегда серьезны и преисполнены собственного значения.

А теперь вспомните ситуации, в которых вы оказывались. Когда вы видели перед собой серьезного человека, вам хотелось смеяться. Мало того, чем серьезнее он становился, тем больше вам хотелось смеяться. Когда рассуждающий высокопарно и много мнящий о себе

человек падает со стула, тут можно взорваться от хохота.

Что же происходило? Вы видели обратную сторону. Находясь вне его мыслеформы, вы были способны видеть обе противоположности одновременно. Вы на мгновение оказывались в состоянии, когда обе противоположности объединены. Вы были свободны. Видеть картину целиком означает жизнь и свободу. А жизнь и свобода — это Легкость, Радость, Смех. Преодоление привязанностей, оценок и объединение противоположностей — это есть Легкость, Радость, Смех.

А теперь начинайте вспоминать, когда вы бываете серьезны. Если найдете, это означает, что в данном вопросе вы привязались и застыли, вы в некотором смысле умерли. Если над вами подшучивают, а вам не смешно, следовательно, вы, застыв, умерли в данной части своего «я». Если вы относитесь к смерти серьезно, вы застыли в своем страхе перед ней, вы понятия не имеете, что такое жизнь. Единственный совет, который здесь можно дать, — узнайте, что такое жизнь.

Относитесь легко к тому, что с вами происходит. Радуйтесь. Радуйтесь жизни. Радуйтесь тому, что с вами происходит. Смейтесь, особенно когда бывает больно. Пытайтесь увидеть все с другой стороны. Так вы будете продвигаться к свободе.

Если вы мало видите смешных ситуаций в жизни, прибегните к помощи анекдотов. Очень многие из них напоминают коаны, дуальные пары и двойные узлы. Как видите, знания разбросаны кругом и не надо ехать за ними куда-нибудь в Гималаи.

Что есть здесь — есть везде, чего здесь нет — Нет нигде.

Выкиньте свою серьезность в мусорную яму.

Просто откройтесь жизни. Смейтесь.

Однажды один Учитель Дзен собрал своих учеников и сказал им:

— Вы все видели, как умирают лежа.

— Да, — ответили ученики.

— Вы также видели, как умирают сидя и стоя.

— Да, — ответили ученики.

— А видели ли вы когда-нибудь, как умирают, стоя на голове? — спросил он.

— Нет, Учитель, — ответили они.

— Завтра приходите, я вам покажу, — сказал он и ушел.

На следующий день, когда ученики собрались, он встал на голову и умер. Когда ученики попытались положить его на землю, у них ничего не вышло. Что они ни делали, у них ничего не получалось, он прочно стоял на голове. В это время мимо проходила сестра Учителя. Увидев, что происходит, она подошла и, плюнув, сказала: «Обормотом жил, обормотом и помер», — ткнула его пальцем, и он упал

## Глава 8 Медитация

Суть этой медитации заключается в ее названии — **просто сидеть**. Эта медитация учит быть **здесь и сейчас, непривязанности и тому, как давать вещам происходить**. Ну а такие вещи, как открытость, доверие к процессу жизни и к себе, уступание, единство с жизнью и прочие, проявляются сами собой по мере того, как вы практикуете эту медитацию.

Что означает «просто сидеть»? Именно то, что подразумевается под этим, не больше и не меньше. Обратите внимание на свое отношение к этим словам. Люди обычно стремятся проделывать что-то таинственное, снабженное непонятными ритуалами и магическими действиями, чтобы почувствовать себя участвующими в чем-то значительном, недоступном простым смертным. Тогда они сами чувствуют себя значительными личностями. Все это не более чем игры, игры с собой, чтобы хоть таким образом почувствовать, что вы чего-то стоите.

Если вы будете отмечать это в себе, тогда вы никогда не попадете в ловушку своей гордыни и комплекса неполноценности, в ловушки, которые всегда готовы расставить люди, играющие на слабостях ближних (причем иногда они сами не подозревают, что делают это).

Попытайтесь понять, что всякое сложное и непонятное практически всегда не имеет под собой никакой почвы. Простое и с первого взгляда примитивное отвращает, но именно оно очень часто, если не всегда, имеет под собой настоящую основу. Именно оно открывает доступ к тайнам жизни. Если вы хотите что-то надежно спрятать, куда лучше всего положить это? На самое видное место. Этот закон действует и здесь. То, что вам необходимо, лежит перед вами, а вы не видите, потому что ваш взгляд устремлен вдаль, вбок, на восток, на запад, куда угодно, но только не перед собой.

Суть медитации заключается в том, чтобы просто сидеть и смотреть перед собой. Вы видите, слышите, чувствуете, осознаете то, что происходит перед вами и внутри вас. Вы просто сидите и видите, слышите, осознаете то, что происходит. Вы не сбегаете, как обычно это делаете, а присутствуете при том, что происходит. Открытые глаза и уши фиксируют вашу связь с этим миром, миром, который, как вы считаете, причинил вам столько боли и страданий.

Отличие этой медитации от остальных, так сказать традиционных, заключается в том, что вы сидите с открытыми глазами, точнее, с полуоткрытыми глазами. Когда вы закрываете глаза, ваш ум уносится неизвестно куда или начинает рисовать перед вашим взором всякие соблазнительные картины типа прилетающих на беседу ангелов, всевозможных богов, прекрасного будущего в райских куцах. То же самое происходит и с ушами. Чтобы нейтрализовать свой ум, вы открываете глаза, уши, чувства. Вы не сбегаете от этого мира — это ведь так сладостно погрузиться в негу грез и переживаемых наяву сновидений, — а пребываете в нем каждое мгновение, видя, слыша и осознавая, что происходит вокруг и внутри вас.

Итак, вам нужно лишь сидеть с открытыми глазами, видя, слыша и осознавая происходящее. Вы можете начать с того, что будете смотреть прямо перед собой, но рано или поздно, когда ваши глаза расслабятся, ваш взгляд, естественно, опустится вниз, и вы начнете смотреть на пол, сосредоточившись на точке примерно в метре-двух от себя.

Вы можете сидеть в лотосе, полулотосе (йоговские позы), по-турецки или на стуле. Если вы сидите на полу, подложите под себя небольшую подушку, которая должна располагаться под углом, чтобы легче было держать позвоночник вертикально. Чтобы расположить подушку под углом, подоткните другой ее конец под себя. **Позвоночник всегда должен стоять вертикально.**

Когда вы некоторое время сидите на одном месте, у позвоночника появляется желание прогнуться вперед или назад, причем прогибание может происходить в любой части позвоночника, но чаще в нижней его части, в крестце. Это может привести к нарушениям в психике. Кроме того, это может привести к ослаблению мышц в этой части тела, и на животе начнет собираться жир. Чтобы контролировать себя, время от времени садитесь боком к зеркалу или просите кого-нибудь из близких проверить свою позицию. Будьте внимательны и бдительны в этом вопросе, и все будет развиваться в нужную сторону.

Еще один способ сохранить позвоночник в вертикальном положении — это представить, что вас подвесили за макушку головы. Сохранение позвоночника в расслабленном и вертикальном положении помогает вылечить множество болезней, может быть, даже все.

Когда вы сидите, все ваше тело, включая руки и ноги, должно быть расслаблено, уши располагаются в плоскости плеч, подбородок немного втянут, чтобы сформировать прямую линию шеи. Все время следите, чтобы тело было расслабленным. Это поможет блокам легче подниматься на поверхность и уходить.

Руки могут либо располагаться на коленях, либо быть сложенными у паха, как вам удобно.



Позднее вы узнаете и другие позиции рук, когда будете готовы к этому.

Если вы когда-нибудь наблюдали за собой, то наверняка замечали, что есть такие моменты, когда вы не видите того, что происходит перед вашими глазами, — вы улетели куда-то — или не слышите ничего (опять-таки ваш ум бродит где-то вдалеке). Если такое происходит в медитации, это ошибка. Ну а в реальной жизни это вообще может обернуться катастрофой, не мне вам рассказывать. Идеальным считается, когда вы сидите и видите то, что находится перед вами и все вокруг, слышите каждый звук, в том числе и тиканье будильника, например. Вы все время открыты. Взор может постепенно и незаметно для вас затуманиваться и уплывать, а звуки — растворяться. Будьте бдительны и внимательны, тогда все будет хорошо. Если же такое происходит, если вы улетели куда-то, не ругайте себя, а просто восстановите то, что должно быть.

Когда вы медитируете, в вашем уме могут появляться мысли, множество мыслей. Не боритесь с ними, дайте им приходиться и уходить. По мере того как вы сидите, ваш ум начнет успокаиваться, все меньше мыслей будет беспокоить вас. Тогда вы начнете открывать мир.

Другой способ успокоить ум — это начать равномерно дышать, считая вдохи и выдохи. На счет один — вдох, на счет два — выдох, на счет три — вдох, на счет четыре — выдох, и так до десяти, а потом сначала. Если у вас появляется мысль, вы возвращаетесь к началу счета, пока без запинки не пройдете до конца. Мало кому удается с первого раза дойти до конца. По мере того как вы продолжаете счет, все меньше мыслей будет оставаться в уме. Потом уйдет сам счет, а за ним — слежение за дыханием.

Наш ум все время болтает и подобен обезьяне. Он все время порождает мысли, ему все время надо чем-то занимать себя. Поэтому просто сидеть трудно для нетренированных людей. Счет и дыхание — это та конфетка, которую вы подсовываете своему уму, чтобы занять его. Он с удовольствием ухватывается за нее, тогда другие мысли и проблемы начинают покидать его, он постепенно опустошается.

Пока есть мысли, вы не имеете дела с реальностью. Когда мысли уходят, все равно остается счет и контроль дыхания. Наступает время — уходят и они, но все равно остается наблюдатель, все равно приходит мысль о том, что нет никаких мыслей, а это тоже мысль. Когда-нибудь вы уничтожите и этого наблюдателя.

Вот и вся медитация. Вы можете ее делать один раз в день, можно два раза. Спросите у себя, вы знаете все. Можно начинать с десяти — двадцати минут. Средняя продолжительность может колебаться от сорока минут до часа. Это опять-таки вам решать. Не напрягайтесь, не форсируйте, не стремитесь достичь какого-нибудь результата, тогда ваше продвижение будет максимально быстрым. Подходите к медитации с легкой ленцой, но с положительными чувствами.

Когда вы попытаетесь медитировать, вы начнете испытывать множество помех — то вам захочется в туалет, то где-нибудь зачесется, то засосет в желудке и вам смертельно захочется есть, то вы вспомните, что кому-то срочно надо позвонить. Видьте это и мягко отпускаяйте. Продолжайте делать то, что делаете, не заставляя себя, а основываясь на положительных эмоциях. Иногда можно пойти себе навстречу и прервать медитацию, соглашаясь таким образом на игру. Потом легче будет продолжить.

Что касается самой медитации — начать занятия немедленно или отложить? Вы можете говорить себе: «Вот закончу дела и тогда начну». Или: «Начну медитировать с первого числа». Не обманывайте себя. Поскольку свойство ума заключается в непрерывном порождении мыслей, он всегда будет порождать ситуации и вам всегда найдется, чем заняться. Это называется «всех дел не переделать». Начинайте прямо сейчас, не откладывая. Время идет.

Эффективность медитации будет проявляться по мере того, как вы будете ее делать. Не

ожидайте быстрых результатов, быстро, как известно, только кошки рождаются. Вам понадобится некоторое время, чтобы привыкнуть к позиции, привыкнуть отслеживать процессы. На это могут уйти месяцы, но и потом, даже спустя много времени, вы все равно будете отслеживать базовые моменты. И пройдут годы, прежде чем медитация станет вашим естественным, прежде чем вы сможете медитировать, даже не садясь в позицию. Тогда вы сможете медитировать весь день (ваша жизнь станет одной сплошной медитацией), и при этом качество вашего труда и жизни не только не будет ухудшаться, а наоборот, будет улучшаться. Вы все больше будете сливаться с жизнью и миром.

Можно просто сидеть и смотреть перед собой, давая вещам происходить, а можно выбрать какой-нибудь объект медитации и смотреть на него (имеется в виду какой-нибудь блок, страх, ситуация из прошлого или настоящего, полюс в дуальной паре, сама пара или двойной узел). И то и другое правильно. Выбрав объект медитации, смотрите на него, не вмешиваясь своими мыслями, не оценивая и не определяя, что происходит. Стоит вам дать оценку, и мысли встанут между вами и объектом, вы потеряете связь с ним, он закроется. Если же вы не вмешиваетесь в медитацию, мир начнет разворачиваться перед вами, открывая свои глубины. Вы начнете видеть и понимать то, что никогда не смогли бы увидеть, следуя обычному образу жизни.

Начав медитировать регулярно, через некоторое время вы поймете, что выбор объекта для медитации тоже является своего рода вмешательством в естественное течение вещей. Своим логическим умом, который по природе ограничен, вы пытаетесь вычислить, что лучше всего делать в данный момент. Поняв это, вы будете постепенно отпускать желание улучшить что-то в своей жизни, потому что оно исходит из оценок и определений, что лучше, а что хуже. Вы поймете, что существует другой порядок вещей, имеющий под собой глубинную основу. Тогда вы будете садиться в медитацию, ничего не планируя заранее, просто имея дело с тем, что есть сейчас. Тогда вещи будут приходить и уходить естественным образом, а вы будете просто сидеть, присутствуя при том, что происходит, и не привязываясь ни к чему.

Обратите внимание, эта медитация построена на максимальном невмешательстве в происходящие процессы, на естественности процессов — даже когда вы выбираете объект медитации, вы все равно не пытаетесь с ним ничего сделать. Избегайте целенаправленной работы с чакрами, искусственно открывая их или пытаясь в них что-то изменить. Это может изуродовать вас как человека или вызвать нарушения в психике. Доверьтесь себе, и все будет хорошо.

Что делает всадник, заблудившись в метели? Он отпускает поводья, доверяя лошади, которая привезет его домой. Вы тоже заблудились и не знаете, куда идти, поэтому отпустите поводья, отключите ум, который вечно нашептывает вам, что делать и куда идти. Это трудно, потому что страшно, а вдруг не получится, но это действительно единственно верный путь — довериться себе и процессу жизни.

И последнее. Занявшись медитациями, вы должны будете заняться и какими-нибудь физическими упражнениями, будь это физический труд, спорт, боевые искусства, пробежки, аэробика и тому подобное. Физическая активность поможет равномерно течь процессу трансформации в вас и облегчит его.

Ошибки

Напряженное тело — полностью или отчасти.

Искривленный позвоночник — вбок, вперед или назад.

Неправильное положение головы.

Неравномерное дыхание.

Не видите того, что происходит вокруг и внутри вас.

Не слышите того, что происходит вокруг и внутри.

Не чувствуете того, что происходит вокруг и внутри.

Не осознаете того, что происходит вокруг и внутри.

Напрягаетесь, чтобы получить результаты.

Подгоняете себя.

Помогаете себе.

Привязываетесь к мыслям и отвлекаетесь.

Самолюбие.

Самовозвеличивание.

Выставление напоказ.

Надменность.

Гордость по поводу достигнутого.

Спесь.

Внимательно отслеживайте свое состояние. Это вопрос вашего здоровья. Стремясь за результатами, вы будете напрягаться. Это напряжение, пусть незаметное, постепенно вызовет некое состояние, похожее на туман в голове. Еще один признак этого состояния — это то, что после медитации вам требуется некоторое время, чтобы прийти в себя. Если вы провели медитацию правильно, то после нее у вас бодрое состояние и кристально чистый ум. Ваши мысли остры, как клинок. Вы спокойно и без всякого затруднения рассекаете любую проблему, которая встает перед вами.

Если вокруг (или внутри) вас появляется туман, а с головой начинает твориться что-то непонятное, необходимо срочно прекратить медитации. Дайте себе отдых несколько дней и займитесь обычными делами. Встречайтесь с друзьями, ходите в кино, на вечеринки, разговаривайте на политические темы. Последнее особенно хорошо ставит голову на место. Мясо, вино также прочищают голову и приземляют улетевший ум. Если вы будете внимательны и бдительны, будете прислушиваться к себе, вы всегда найдете выход из любой ситуации. Помните: тише едешь — дальше будешь.

Если после медитации вы ощущаете раздражение, это поднимается либо блок, либо не востребованная когда-то и поэтому запакованная творческая (психическая) энергия. Займитесь чем-нибудь физическим, пропотейте как следует или как-нибудь отвлекитесь, пока оно не пройдет.

По мере работы над собой у вас будут взлеты и падения. Взлеты вызываются тем, что старое уходит из вас и вы открываетесь. В вас входят вибрации высшей частоты. Все вокруг сияет яркими, новыми красками. Жизнь приобретает вкус, полноту и глубину.

Ожидание

Поскольку тело на данный момент имеет другие вибрации, через некоторое время вы закроетесь, чтобы адаптироваться к новым энергиям и перейти в новое состояние. Тогда все вокруг вас померкнет. Попутно новые вибрации освещают темные уголки души, и тот блок, который стоит ближе всего к поверхности и готов двигаться, начинает шевелиться и подниматься вверх. Соответственно внешнее отразит этот процесс, и снаружи начнут проявляться небольшие знаки. Не пропустите их.

Эти проявления вызывают ощущение, что вокруг опять сгущается темнота и нет никакого просвета впереди, — все, что вы делали, было напрасно. Это иллюзия. Относитесь к подобному как к очередному этапу работы с собой, просто настало время еще что-то осознать о себе и об этом мире. Со временем все меньше блоков будет оставаться в вас, открытое состояние постепенно станет вашим естеством. Верьте в себя и в свой Путь. Дайте себе шанс.

Казалось бы, на последней главе можно было бы и закончить нашу игру в дуальность, но мне показалось, что было бы оправдано поместить здесь небольшую главку, в которой пойдет

речь о том, что такое ожидание. Почему? Потому что это одна из самых сильных ловушек, в которую мы попадаем.

Если вы присмотритесь к себе, то увидите, что постоянно чего-то ждете — победы, поражения, добра, зла. Причем, как правило, негатив ожидается чаще, чем позитив. Ожидание самым тесным образом связано с дуальным восприятием мира — наши мыслеформы дуальны по своей природе, а ожидание — это мысль. Поэтому мы всегда ждем. Мы ждем либо чего-то конкретного — тогда мыслеформа так же конкретна, — либо наши ожидания носят расплывчатую форму, тогда мыслеформы подобны наползающему туману: они бесформенны.

Любое ожидание отрывает от действительности, вы теряете способность реагировать на ситуации, которые встают перед вами. Я вам покажу, как это происходит. Например, вы ожидаете, что, придя домой, увидите привычную картину — скандал, что поздно пришли, вас вызывают в школу, немытая посуда, неприготовленный ужин и тому подобное. Ваши мысли постепенно начинают ориентироваться на это. Вы мысленно рисуете себе картины, что произойдет, что вы будете говорить. Но, самое главное, ваше тело незаметно для вас напряжется. А что происходит следом? Мускулы давят на нервы, нервы посылают сигналы в мозжечок, а мозжечок создает шумовой фон в мозгу. Реальность расплывается прямо перед глазами.

Поскольку вы ожидаете множества вещей, теперь вы можете себе представить, что происходит у вас в теле и в голове. Я надеюсь, это наглядный пример того, что вы просто не видите, что происходит вокруг вас. Вы напряжены, скованы в своих действиях, а в голове из-за этого — туман.

Ожидание связано со знанием. Например, вы знаете, что ваша/ваш жена/муж обычно ругается, когда вы приходите домой поздно. Зная это, вы ожидаете именно такого исхода. Разумеется, ваше знание основывается на прежнем опыте, а тот — на предыдущем знании и опыте и так далее. Но теперь вы знаете, что, поскольку Внешнее Равно Внутреннему, на самом деле вы видите отражение вовне ваших блоков и страхов, а не реальность. Привязавшись к какой-нибудь мысли, например, что вас встретят руганью, вы порождаете эту ситуацию. То есть опять вы уходите от реальности. Создав негативное мнение об этой ситуации, вы опять провоцируете ее развитие вовне.

Это происходило в прошлом и формировало ваш опыт. Но если вы имели дело не с реальностью, а со своими блоками, страхами и мыслями, следовательно, ваш опыт как минимум односторонний и как максимум вообще не имеет отношения к окружающему миру. То есть ваш опыт можно назвать иллюзией (полной или частичной), потому что на самом деле происходило не то, что вы видели.

Если вы хотите разобраться со всей этой чертовщиной, можете поставить себе вопрос, сопровождаемый сомнением:

А действительно ли я что-то знаю?

Если вы поняли связь знания и ожидания, тогда у вас автоматически возникнет следующий вопрос:

Если я толком ничего не знаю, зачем ожидать?

Тогда из вас начнет уходить напряжение. Ваше тело начнет расслабляться. Вы откроетесь настоящему моменту. Автоматически в вашем теле сформируется способность спонтанно реагировать на ситуацию, не оценивая ее.

Вот теперь можно закончить нашу игру в дуальность, хотя в Приложении II мы опять встретимся с очень интересным ее проявлением.

Резюме

Этот мир дуален, двойствен. Ваши мысли также имеют дуальную природу.

Раз мысли способны отражаться вовне, а это происходит всегда и везде, поскольку Внешнее

Равно Внутреннему, рай и ад — это порождение нашего ума.

Рая, счастья можно достичь на Земле. Основой здесь является расслабление и непривязанность.

Качество ваших мыслей и эмоций притягивает к вам соответствующие ситуации.

Чтобы иметь счастье в своей жизни, надо думать позитивно — легко, светло, радостно, понимая двойственную природу людей и принимая их такими, какие они есть.

Чтобы иметь любовь в своей жизни, надо думать позитивно, любить жизнь и людей, понимая двойственную природу людей и принимая их такими, какие они есть.

Чтобы иметь успех в своей жизни, надо думать позитивно, радоваться жизни и успехам людей, понимая двойственную природу людей и принимая их такими, какие они есть.

Чтобы сохранить позитивное состояние, нельзя его фиксировать, к примеру, в виде слов: «Я достиг/достигла всего — счастья/славы/материального благополучия/цели», — иначе произойдет перекидывание монады.

Чтобы сохранить позитивное состояние, необходимо установить режим непрерывного приближения к конечной точке.

Добро и зло, силы добра и зла существуют объективно, потому что этот мир имеет двойственную природу.

Вы выбираете между ними. После того как выбор сделан, никто и ничто не сможет лишить вас свободы воли, пока вы сами этого не захотите.

Пока в вас живет страх смерти, вы управляемы.

Добро и зло существуют в вашей жизни до тех пор, пока вы проводите различия между этими понятиями.

Чтобы творить добро, нельзя желать нести его людям, нельзя навязывать им его, иначе монада перекидывается и вы несете уже зло. Сердце — ваш советник.

Чтобы соединиться с этим миром в единое целое и стать по-настоящему свободным, необходимо сначала познать, что такое добро и зло, а потом снять все оценки, всякое различие между «плохо» и «хорошо».

Чтобы выйти из колеса перерождений, необходимо сначала познать, что такое добро и зло, а потом снять все оценки, всякое различие между «плохо» и «хорошо».

Смотрите прямо в Ум.

Приложение I

Работа с телом

В этом приложении я хотел бы уделить внимание вопросам, которые чаще всего задают мне после прочтения первой книги. И самый первый вопрос касается создания мыслеобраза и возможности отыгрывать его физически.

Наше тело представляет собой запоминающее устройство. Каждая его связка, каждое сухожилие, каждый мускул несут на себе определенную информацию, наши мысли-убеждения относительно себя и внешнего мира. Совокупности связок, сухожилий и мускулов, их вариации представляют собой все возможные убеждения, которые вы можете себе представить. Ткани органов, соединительные ткани, кровь, лимфа и прочее также несут присущую только им информацию.

Как вы уже убедились, мы создаем вещи с помощью наших мыслей. Вы убедились на своем опыте, что некоторые мысли реализуются мгновенно, а другие требуют времени для воплощения в жизнь. Это означает, что какие-то мысли не встречаются на пути препятствий в процессе собственной реализации, а у других эти препятствия возникают. Что это могут быть за препятствия? Это страхи-блоки, которые записаны в нашем теле.

Например, страх идти по жизни записан в ногах. Процесс ходьбы включает в себя три

основные стадии — отрыв, перенос и постановку ноги на землю. В этом движении участвует множество мускулов. Но существует множество других вариантов движений, таких, как отступать, наступать, напирать, бежать, кружение на месте, прыжки, подскоки, петляние и так далее. Если у нас имеются страхи относительно определенных ситуаций, которые могут произойти в жизни, они записаны в определенных местах ног и в определенной последовательности, чтобы варьировать движения, которые мы будем совершать в этих ситуациях. И вместе это составляет один общий страх идти по жизни.

Для того чтобы избавиться от страха идти по жизни, надо нагружать ноги, совершая самые разнообразные движения. Можно просто идти по улице, расслабляя ноги при ходьбе, давая страху подниматься, переживать и отпускать его. Можно одновременно думать какую-нибудь позитивную мысль типа «идти по жизни безопасно», тогда она будет записываться в ноги. Поднимаясь по лестнице, вы можете проделывать то же самое. Тогда вам легче станет переходить со ступени на ступень, поднимаясь к вершине знаний, — одна из программ, которую вы можете в себя записать.

Поскольку страхи, как правило, имеют сложную структуру и связаны еще с другими частями тела, с ними лучше всего работать, когда нагрузке подвергается тело целиком. Вы можете эффективно работать со страхами, освобождаясь от них, когда моете полы, убираетесь по дому, занимаетесь аэробикой, бегом, гимнастикой или любым другим видом спорта. Не менее полезна баня. Думайте о том, что вас беспокоит, тревожит, поднимайте негативные эмоции и страхи, старую боль и, расслабляясь, давайте им уходить. Отпускайте их. Движения мышц, их трение друг о друга, сжатие и растяжение помогают расшевелить блоки и поднять их на поверхность, а расслабленное состояние во время движения помогает им уйти.

Этот процесс называется работой с телом. В первой книге есть таблица, в которой указано, какие страхи в какие части тела записываются. Нагрузив тело общими упражнениями, вы можете сделать особый упор на какую-то его часть. Только не беритесь за это дело рьяно, иначе навредите себе. Блок никогда не уйдет из вас, пока вы не пройдете урок, который он в себе несет. Так что поспешайте не спеша.

Теперь, надеюсь, вам понятно, что такое физически отыгрывать свой мыслеобраз. Вы записываете в себя новые шаблоны поведения, одновременно избавляясь от старых. Страшась, к примеру, новой работы, новых знакомств и отыгрывая свои действия дома, вы запишите в себя шаблоны поведения, которые помогут вам преодолеть страх и сделать шаг навстречу людям. Желаю вам успеха.

### Отпускание

Отпустить значит принять. Прежде чем что-то отпустить, будь это блок, страх, боль, ситуация, это надо принять. Как можно что-то отпустить, если вы не видите, что владеете этим? Как можно выкинуть камень, если вы не взяли его в руку или если не видите и не чувствуете, что в вашей руке лежит камень? Отрицание, неприятие — это ненависть, приятие — это любовь. Если вы что-то ненавидите, предмет вашей ненависти будет следовать за вами, пока вы его не полюбите. Это рядом с вами, но это не ваше. Это в вас, но это не ваше. Когда вы осознаете, что это у вас есть, когда вы принимаете, оно становится вашим, тогда это уже можно отпустить. Тогда начинается отсоединение.

Запомните: чтобы сделать следующий шаг, нужно принять то, что есть. Это касается не только процесса отпускания, это касается буквально всего, с чем вы сталкиваетесь в своей жизни. Чтобы подняться на следующую ступеньку лестницы, надо поставить ногу, опереться и затем оттолкнуться. То, что у вас есть сейчас, служит опорой, основанием для следующего шага. Именно на это вы будете опираться, именно от этого отталкиваться, продвигаясь вперед.

Если вы не примите себя таким/такой, какой/какая вы есть, без критики и без оценок, то не

сможете сделать следующий шаг. Если вы не примите те условия, в которых живете, то не сделаете шаг, чтобы изменить эти условия. Если вы не примите работу, на которой сейчас работаете, то не сможете поменять ее на другую. Если вы не примите свою слабость, то не наберете силу. Если вы не примите одну из противоположностей, то не перейдете в другую. Закон перекидывания монады действует везде и всегда, пока вы живете в этом мире. Учитесь принимать. А для этого необходимо учиться смирению, учиться не делать оценок и не сравнивать.

Далее, отпускание — это расслабление. Процесс отпускания и процесс расслабления — одно и то же. Поэтому вам все-таки придется учиться расслабляться, если вы намереваетесь серьезно заняться работой с собой. Основой расслабления является помещение сознания в ту область, которую хотите расслабить. Сначала при попытках расслабиться или расслабить какую-то часть себя ничего не получится. Это потому, что ум и тело разделены, в этой области отсутствует единство. При повторных попытках ум начнет соединяться с телом, и сознание оживит ту область, над которой вы работаете в данный момент. Она начнет расслабляться.

Следующим условием в процессе отпускания является умение не держаться за что-либо. С одной стороны, необходимо иметь цепкость, а с другой стороны, надо уметь не держаться. Также это означает расслабиться, уступить, довериться, отдать, с одной стороны, и впустить, принять новое, перемены — с другой. Наше эго боится перемен. Ему сподручнее жить в старом, опробованном мире старых шаблонов поведения. Оно научилось справляться с трудностями, реагировать на ситуации, восстанавливать былое положение дел. А все новое, по его мнению, грозит неприятностями. Чтобы овладеть умением не держаться за старое, вам понадобится ряд новых мыслей. Здесь может помочь осознание механизма действия дуальной пары «дарение — получение». Не отдав, не отпустив, вы не сможете получить то, что вам нужно, потому что место занято, «некуда налить воду».

Еще одно условие, которое необходимо соблюдать, когда вы хотите избавиться от какого-нибудь блока, — это не форсировать процесс отпускания, не ускорять его. Чем сильнее вы хотите избавиться от чего-то, тем больше напрягаетесь, тем медленнее это происходит. Мало того, блок может вообще оторваться и уйти в подсознание; тогда один Бог ведает, когда этот страх опять будет готов выйти на поверхность. Поэтому не торопитесь, дайте процессам идти своей чередой. Доверяйте себе и жизни, и все будет складываться так, как должно быть.

И последнее. Отпускать означает думать легко, светло и радостно. Поразмыслите над этим.

В заключение я хочу дать вам два универсальных приема из метода «Единорог», которые помогут вам испытать радость освобождения от блоков тогда, когда вам захочется это сделать. Они помогут лучше понять процесс отпускания, потому что вы почувствуете, как движется энергия, когда блок покидает свое место. Суть этого метода заключается в том, что, вызывая у себя легкий шок, вы сдвигаете блок с места, если он, конечно, готов двигаться. Если у вас слабое сердце, то сто раз подумайте, прежде чем применять их.

**ШАРИКИ.** Когда шарик лопается, вы можете высвободить любые страхи и негативные эмоции. Этот способ особенно рекомендуется, когда вы хотите высвободить ярость, гнев, агрессию и желание отомстить. Это крайне эффективный метод самопомощи, потому что он комбинирует в себе громкий шум с элементом неожиданности. Кроме того, интенсивное поступление кислорода в тело также позволяет очистить клетки от негативной энергии. Существует много способов, как можно взрывать шарики, чтобы помочь высвободиться эмоциям. Я приведу два из них.

Если вы испытываете гнев, закройте глаза и начинайте надувать шарик. Чувствуйте или видите себя выдувающим в шарик всю свою ярость. Продолжайте интенсивно выдувать гнев до тех пор, пока шар не лопнет. (Не забудьте сложить ладони чашечкой перед лицом, чтобы

предохранить его и губы от удара.)

Также можно надуть шарик, а затем, завязав его, чтобы не выходил воздух, сжимать и мять шар, пока он не лопнет. Закройте глаза и переживайте эмоцию, которую вы хотите высвободить. Прижмите надутый шарик к той области тела, с которой вы хотите работать, и сжимайте его, одновременно переживая нужную вам эмоцию. Высвобождение произойдет, когда он лопнет.

**ХОЛОДНАЯ ВОДА.** Это не только прекрасное средство для закаливания и оздоровления организма, но и средство высвобождения — таким образом, вода дает сразу двойной эффект. Обливания могут использоваться для высвобождения эмоций любого рода, долгоживущих травм, освобождения от страхов, стрессов, усталости, ненужных мыслей и так далее в любое время суток. Существует множество способов использования холодной воды. Подходите творчески, и вы обнаружите их. Ниже приведены два основных.

Наполните таз или ведро холодной водой и поднимите его на уровень груди. Закройте глаза и представьте себе или почувствуйте то, от чего хотите освободиться. Вылейте на себя воду в области шеи. Высвобождение происходит мгновенно.

Примите горячий душ, расслабляясь и поднимая нужную вам эмоцию, давая ей течь. Затем выключите горячую воду и включите на полную мощность холодную или контрастную. Закройте глаза, ясно представив себе то, от чего вы хотите освободиться, и вступите под струю холодной воды, подставляя ей шею и грудь.

Помните: наши страхи и негативные эмоции записаны по всему телу. Очень желательно, чтобы все тело испытало воздействие холодной воды. Каждодневное принятие контрастного душа поможет вам сохранить здоровье и ясный ум на всю жизнь.

#### Рубеж роста

Это еще одно понятие, которое вызывает неясность. Иногда, чтобы достичь какой-то цели, вы составляете план действий, который состоит из пунктов. Пункты вашего плана — это и есть рубежи роста. Продвигаться к цели можно двумя путями. Первый путь — это когда вы знаете все стадии, которые вам необходимо пройти, чтобы достичь цели. Тогда вы можете составить план движения. Стадии или пункты этого плана — все это рубежи роста.

Второй путь — это когда вам известна цель, но вам не совсем ясно, как к ней идти, хотя известно, каким может быть первый шаг. Если у вас несколько вариантов (такое часто случается), тогда вы либо прислушиваетесь к совету внутреннего голоса, либо просто делаете шаг и смотрите, правильный ли он. Последнее представляет собой метод проб и ошибок. В любом случае первый шаг есть рубеж роста. Вы создаете мыслеформу достижения этого рубежа, и вскоре наступает момент, когда вы обнаруживаете, что уже достигли его. Как правило, в это мгновение перед вашим мысленным взором начинает вырисовываться следующий шаг. Это тоже рубеж роста, достичь которого вы можете с помощью той же работы с мыслеформами. Итак, любой шаг, который вы делаете на пути достижения цели, — это рубеж роста.

#### Новые мысли и утверждения

Я заметил, некоторые люди не до конца понимают различие между новыми мыслями и утверждениями. Новые мысли описывают порядок вещей. Вводя внутрь себя новую мысль, вы вводите новое миропонимание. Любая новая мысль описывает, как устроено то, что вас интересует в данный момент. В общем, она звучит следующим образом: «Это — так-то». Например, родители — такие-то, люди — такие-то. Вселенная — такая-то.

Утверждения имеют дело с действием: «Я делаю то-то и то-то». Здесь мысль направляется на действие. Например: «Я два раза в день делаю то-то и то-то».

Приводя примеры новых мыслей, я часто соединяю в них новые мысли и утверждения. Значительно реже новые мысли целиком представляют утверждение-действие. Наверное, это внесло путаницу.



## Приложение II Множественные личности

Ум принадлежит только себе, и сам по себе он может сотворить из рая Ад, а из ада Рай.

*Джон Мильтон (1608—1674)*

Эта статья была написана мной на основании информации, содержащейся в Исследовательском бюллетене, выпускаемом Институтом поэтических наук, США, Калифорния. Я также использовал в ней мои собственные наблюдения за людьми, обладающими множественными личностями, и материалы следующих книг: «Три лица Евы» Х. Клекли и Т. Корбетт, «Сибил» Ф. Р. Шрайбер, «Умы Билли Миллигана» Д. Киза и «Ум, состоящий из многих кусочков» Р. Аллисона. Все эти книги готовятся сейчас к изданию, и очень скоро вы сможете прочитать их, если вас это заинтересует.

Речь в этой статье пойдет о крайне необычном явлении — заболевании множественными личностями (ЗМП). Необычность его заключается в том, что официальная наука только последние двадцать лет начала вплотную исследовать этот феномен, хотя первые сообщения о нем появились еще в XVII веке. Также необычность его кроется в том, что наша наука, насколько мне известно, пока отрицает его существование.

Его обычность заключается в том, что, по самым скромным подсчетам, каждый год в США появляется 16 000 детей с ЗМП. Поскольку люди мало чем отличаются друг от друга, можно предположить, что и в нашей стране каждый год может появляться столько же мультиплетов — людей, обладающих множественными личностями. Обычность этого заболевания в том, что мы практически каждый день сталкиваемся с мультиплетами, когда читаем криминальные хроники. Когда человек на вопрос, почему он совершил то или иное преступление, отвечает, что он не совершал его, что не помнит, как его совершил, или что это был не он, тогда можно почти со стопроцентной уверенностью сказать, что перед вами мультиплет.

Причиной появления на свет мультиплета являются сильные физические, эмоциональные или сексуальные издевательства, которым подвергаются дети до пяти лет. Однако эта болезнь может проявиться и в более позднем возрасте. Надо отметить, не все дети, подвергавшиеся издевательствам, стали мультиплетами.

Почему вообще возможно такое явление с точки зрения психологии? В основе его лежит феномен диссоциации или расщепления личности. Поток сознания человека под воздействием внешних неблагоприятных условий начинает дробиться, создавая либо субличности, либо автономно существующие личности. Разница между субличностью и личностью заключается в том, что в первом случае контролирующее «я» знает о существовании субличности и может влиять на нее, а во втором случае «я» может и знать, но не может оказывать влияния на личность. Как уже говорилось, первое расщепление личности происходит либо в утробе, либо в момент рождения, когда закладывается шизоидный характер.

Если ребенок подвергается в детстве тем или иным издевательствам, процесс расщепления углубляется, и тогда внутри человека могут начинаться формироваться либо субличности, либо альтернативные личности — альтеры, которые ведут совершенно автономный образ жизни, не зависящий от бодрствующего сознания человека. Иными словами, контролирующее сознание обычно не знает ничего о существовании альтеров, а когда один из них выходит на поверхность (занимает место контролирующего сознания), перед вами появляется совершенно другой человек с другими манерами, голосом, внешностью.

Поскольку мультиплет претерпел в детстве много издевательств над собой, у него внутри содержится много агрессии и гнева. В нем формируются альтеры, отвечающие за выражение этой агрессии. Именно они ответственны за те моменты в жизни мультиплета, когда он либо совершает асоциальные действия типа драки, грабежа, убийства, либо стремится разрушить

тело, в котором находится (попытка самоубийства).

Причин, почему я решил написать эту статью, несколько. Во-первых, в основе этого явления явно лежат дуализм мира и дуальное мышление. Это же подтверждает принцип разделения на альтернативные персональности — среди альтеров обязательно есть те, которые расположены полярно относительно друг друга. Все это мы рассмотрим ниже.

Вторая причина кроется в том, чтобы еще раз привлечь ваше внимание к детям, но уже с другой стороны. Всем, кто более или менее глубоко занимался изучением детства (своего или вообще), ясно, что дети в подавляющем большинстве случаев подвергаются страшному прессингу со стороны взрослых. Это приводит к расщеплению личности и, в конце концов, к заболеваниям, которыми болеют люди уже во взрослом возрасте. Болезни вызываются блоками, а блоки — это отколовшиеся от целого кусочки нашего сознания. Но если дети проходят через очень сильные эмоциональные, физические или сексуальные издевательства, это, как вы уже знаете, может привести к возникновению автономных персональностей.

Третья причина, по которой я решил написать эту статью, заключается в криминальном аспекте этого явления, хотя, прошу отметить, не все мультиплеты совершают преступления. Когда начинаешь глубоко изучать эту проблему, создается впечатление, что наши тюрьмы переполнены мультиплетами. Косвенным подтверждением является то, что почти все или большинство из сидящих утверждают, что они невинно осужденные, что они не совершали приписанных им злодеяний. Получается, общество сажает в тюрьмы тех, кого оно не смогло уберечь в детстве от невыносимых условий жизни.

В настоящий момент, по крайней мере в США, при осуждении человека за совершенное преступление, если идет ссылка на невменяемость или безумие, судьи учитывают, было ли совершено преступление одним из альтеров. Информация о ЗМП была передана находящимся при тюрьмах врачам-психотерапевтам, чтобы те использовали ее в работе с пациентами. Я надеюсь, когда-нибудь такое будет и в нашей стране.

Последней причиной написания этой статьи является мое глубокое убеждение, что тема ЗМП станет в следующем столетии темой номер один. Это произойдет по нескольким причинам. Во-первых, интересен сам феномен расщепления личности. Изучая его, можно многое выяснить относительно того, что такое ум и в чем заключается его связь с телом. Во-вторых, многие случаи в жизни человека, многие — а может быть, и все — болезни легко можно объяснить, когда известны принципы разделения сознания на субличности и персональности. И самое главное, — по-моему, альтернативные персональности зачастую представляют собой проходы в иные временные и пространственные измерения, а также в иные реальности.

### Общий обзор

Жертвы ЗМП — это люди, которые воспринимают себя или которые воспринимаются другими людьми как имеющие несколько (две или более) четко определенных и сложно устроенных личностей. Поведение человека обуславливается той личностью, которая в настоящий момент времени находится на поверхности.

Мультиплет не всегда теряет дееспособность. Некоторые жертвы ЗМП занимают ответственные посты, соответствуют приобретенным ранее знаниям, успешны в семейной жизни и являются прекрасными родителями.

Мультиплет страдает от синдрома «потерянного времени», амнезии и провалов памяти («черных дыр»), что приводит к тому, что он/она отрицает свое поведение и «забывает» происшедшие с ним/ней события и пережитый опыт. Как правило, это приводит к обвинениям его/ее во лжи и манипуляциях, а это может вызывать в мультиплете, который не знает истинной причины происходящих с ним/ней событий, сильное смятение в душе, гнев за несправедливое обвинение и тому подобные эмоции.

Около 75% мультиплетов утверждают, что обладают персональностями, возраст которых менее 12 лет. Широко встречаются персональности противоположного пола (около 50% случаев), ведущие отличный образ жизни. Часто персональности придерживаются взглядов, входящих в конфликт с взглядами других персональностей. Они могут вести образ жизни, полностью не совместимый с образом жизни других персональностей и контролирующей сознание личности. Это вносит огромную сумятицу в жизнь мультиплета.

97% жертв ЗМП, особенно когда их память разблокирована с помощью психотерапевтического процесса, рассказывают истории о нанесенных им в детстве травмах. В большинстве случаев это травмы, включающие в себя физические, эмоциональные и сексуальные издевательства. 3% мультиплетов становятся таковыми без видимых причин.

ЗМП может в значительной степени быть вылечено или предотвращено вовремя поставленным диагнозом, лечением травмированных детей и полным изменением обстановки, в которой ребенок подвергался издевательствам.

Можно утверждать, что почти всякая, так называемая неблагополучная, семья, где родители пьют и избивают детей, является источником появления мультиплетов.

Что касается США, 89% жертв ЗМП имеют, по крайней мере, один ошибочный диагноз относительно их заболевания. Обычно это депрессия, пограничное и социопатическое поведение личности, шизофрения, эпилепсия и маниакально-депрессивный психоз.

*Пограничная личность* — заболевание, при котором имеется нестабильность в разных областях жизни человека, включая межличностные отношения, настроение и отношение к себе. Отражает ошибку в нормальном развитии эго, основанную на неудаче вобрать в себя, обработать и усвоить эмоциональный опыт в период раннего детства.

*Социопатическое поведение* — поведение, бросающее вызов обществу, часто криминальное.

*Шизофрения* — группа заболеваний, всегда отмеченная иллюзиями, маниями, галлюцинациями или тревогами, беспокойствами. Она включает в себя ухудшения в работе, социальных отношениях или уходе за собой по сравнению с предыдущим уровнем функционирования; имеет место до 45 лет и длится не менее шести месяцев.

*Эпилепсия* — хроническое заболевание нервной системы, отмечаемое припадками.

*Биполярное или маниакально-депрессивное заболевание* — заболевание, при котором маниакальные и депрессивные периоды случаются каждые несколько дней. Маниакальные эпизоды отмечены приподнятым, экспансивным или раздражительным настроением; депрессивные эпизоды — потерей интереса ко всему или почти ко всему.

Когда мультиплеты в первый раз приступают к лечению, большинство из них не подозревают о существовании других персональностей внутри себя.

Жертвы ЗМП требуют специальных, нестандартных приемов лечения, вырабатываемых в каждом случае отдельно. Стандартное лечение, применяемое психиатрией при лечении шизофрении, депрессии и других заболеваний, неэффективно и даже вредно при лечении ЗМП.

Правильно выбранное лечение имеет результатом уменьшение или полное исчезновение состояния смятения, чувства страха и паники, саморазрушающих мыслей и поведения, внутренних конфликтов, стрессовых периодов нерешительности и колебаний при принятии решений.

Внутренние лица

А теперь мы поговорим о персональностях более конкретно. Близкое знакомство с мультиплетным строением личности всегда очаровывает и интригует. Создается впечатление, что стоишь перед великой загадкой Природы. Несмотря на то что расщепление человека на отдельные, полностью автономные личности считается заболеванием, я почему-то не принимаю этого термина. Наверное, потому, что за словом «заболевание» слишком много стоит

ассоциативных цепочек. Когда человек произносит это слово, он, как мне кажется, начинает страдать еще больше, перед его умственным взором проплывают картины одна страшнее другой. Ваше право называть существование персональностей заболеванием или просто отнести к этому как к данности, с которой надо иметь дело. Я бы предпочел последнее. Это в какой-то мере снижает стресс.

Часто случается, что персональности мультиплета не знают о существовании друг друга. Они попеременно берут контроль над телом, выходя на поверхность, и перед вами появляется совершенно другой человек. Процесс перехода контроля называется переключением. Альтернативные персональности могут отличаться друг от друга голосом, позой тела, выражением лица, они могут быть левой или правой (около 30% случаев), у них могут отличаться ритмы мозговой активности, состояние иммунной системы, электрическая проводимость кожного покрова, что также доказывает, что перед вами совершенно другой человек.

Шаблоны поведения, жизненная история, субъективно воспринимаемый пол и возраст также варьируются. Разные персональности имеют разные физические способности, опыт межличностного общения и области интеллектуального интереса. Бывают случаи, что разные персональности в одном человеке владеют разными языками и обладают разной национальностью.

Переключение мультиплета на другую персональность обычно занимает 1—2 секунды, но иногда на это требуется больше времени. Переключение может происходить вольно или невольно. Это может быть сознательным желанием человека, может быть спонтанным процессом, реакцией на определенную ситуацию. В том числе причиной могут быть биохимические изменения в организме. Последнее случается, когда человек принимает какие-то лекарства, наркотики или алкоголь.

Вот как, например, происходит переключение:

Грустное, размышляющее выражение в ее глазах застыло. Ева, казалось, на мгновение удивилась чему-то. Внезапно положение ее тела начало меняться. Тело постепенно приобретало жесткую форму, пока она не села прямо и неподвижно. Незнакомое, непонятное выражение появилось на ее лице. Оно внезапно исчезло, и на его месте возникла абсолютная пустота. Линии ее лица проходили едва видимую, медленную, напоминающую рябь трансформацию. На секунду возникло ощущение какой-то тайны. Закрыв глаза, она поморщилась, положила руки на виски, с силой нажала и поводила пальцами, как будто борясь с внезапной болью. Легкая дрожь прошла по ее телу.

Затем руки легко опустились вниз. Она расслабилась и приняла положение, которое врач никогда не отмечал у этой пациентки... Чистым, незнакомым, чуть игривым голосом женщина сказала: «Ну, привет, док!»

Как видите, очень впечатляет. При встрече с персональностью первой реакцией является недоверие. Сразу же задаешь себе вопрос: «Это игра?» Но по мере общения с ней постепенно приходишь к выводу, что это правда.

Существуют тонкие различия между персональностями, но могут существовать и резкие переходы от одной персональности к другой. Например, 24 персональности некоего Билли Миллигана включали в себя:

Артур, 22 года, англичанин, рационален, лишен эмоций, стойко консервативен. Артур — эксперт в физике, химии и медицине и говорит с британским акцентом. Также легко общается и пишет на арабском языке. Будучи первым, кто открыл существование остальных персональностей, он доминирует в безопасном месте и решает, кому

выходить на поверхность и контролировать сознание. Носит очки.

Раген Вадасковинич, 23 года, «хранитель ненависти». Его имя является производным от английского «rage-again» — «снова в ярости». Будучи югославом, говорит по-английски с заметным славянским акцентом. Говорит, пишет и читает на сербохорватском. Знарок оружия и военного снаряжения, эксперт в каратэ, он демонстрирует огромную силу, берущую начало в способности контролировать уровень адреналина в крови. В его обязанности входит защищать мультиплетную семью, женщин и детей в особенности. Он доминирует в сознании в опасных местах. Раген весит 84 килограмма, у него огромные руки, черные волосы и длинные, свисающие усы. Он делает наброски в черно-белых тонах, потому что не различает цветов.

Адалана, 19 лет, лесбиянка. Застенчивая, одинокая интровертка, она сочиняет стихи, готовит и приглядывает за домом. У Адаланы длинные, прямые черные волосы, и, поскольку ее карие глаза время от времени начинают быстро двигаться из стороны в сторону, говорят, что у нее «танцующие глаза».

Кристина, 3 года, «ребенок для угла», ее так называют, потому что именно ее в школе всегда ставили в угол. Белокурая маленькая англичаночка, она может читать и печатать, но у нее дислексия. Любит рисовать и раскрашивать картинки с цветами и бабочками. Блондинка с волосами до плеч и голубыми глазами.

Учитель, 26 лет. Это соединение всех 24 альтергов в одно целое. Обучил других тому, что они знают. Блестящий, восприимчивый, с прекрасным чувством юмора. Он заявляет: «Я Билли, и все во мне одном». Относительно других говорит: «Это андроиды, которых я создал». Учитель помнит почти все.

А вот еще пример персональностей мультиплета-женщины по имени Кассандра, у которой, по ее утверждению, их около двухсот.

Ларри, взрослый мужчина, заседает, как это называет Кассандра, в ее Внутреннем Совете, его целью является руководить и морально направлять «семью». Как и несколько других членов Совета, Ларри — американский индеец. Всегда задумчив и прям, обладает сильным лицом и манерами, никогда не войдет в тело, если Кассандра одета в характерный женский наряд. Ларри защищает тело от физических повреждений — функция, которую он выполняет, даже если не контролирует тело; он это делает, подсоединяясь к сознанию.

Селеза, 14-летний член семейства Кассандры, обладает детальными знаниями человеческой анатомии и физиологии, почерпнутыми из книг по медицине. Когда-то покалечившись, Селеза следит теперь за телом и здоровьем, лечит его в случае необходимости. Заявляет, что вылечивала ожоги третьей степени, повреждения внутренних органов и даже повреждение мозга при помощи визуализации, которую практикует с исключительными изяществом и точностью. Селеза — анестетическая персональность, что означает, что она не испытывает боли. С мужчинами она восхитительная юная кокетка.

Крис, 10-летний мальчик с нормальными интересами и амбициями, присущими мальчику этого возраста. С энтузиазмом делится, как играл в мяч или ловил рыбу, и мечтает о будущем, когда вырастет и будет водить машину. Сейчас ему это запрещено, потому что, сидя на месте водителя, он не видит дорогу, но он тем не менее допускает,

что однажды вел машину сам. По его утверждению, он вел ее, поместив четыре другие альтернативные личности в два передних и два задних угла, чтобы те направляли его!

Стейси, застенчивая маленькая девочка, постоянно играет волосами и часто прячет лицо под ними. Голос — очень высок, синтаксис и словарный запас странно архаичны. Контроль над телом получает на очень короткое время. Имя Стейси происходит от ее функции, которая заключалась в английских словах «stay» — «стоять» и «see» — «смотреть», что происходило, когда Кассандру наказывали и издевались над ней.

Кассандру называют супермультиплетом. Немного обнаружено людей, имеющих сто и более личностей. В среднем каждый мультиплет обладает 8 — 13 личностями.

Анализируя задачи, которые выполняют альтеры, можно определить функции, за которые они отвечают. Довольно обычны альтеры, отвечающие за защиту индивидуума и других альтеров, — они, как правило, владеют боевыми искусствами и очень сильны.

Существуют альтеры, отвечающие за сохранение здоровья индивидуума, так называемые целители. Они это делают виртуозно. Есть множество примеров, когда мультиплеты выздоравливали гораздо быстрее других людей. Зафиксированы случаи, когда ожоги третьей степени излечивались с необычной скоростью. У одной женщины одна личность болела диабетом, а другая — нет. Я встречал женщину-мультиплета, которая болела туберкулезом в крайней форме — у нее были большие дырки в легких. Однако сама она знала, что вовсе не больна. Мультиплеты заявляют, что их внутренний целитель или целители всегда за работой, даже если они не на поверхности.

Я заметил, что некоторые мультиплеты обладают очень пластичными тканями тела. Они почти свободно, по желанию, могут менять размеры, по крайней мере, наружных органов. При этом не обязательно происходит переключение в другую личность. Обычно мультиплеты стареют не так быстро, как обычные люди.

Я подозреваю (по крайней мере, несколько случаев я знаю точно), что многие из появившихся за последнее время целителей — это альтеры, либо выходящие на поверхность, либо уже вышедшие и закрепившиеся на поверхности — они взяли постоянный контроль над сознанием человека, — либо это мультиплеты, преодолевшие раскол на личности и адаптировавшие опыт внутренних целителей в свою жизнь.

Что означает взять постоянный контроль над сознанием? Это можно понять из слов одного из альтеров, уже известной вам Евы, которая (личность) заявила: «Чем чаще я выхожу на поверхность, тем сильнее становлюсь и тем больше слабеет Ева. Скоро я одна буду контролировать тело». Эти слова помогают понять то, с чем мы встречаемся в повседневной жизни. Когда мы встречаем кого-то, с кем давно не виделись, мы можем сказать следующее: «Ты так изменился/изменилась, тебя просто не узнать, как будто совсем другой человек». В таких случаях возможно (но не обязательно), что один из альтеров взял верх.

Эта же личность заявила, что, встречаясь с сопротивлением со стороны Евы, она вызывает у нее сильные головные боли. Такое заявление позволяет предположить, что боли у мультиплетов могут появляться, когда один из альтеров пытается выйти наружу, но его не пускают.

Существуют анестетические альтеры. Они могут гасить боль либо вообще не способны ее чувствовать. Одновременно могут присутствовать альтеры, в чьи обязанности входит терпеть боль.

Существуют личности, которые имеют дело с яростью и ненавистью, с лицемерием и нечестностью в других людях, с завистью и ревностью в себе и в других, и личности, которые окукливают, заключают в оболочку связанные с травмой эмоции и конфликты любого рода.

Существуют альтеры, которые отвечают за развитие определенных навыков и способностей, за выражение вонне конфликтных импульсов и нужд, таких, как сексуальность и агрессия, за исполнение какой-нибудь специфической роли.

Другие обычно встречающиеся альтернативные личности — это Внутренние Помощники, их также можно назвать Учителями, и Гонители. Они полностью полярны друг другу. Внутренние Помощники прекрасно осведомлены во всех вопросах. Они ведут мультиплетов и помогают врачу в процессе терапии, служа «проводниками для исцеляющей силы и любви Бога». Врач, открывший Внутренних Помощников, утверждает, что они принадлежат к духовной иерархии, в которую входят такие же Внутренние Помощники, но высшего уровня. Последние очень неохотно берут контроль над телом и общаются с врачом.

Цель Гонителей заключается в том, чтобы удерживать контроль над внутренним семейством мультиплета или даже разрушать других альтеров, а часто и самого мультиплета. Они появляются в результате издевательств, через которые проходит ребенок в детстве. Поэтому в них очень много гнева и агрессии. Именно они ответственны за то поведение, которое доставляет мультиpletу неприятности. Также они воплощают мазохистские тенденции, которые обычны для мультиплетов. Таким образом, они полностью пребывают в дуальной паре «палач — жертва», притягивая соответствующие уроки преступления и наказания.

Поскольку они являются частью личности мультиплета и, как и другие альтеры, олицетворяют важные ее аспекты, их нельзя ни отвергать, ни преследовать, как нельзя отводить им негативную роль. Это приведет к дальнейшему расколу всей личности мультиплета. Единственный, на мой взгляд, способ справиться с ними — это не осуждать их, не оценивать их поступки и принимать их такими, какие они есть. А это означает принимать себя таким/такой, какой/какая вы есть. Основанная на любви позиция постепенно приведет к тому, что они примут роль сотрудников и станут вашими помощниками и хранимая ими энергия перейдет в ваше распоряжение. Пока этого не произойдет, они будут вечно служить источником страданий и ужаса, которые испытывают мультиplet и его альтеры.

Если вы представите себе, что вам что-то угрожает, что кто-то постоянно хочет подвести вас, втянуть в ситуацию, где над вами будут издеваться, где вас будут пытаться унижать или даже попытаются убить, тогда вы сможете понять, что чувствуют альтеры и сам мультиplet — ежедневная психологическая пытка, которая часто становится реальностью. Ведь роль Гонителей именно в этом и заключается.

Личности могут быть знакомы друг с другом. Тогда они составляют одну семью. Они могут частично знать друг друга или вообще не знать. Они могут знать и помнить все, что происходило в жизни мультиплета и других личностей, а могут помнить прошлые события только частично. Также альтеры могут присутствовать в жизни другой или других личностей, то есть влиять на их опыт и поведение.

Альтер, который не помнит другие личности, переживает их активность на поверхности сознания как потерянное время, провал памяти. Это, пожалуй, один из наиболее часто встречающихся симптомов мультиплетности, который создает огромный дискомфорт не только в жизни альтеров, но и самого мультиплета. Например, мультиplet может проснуться в незнакомой обстановке, не имея ни малейшего понятия, как он туда попал. Может обнаружить себя посреди улицы одетым в незнакомую одежду. Потом может выяснить, что это совсем другой город и он не знает, когда и как сюда приехал. Он может находить у себя дома

незнакомые вещи. Может замечать, что его деньги куда-то деваются, а сам он не помнит, куда их потратил. С ним могут заговаривать незнакомые люди и называть его каким-то именем. Они будут уверять, что знают его прекрасно и познакомились с ним там-то и там-то.

Когда подобное происходит, мультиплет может столкнуться с обвинениями во лжи или манипуляции. Это крайне отрицательно сказывается на нервах мультиплета. Поэтому он развивает в себе небывалую изобретательность и способность импровизировать на ходу, чтобы выйти из ситуации с минимальными потерями. Некоторые альтеры, чтобы компенсировать подобные происшествя, развивают исключительную память.

Происходящее с альтерами, когда они не занимают тела, варьируется в зависимости от мультиплета. Кассандра, например, рассказывала, что ее персональности часто переживают внетелесный опыт, путешествуя в нематериальные сферы; этот мир она называет Третьим Миром. Альтеры других мультиплетов рассказывают, что проживают в определенных местах тела или головы. Некоторые из них спят, когда они не на поверхности, другие могут наблюдать за деятельностью знакомых альтеров, когда те берут контроль над телом. Иные альтеры создают для себя внутренние миры, в которых играют и общаются с другими альтерами. Некоторые альтеры могут все время жить внутри и очень редко или никогда не выходить на поверхность.

Клинический опыт работы с мультиплетами и результаты обследований показали:

Некоторые альтернативные персональности могут брать свое начало как воображаемые партнеры по игре и развиваться постепенно, в то время как другие не имеют определенных предшественников.

Некоторые альтеры, перед тем как выйти наружу и принять управление над телом, какое-то время живут внутри, в то время как другие выходят на поверхность как раз в тот момент, когда они необходимы.

Начальный раскол обычно имеет место в возрасте до пяти лет. Когда первая персональность была расщеплена, альтеры могут сформироваться потом в любое время.

Когда альтернативная персональность сформирована, она может (а может, и нет) истощать первоначальную персональность, забирая от нее психологические ресурсы.

Альтеры могут собираться группами или связываться друг с другом по эмоциональному или психологическому подобию между ними.

Раскалывание обычно происходит вдоль эмоциональных линий, и каждый альтер стремится иметь дело со связанной с этой эмоциональной линией конфигурацией конфликтов и чувств.

Исключительные способности

Некоторые мультиплеты научились использовать свое множественное состояние сознательным и выгодным для себя образом. Их альтеры установили сотрудничество друг с другом, которое может принимать самые разнообразные формы.

Например, они могут чередоваться друг с другом, увеличивая таким образом период времени, в течение которого мультиплет может находиться на пике своих способностей. К примеру, персональность, которая устала или напилась, уступает тело другой персональности, которая готова принять на себя исполнение обязанностей и будет трезвой. Персональность, которая испытывает боль, может уступить место анестетической персональности, не чувствующей боли, или другой персональности, которая будет оставаться в теле до тех пор, пока способна терпеть боль, после чего переключится.

А вот как использует время альтернативная персональность Кассандры Селеза.

«Когда учеба становится непереносимой для одного человека, я зову на помощь других. Когда я пишу работу по дихотомическому слышанию, один из них составляет предложения для тезисов на звание мастера. «Кто-то еще готовит обед для меня и позднее вымоет кухню, пока я



сплю. Я больше не могу лишать других работы, это все равно, что изменить смену сезонов. Даже когда я пишу эти строчки, один из них, вероятно, размышляет сейчас о какой-нибудь тупой вещи, такой, как критическое мерцание частоты. Мы разделяем одно тело, поэтому время, которое я провожу за машинкой, другие используют как могут. Это не мешает никому использовать мозг в своих целях, чтобы планировать, разрабатывать или конструировать что-то... Я думаю, что это роскошно работающий ум!»

Мультиплеты демонстрируют и другие необычные способности; Сюда можно отнести совершенную память, включая зрительную, слуховую, обонятельную. Они способны исцелять и сами исцеляться гораздо быстрее других людей. У них могут быть хорошо развиты паранормальные способности, которые обычны для них. Часто они бывают очень умными, восприимчивыми и чувствительными. Один исследователь заявил: «Они могут почувствовать лжеца за тысячу шагов за одну миллисекунду». Практически все мультиплеты хорошо поддаются гипнозу.

#### Наказания и издевательства

Как уже отмечалось, 97% мультиплетов прошли в детстве через сильные физические, психологические и сексуальные издевательства, исходящие от одного из родителей или от кого-то, кто играл важную роль в жизни ребенка. Не имея иной возможности справиться с этой ситуацией, ребенку ничего не оставалось делать, как окончательно расколоть себя. Хочу специально отметить, что взрослый мультиплет либо не помнит, что с ним происходило, либо не придает происшедшему большого значения. Его болью владеют созданные именно для этой цели альтеры.

Физические издевательства включали в себя зарывание в землю, пытки и избиения. Также сюда относились почти полное лишение ребенка физического контакта, постоянное кормление неприемлемой для него пищей. Мультиплетам часто делали клизму или давали в больших дозах слабительное, потому что предполагалось, что ребенок должен быть чистым не только снаружи, но и внутри. Определенную роль играет домашнее лечение, когда детей пичкают лекарствами для взрослых.

Психологические издевательства включали в себя участие в убийствах или присутствие при убийствах. Детей заставляли присутствовать при пытках, избиении и сексуальных издевательствах над другими детьми.

К сексуальным издевательствам относятся изнасилование, половой акт с одним из родителей, содомия и оральный контакт с половыми органами. Известны случаи, когда ухаживающие за детьми люди приглашали своих родственников и знакомых, чтобы участвовать в сексуальной эксплуатации ребенка.

Результаты обследований показывают, что число персональностей в мультиплете связано с числом типов плохого обращения с ребенком. С супермультиплетами обычно плохо обращались и в юношеском возрасте. Так что минимум одна из персональностей в мультиплете полна гнева, враждебности и насилия.

У вас от всего вышесказанного, наверное, уже волосы шевелятся на голове. Естественной реакцией на подобные сообщения является недоверие. Но доверие может оказаться самой действенной помощью для детей-мультиплетов. Поскольку они проходят через тяжкие издевательства, к их рассказам могут относиться с недоверием — как психотерапевты, так и сами члены семьи, в которой они живут, — потому что трудно поверить, что люди, которых они якобы хорошо знают, способны на такие зверства. Недоверие лишь усиливает диссоциативные — расщепляющие — процессы в организме ребенка. Он еще больше уходит в себя, потому что для него это единственная защита против ужасного мира.

И еще один важный момент. Поскольку пережитые в детстве травмы ушли в подсознание,

взрослый человек на вопрос, каким у него было детство, отвечает однозначно: «Нормальное». Если вы хотите разобраться с собой, имейте решимость заглянуть внутрь себя и без всякой критики воспринять то, что вы там увидите. Чтобы сделать это, вам сначала необходимо сформировать ряд новых мыслеформ, которые подготовят вашу психику к новой информации, чтобы она могла более или менее безболезненно воспринять те эмоции, которые эти травмы хранят.

Следующий ряд мыслеформ должен подготовить и осуществить этот проход в подсознание. И, наконец, последний ряд мыслеформ позволит вам ассимилировать содержащийся в травмах опыт и отпустить сами травмы, соединяя вас в единое целое. Разумеется, это процесс не одного дня.

Условия зарождения мультиплета

Семья, в которой зарождается мультиплет:

Придерживается жестких религиозных или связанных с мистицизмом верований.

Противостоит обществу единым фронтом, и тем не менее изнутри ее раздирают конфликты.

Изолирована, от общества и не склонна к сотрудничеству относительно посредничества или помощи.

Включает в себя, по крайней мере, одно присматривающее за домом лицо, которое демонстрирует сильную патологию.

Ставит ребенка в ситуации, когда он находится в постоянном противоречии в отношениях с близкими и другими играющими важную роль в его жизни людьми.

Поляризована: один родитель издевается и плохо обращается с ребенком, а другой жалеет и поддерживает его.

Еще раз обращаю ваше внимание, что другие члены семьи могут не знать или не обращать внимания на то, что над ребенком издеваются.

Мультиплетность часто можно проследить в нескольких поколениях, а это говорит о том, что склонность к расщеплению передается генетическим путем. Но было замечено и то, что детей атакуют именно склонные к насилию и агрессии персональности взрослого мультиплета.

Как распознать мультиплетность

Одно время специалисты на Западе считали, что случаи с ЗМП редки. Одной из причин такого предположения является то, что многим мультиплетам был поставлен неправильный диагноз. Клинические обследования показали, что мультиплет в среднем посещает трех терапевтов, прежде чем ему будет поставлен правильный диагноз. Более того, он или она потратит семь лет на хождение по кабинетам и почти шесть лет на бесполезное лечение, пока, наконец, его не распознают.

Исследования показали, что мультиплеты являются носителями сразу нескольких симптомов. Приходя на лечение, они, как правило, имеют множество самых разнообразных жалоб; среднее число — 18. Эти жалобы могут меняться от приема к приему. Если эти жалобы рассматривать отдельно, они могут быть симптомами других заболеваний. Например, слуховые галлюцинации характерны и для шизофрении, и для ЗМП.

Терапевтов в США предупреждают вспомнить о ЗМП, если они обнаруживают перед собой шаблон многочисленных и, возможно, непостоянных симптомов, которые включают в себя:

потерю времени, провалы памяти, амнезию;

депрессию;

перемены настроения;

саморазрушающее или суицидальное поведение;

головные боли;

нарушения сна или повторяющиеся кошмары;  
потерю аппетита;  
необъяснимую боль или соматические жалобы, например, на желудочно-кишечные или сердечные нарушения;  
слуховые галлюцинации, голоса, часто враждебные или критикующие, приходящие изнутри головы;  
визуальные галлюцинации или другие неприятности со зрением;  
эпизоды в жизни, напоминающие припадки.

Хотя амнезия или потери времени — наиболее обычные жалобы мультиплетов, опытные врачи говорят, что недостаток таких эпизодов еще не означает, что данный человек не мультиплет. В основном мультиплет не выдает информации о своей амнезии, а в некоторых случаях у мультиплета имеется амнезия на амнезию. Бывает, человек, которого подозревают в ЗМП, может заявлять, что отлично помнит, что с ним или с ней происходило, свой жизненный путь, но это может быть его ЗНАНИЕМ, а не истинной памятью. Такое знание не будет иметь эмоциональных качеств памяти. Терапевты тогда спрашивают подозреваемых в ЗМП пациентов о том, как они чувствовали себя во время определенных событий, которые, как подразумевается, они помнят. Мультиплет в таком случае может переключиться, и на вопросы начнет отвечать обладающая истинными воспоминаниями персональность.

Я как-то прочитал про самую важную тайну врачей-онкологов. Они отмечают, что раковые опухоли очень напоминают своим видом строение человека. Если вспомнить о психологических причинах заболевания раком (см. таблицу в первой книге), можно предположить, что при возникновении этой болезни мы видим перед собой зримое доказательство наличия внутри человека, по крайней мере, одной персональности, которая в данном случае приступила к выращиванию собственного тела.

Возможно, причина возникновения доброкачественных опухолей та же. Если это так, то можно утверждать, что за злокачественные опухоли отвечает агрессивная персональность, ненавидящая жизнь и стремящаяся уничтожить тело, в котором она находится, а за доброкачественные — любая положительная персональность. Все это, конечно же, требует тщательной проверки.

Еще несколько моментов, которые позволяют определить наличие персональностей внутри:

использование человеком слова «мы» в собирательном смысле или слов «он» или «она» при явном обращении к себе;  
свидетельства людей, на слова которых можно положиться, что они замечали перемены в поведении данного человека, замечали, как он или она называли себя разными именами или обращались к себе в третьем лице;  
резкие изменения в одежде, голосе или речи, использование другой руки как ведущей либо во время одной встречи, либо или от встречи к встрече;  
различные реакции на одни и те же лекарства в разное время;  
свидетельства о нахождении записей, рисунков или чего-то другого среди своих личных вещей, чего человек не узнает;  
впадение в спонтанные трансовые состояния, что можно иногда определить по вращению глаз (хотя мультиплет может пытаться скрыть эти знаки, закрыв свое лицо);  
подверженность гипнозу.

Что касается гипноза, специалисты очень сдержанны и осторожны в его применении. Но одновременно с тем утверждают, что преимущества использования гипноза для диагностики и лечения ЗМП неоспоримы.

Также специалисты считают, что неправильно поставленный положительный диагноз ЗМП в конечном счете менее вреден для пациента, чем ложный отрицательный диагноз. В последнем случае будут потеряны годы на бесполезное лечение, которое только ухудшит положение дел.

### Приложение III Ограничения и новые мысли

#### Оценки

#### **Ограничивающие убеждения**

О. У. Я предпочитаю, чтобы со мной происходило только хорошее, и избегаю всего плохого.

О. У. Надо бороться со злом и искоренять его всеми силами. Так говорят все, и я согласен/согласна с этим.

О. У. В этом мире мне причиняют одно только зло.

О. У. В этом мире процветают только отъявленные негодяи.

О. У. Я не хочу видеть неприглядные стороны жизни.

О. У. В мире царит несправедливость.

О. У. Мне хорошо, когда моим врагам плохо.

Ваше

ограничение

---

#### Новые мысли

О. У. Я предпочитаю, чтобы со мной происходило только хорошее, и избегаю всего плохого.

*Н. М. Предпочитая что-то и избегая чего-то, я трачу массу сил. Раз Внешнее Равно Внутреннему, значит, я сам/сама творю все, что со мной происходит, значит, мне это надо пройти, чтобы чему-то научиться, Я доверяю себе и процессу жизни.*

О. У. Надо бороться со злом и искоренять его всеми силами. Так говорят все, и я согласен/согласна с этим.

*Н. М. Прежде чем с чем-то бороться и что-то искоренять, я каждый раз спрашиваю свое сердце.*

О. У. В этом мире мне причиняют одно только зло.

*Н. М. Если причиняют зло, значит, несут и добро. Все вместе это и есть жизнь.*

О. У. В этом мире процветают только отъявленные негодяи.

*Н. М. Пока не все законы этого мира мне известны и не все скрытое я могу увидеть. Я подожду судить этих людей.*

О. У. Я не хочу видеть неприглядные стороны жизни.

*Н. М. Все, что есть в этом мире, закончено и совершенно, все имеет свой смысл. Я стараюсь понять, какой смысл несут в себе так называемые неприглядные вещи.*

О. У. В мире царит несправедливость.

*Н. М. Если есть несправедливость, значит, должна существовать и справедливость. Я позволяю уйти всем своим обидам. Я перестаю требовать от людей невозможного — обходиться со мной только хорошо. Я принимаю то, что есть, наслаждаясь*

каждым моментом жизни.

О. У. Мне хорошо, когда моим врагам плохо.

*Н. М. Я часть этого мира и связан/связана с каждым человеком на этой планете. Когда кому-то хорошо, это передается и мне. Когда кому-то плохо, плохо и мне. Я желаю счастья и процветания всем людям, в том числе и моим врагам.*

Ваша

новая

МЫСЛЬ

---

Определения

### Ограничивающие убеждения

О. У. Мой ум сам, без моей воли, определяет то, что находится перед ним.

О. У. Мои мысли постоянно скачут с предмета на предмет.

О. У. Мне никогда не успокоить свой ум, в нем всегда множество мыслей.

О. У. Как же я буду иметь дело с чем-то, если не определяю/не назову для себя, что это за вещь?

Ваше

ограничение

---

Новые мысли

О. У. Мой ум сам, без моей воли, определяет то, что находится перед ним.

*Н. М. Определяя что-то, я теряю понимание и контакт с этой вещью. Все в этом мире меняется, все непостоянно. Имея дело с какой-то вещью или людьми, я веду себя так, будто встречаюсь с ними в первый раз.*

О. У. Мои мысли постоянно скачут с предмета на предмет.

*Н. М. Я стараюсь иметь дело только с тем, что мне интересно.*

*Н. М. Прыгая с предмета на предмет, я лишь теряю время в поисках неизвестно чего. Теперь я имею дело только с тем, что в данный момент находится передо мной, до тех пор пока сам/сама не решу, что пора переключиться на другой предмет.*

*Н. М. Чтобы обуздать ум, я регулярно занимаюсь концентрацией и медитацией.*

О. У. Мне никогда не успокоить свой ум, в нем всегда множество мыслей.

*Н. М. Ум расслабляется тогда, когда я меняю род занятий.*

О. У. Как же я буду иметь дело с чем-то, если не определяю/не назову для себя, что это за вещь?

*Н. М. Это дает мне свежий взгляд на вещи. Я доверяю себе в своих действиях.*

Ваша

новая

МЫСЛЬ

---

Привязанности

### Ограничивающие убеждения

О. У. Я вообще не могу определить, привязываюсь я или нет.

О. У. Я никак не могу освободиться от своего прошлого. Я все время думаю о нем.

О. У. Я беспокоюсь о своем будущем.

О. У. Ко мне все время пристают какие-то люди/мужчины/женщины.

О. У. Если я начинаю что-то делать/говорить, мне уже не переключиться на другой предмет.

О. У. Меня все время преследуют одни и те же мысли о том, что жизнь проходит/прошла бесполезно и мне уже ничего не успеть в ней. Я отчаялся/отчаялась.

Ваше

ограничение

---

## Новые мысли

О. У. Я вообще не могу определить, привязываюсь я или нет.

*Н. М. Если я живу в этом мире, следовательно, я так или иначе привязываюсь к тому, что происходит внутри и вокруг меня. Я начинаю знакомиться с тем; как я это делаю.*

О. У. Я никак не могу освободиться от своего прошлого. Я все время думаю о нем.

*Н. М. Я пришел/пришла в этот мир жить, а не бултыхаться в нанесенных мне обидах и ранах, тем более это я и никто иной создал/создала эти ситуации. Я просматриваю свое прошлое, извлекаю из него уроки и отпускаю его с благодарностью.*

О. У. Я беспокоюсь о своем будущем.

*Н. М. То, что произойдет в моем будущем, порождаю я сам/сама. Чтобы чему-то научиться, мне необходимо пройти через определенные ситуации, и я принимаю эти уроки как данность.*

О. У. Ко мне все время пристают какие-то люди/мужчины/женщины.

*Н. М. Я живу в мире изобилия, и у меня есть все необходимое для жизни и процветания. Я отпускаю свою нужду в них.*

О. У. Если я начинаю что-то делать/говорить, мне уже не переключиться на другой предмет.

*Н. М. Я создаю мыслеформу, отвечающую за переключение на другие предметы. Я расслаблен/расслаблена.*

О. У. Меня все время преследуют одни и те же мысли о том, что жизнь проходит/прошла бесполезно и мне уже ничего не успеть в ней. Я отчаялся/отчаялась.

*Н. М. Мое будущее закрыто от меня, и никто не знает, что меня ждет впереди. Если я буду предаваться отчаянию, я уничтожу себя, и тогда мне действительно некуда будет успевать. Сейчас я занимаюсь только тем, что мне нравится.*

Ваша

новая

мысль

---

## Сила

### Ограничивающие убеждения

О. У. Мне в одиночку не решить свои проблемы.

О. У. Чтобы продвигаться вперед, нужен Учитель.

О. У. Мне хочется иметь третий глаз, чтобы решать свои проблемы.

О. У. Мне хочется иметь паранормальные силы. Это так здорово.

О. У. У меня ничего не получается в жизни.

О. У. Этот мир ополчился на меня, он меня раздавит.

О. У. У меня не хватит сил, чтобы справиться с ситуацией.

О. У. Я предпочитаю, чтобы делали за меня.

Ваше

ограничение \_\_\_\_\_

## Новые мысли

О. У. Мне в одиночку не решить свои проблемы.

*Н. М. Главное — не развивать в себе зависимость. Я пробую решать проблемы по мере своих возможностей и, если не получается, прошу помощи.*

О. У. Чтобы продвигаться вперед, нужен Учитель.

*Н. М. Ситуации — мои главные учителя.*

*Н. М. Когда ученик готов, приходит Учитель.*

О. У. Мне хочется иметь третий глаз, чтобы решать свои проблемы.

*Н. М. Он у меня и так есть и работает ровно настолько, насколько мне надо на данный момент.*

О. У. Мне хочется иметь паранормальные силы. Это так здорово.

*Н. М. Силы проявляются по мере моего развития. Когда придут, тогда придут. Сейчас я решаю задачи, которые встанут перед мной в жизни.*

О. У. У меня ничего не получается в жизни.

*Н. М. Я пробую еще и еще раз, извлекаю уроки из ошибок и пробую вновь. Рано или поздно получится, и это будет моя победа. Я даю себе время.*

О. У. Этот мир ополчился на меня, он меня раздавит.

*Н. М. Этот мир — продолжение меня, а я себя никак не смогу раздавить. Я расслабляюсь, изучаю ситуацию и решаю ее.*

О. У. У меня не хватит сил, чтобы справиться с ситуацией.

*Н. М. Я сам/сама порожаю свои ситуации, следовательно, мне известно их решение, и я уже набрал/набрала достаточно сил, чтобы справиться с ними.*

О. У. Я предпочитаю, чтобы делали за меня.

*Н. М. Каждый раз, когда кто-то делает мою работу за меня, я отдаю свои силы. Поэтому теперь я все стараюсь делать сам/сама.*

Ваша

новая

мысль \_\_\_\_\_

Здесь и сейчас

## Ограничивающие убеждения

О. У. Мне никак не сосредоточиться на том, что я делаю. Я все время куда-то улетаю.

О. У. Это так трудно и нудно за всем следить, все отслеживать.

О. У. Этому никогда не научиться.

О. У. Этому можно научиться только с Учителем.

О. У. Меня все время обманывают.

О. У. Мне так хочется расслабиться, но я не могу, надо следить, чтобы меня не подвели.

О. У. Я не знаю, что такое быть здесь и сейчас.

Ваше

ограничение

---

## Новые мысли

О. У. Мне никак не сосредоточиться на том, что я делаю. Я все время куда-то улетаю.

*Н. М. От этого зависит мой успех в жизни. Я расслабляюсь и позволяю себе собраться в единое целое.*

О. У. Это так трудно и нудно за всем следить, все отслеживать.

*Н. М. Сначала трудно, потом легко.*

О. У. Этому никогда не научиться.

*Н. М. Если я хочу жить легко и интересно — научусь.*

О. У. Этому можно научиться только с Учителем.

*Н. М. Не боги горшки обжигают. Я делаю, и у меня получается.*

О. У. Меня все время обманывают.

*Н. М. Имея дело с людьми, я присутствую при том, что происходит, внимательно следя за языком тела глазами и словами, которые мне говорят.*

О. У. Мне так хочется расслабиться, но я не могу, надо следить, чтобы меня не подвели.

*Н. М. Только расслабление дает истинный контроль за ситуацией. Я учусь доверять людям и принимать их индивидуальность.*

О. У. Я не знаю, что такое быть здесь и сейчас.

*Н. М. Я всегда присутствую при том, что делаю.*

Ваша

новая

мысль

---

## Эго

### Ограничивающие убеждения

О. У. Мое «я» — это нечто твердое и незыблемое.

О. У. Я боюсь, что, уничтожив «я», уничтожусь я сам/сама как личность.

О. У. Я потеряю свою индивидуальность, работая с «я» — эго.

О. У. Я не буду чувствовать, не смогу любить.

О. У. Все должно стоять на своих местах, у всего должно быть свое название, все должно быть стабильно.

О. У. Это же глупо — распахнуть душу. В нее тут же наплюют.

О. У. Существуют я, и существуют другие. Это же видно невооруженным глазом.

О. У. Мне обязательно надо быть первым/первой.

Ваше

ограничение

---

## Новые мысли

О. У. Мое «я» — это нечто твердое и незыблемое.



*Н. М. Твердость и неизблемость «я» — это игра моего ума. Это совокупность самых разных элементов и, стало быть, условное понятие, всего лишь название. Оно условно и непостоянно. Я начинаю исследовать этот вопрос.*

*О. У. Я боюсь, что, уничтожив «я», уничтожусь я сам/сама как личность.*

*Н. М. Это другое состояние бытия, где часть и целое едины, при этом часть продолжает существовать.*

*О. У. Я потеряю свою индивидуальность, работая с «я» — эго.*

*Н. М. Моя индивидуальность от этого станет только ярче.*

*О. У. Я не буду чувствовать, не смогу любить.*

*Н. М. Мои чувства от этого только утончатся. Жизнь приобретет новые измерения.*

*О. У. Все должно стоять на своих местах, у всего должно быть свое название, все должно быть стабильно.*

*Н. М. Даже самые высокие горы передвигаются и изменяются. Изменения — это характеристика нашего мира. Я следую этому закону.*

*О. У. Это же глупо — распахнуть душу. В нее тут же наплюют.*

*Н. М. Отделять плохое от хорошего значит попадать в ловушку дуального мышления. Плохое всегда следует рядом с хорошим. Я расслабляюсь и принимаю все происходящее с собой как естественные, порожденные мной же процессы.*

*О. У. Существою я, и существуют другие. Это же видно невооруженным глазом.*

*Н. М. Это потому, что я разделяю — это тоже видно невооруженным глазом. Теперь я учусь объединять себя с людьми и миром. Я осознаю, вижу, слышу, осязаю, обоняю, чувствую на вкус свое единство с людьми и миром.*

*О. У. Мне обязательно надо быть первым/первой.*

*Н. М. Я опять определяю и разделяю. Я опять в плену у дуального мышления. Главное — найти свое место и следовать Пути, а не быть первым или последним. Я всегда следую своему сердцу.*

Ваша

новая

мысль

---

## Сравнение

### Ограничивающие убеждения

*О. У. Но ведь он/она действительно хуже меня.*

*О. У. Я привык/привыкла сравнивать и не знаю, как остановить этот процесс.*

*О. У. Он/она лучше меня. Я недостойн/недостойна их.*

*О. У. У меня много врагов.*

*О. У. Это — грязь. Я не люблю этого.*

*О. У. Это — страна дураков.*

*О. У. Эти люди недостойны меня.*

Ваше

ограничение

---

## Новые мысли

*О. У. Но ведь он/она действительно хуже меня.*

*Н. М. Он/она хуже меня в одном, но лучше в другом. У каждого человека одни стороны развиты лучше, другие — хуже, и я не исключение. В этом мы все равны. Я учусь видеть людей целиком.*

*О. У. Я привык/привыкла сравнивать» и не знаю, как остановить этот процесс.*

*Н. М. Каждый предмет, каждый человек обладает одному ему присущими уникальными чертами. Я учусь видеть это многообразие мира и людей, и сравнение отпадает само.*

*О. У. Он/она лучше меня. Я недостойн/недостойна их.*

*Н. М. В этом мире нет ничего лишнего. Я тоже занимаю особенное место в этом мире. Раз я здесь, значит, я зачем-то нужен/нужна, поэтому вопрос о недостойности отпадает сам собой.*

*О. У. У меня много врагов.*

*Н. М. Я научился/научилась устанавливать полюса и двигаться вперед за счет разделения и борьбы, теперь пришел черед учиться продвигаться за счет единства и любви.*

*О. У. Это — грязь. Я не люблю этого.*

*Н. М. Из грязи растут лотосы. Прекрасное становится прекрасным за счет существования низменного. Я принимаю и то и то другое как равноценные половины этого мира.*

*О. У. Это — страна дураков.*

*Н. М. Расту за счет такого сравнения — величайшая глупость, потому что я живу в этой стране, следовательно, я сам/сама превращаюсь в дурака/дуру. Отныне, чтобы расти за счет сравнения, я выбираю великих людей прошлого и настоящего.*

*О. У. Эти люди недостойны меня.*

*Н. М. Прекрасная позиция для того, чтобы рано или поздно остаться в одиночестве и лишиться любви. Я обнаруживаю в себе малоразвитые стороны, а в окружающих меня людях — достоинства. Так мы встречаемся.*

Ваша

новая

мысль

---

Время

**Ограничивающие убеждения**

*О. У. Я хочу это прямо сейчас. Я хочу все и прямо сейчас.*

*О. У. У меня есть еще время.*

*О. У. На это надо много времени.*

*О. У. Надо поскорее сделать это.*

*О. У. Я всегда опаздываю.*

*О. У. Я опаздываю, что мне делать?*

Ваше

ограничение

---

Новые мысли

*О. У. Я хочу это прямо сейчас. Я хочу все и прямо сейчас.*

*Н. М. Я уверен/уверена в своих силах и могу создать все необходимое тогда, когда это действительно мне необходимо. Мои творческие силы текут легко и свободно.*

*О. У. У меня есть еще время.*

*Н. М. Я отпускаю страх неудачи. Любой мой опыт, пусть и неудачный, помогает мне расти и развиваться. Я действую прямо сейчас, не откладывая.*

*О. У. На это надо много времени.*

*Н. М. На все надо время. Чем дольше я откладываю, тем меньше сил у меня остается, тем позже это войдет в мою жизнь. Я начинаю действовать.*

*О. У. Надо поскорее сделать это.*

*Н. М. Я расслабляюсь и делаю это в том темпе, в котором идет.*

*О. У. Я всегда опаздываю.*

*Н. М. Я расслабляюсь и еду не спеша. Эта встреча для меня желанна.*

*О. У. Я опаздываю, что мне делать?*

*Н. М. Я расслабляюсь. Я знаю, что приду вовремя.*

Ваша

новая

мысль \_\_\_\_\_

Я буду делать наоборот

### **Ограничивающие убеждения**

*О. У. Уступить? Ни за что! Я буду бороться до конца.*

*О. У. А что они сделали мне хорошего, чтобы я их полюбил/полюбила?*

*О. У. Что мне его/ее/их слушать, если он/она/они талдычат изо дня в день одно и то же.*

*О. У. Если буду делать, как мне велят, я потеряю себя и свою индивидуальность.*

*О. У. Если от меня чего-то ждут, если меня давят/обязывают, я буду делать наоборот.*

*О. У. Если я чего-то жду от себя, я сделаю наоборот.*

*О. У. Я только силой могу добиться своего.*

*О. У. Пусть попробует не подчиниться моему приказу.*

Ваше

ограничение \_\_\_\_\_

Новые мысли

*О. У. Уступить? Ни за что! Я буду бороться до конца.*

*Н. М. Только борьба иссушает, истощает мои силы и меняет мой характер не в лучшую сторону.*

*О. У. А что они сделали мне хорошего, чтобы я их полюбил/полюбила?*

*Н. М. Я отделился/отделилась и поэтому не вижу и не слышу, что мне говорят хорошего. Я расслабляюсь. Я открываюсь и делаю шаг навстречу, чтобы увидеть и услышать.*

*О. У. Что мне его/ее/их слушать, если он/она/они талдычат изо дня в день одно и то же.*

*Н. М. В любой вещи, которую мне говорят, есть нечто полезное для меня. Я слышу это.*

О. У. Если буду делать, как мне велят, я потеряю себя и свою индивидуальность.

*Н. М. Каждый раз моя индивидуальность обогащается новым опытом, новым взглядом на мир.*

О. У. Если от меня чего-то ждут, если меня давят/обязывают, я буду делать наоборот.

*Н. М. Раз Внешнее Равно Внутреннему, значит, возможно, мне самому/самой надо, чтобы я сделал/сделала это. Я делаю то, чего от меня ждут, и смотрю, действительно ли это так. Я открыт/открыта.*

О. У. Если я чего-то жду от себя, я сделаю наоборот.

*Н. М. Человек состоит из двух половин — положительной и отрицательной. Если я поступаю вопреки своей положительной половине, я подпитываю негативную сторону, и наоборот. Я принимаю себя таким/такой как есть, тогда я вижу обе свои половины. Я направляю свои действия на развитие положительных качеств.*

О. У. Я только силой могу добиться своего.

*Н. М. Я обладаю великолепным качеством — умением бороться. Теперь я учусь справляться с задачами с помощью любви. Я готов/готова и намерен/намерена это сделать. У меня бездна терпения. Я расслабляюсь.*

О. У. Пусть попробует не подчиниться моему приказу.

*Н. М. Когда люди поступают по-своему, это учит меня понимать и принимать людей такими, какие они есть. Это учит меня понимать и принимать их нужды. Это учит меня видеть сопротивление внутри себя и убирать его. Я расслабляюсь.*

Ваша

новая

мысль

---

Свобода воли/свобода выбора

### **Ограничивающие убеждения**

О. У. Если я дам себе волю, я такого натворю!

О. У. Я боюсь себя.

О. У. Если я дам ему/ей/им волю, он/она/они такого натворят!

О. У. Я боюсь ее/его/их.

О. У. Будет всегда по-моему.

Ваше

ограничение

---

Новые мысли

О. У. Если я дам себе волю, я такого натворю!

*Н. М. Мне надо познакомиться с собой. Я постепенно отпускаю себя, даю себе действовать, но так, чтобы при этом не пострадали люди и окружающий мир. Я всегда присутствую при том, что делаю.*

О. У. Я боюсь себя.

*Н. М. Что бы я в себе ни обнаружил/обнаружила, это все равно я. Я принимаю себя, развиваю в себе высшие качества любви, сострадания к людям и миру.*

О. У. Если я дам ему/ей/им волю, он/она/они такого натворят!

*Н. М. Мне надоело всех и вся контролировать. Мне надоело самому/самой быть в*

*рабстве, вечно следя за другими. Я имею право на свободу, люди также имеют это право. Я расслабляюсь. Я учусь доверять себе и людям.*

О. У. Я боюсь ее/его/их.

*Н. М. Мне необходимо набраться жизненного опыта, опыта общения с людьми. Я делаю это, а время сделает все остальное.*

О. У. Будет всегда по-моему.

*Н. М. Я выхожу из своей скорлупы. Теперь мне хочется посмотреть, как люди сами решают задачи, познакомиться с их взглядом на мир.*

Ваша

Новая

мысль \_\_\_\_\_

---

Собственность

### Ограничивающие убеждения

О. У. Я не понимаю, как жить без собственности.

О. У. Деньги, машина, квартира, дача — это самое главное в жизни, я чувствую себя реализованным/реализованной.

О. У. У меня дома/в гараже/на даче много всяких нужных вещей. Все они рано или поздно пригодятся.

О. У. Мне жалко выкидывать старые вещи.

О. У. У нас должно быть все как у людей.

О. У. Я не верю, что у меня будет то, что мне нужно.

О. У. Как может вселенная быть милостивой и изобильной, если моя семья бедствует?

Ваше

ограничение \_\_\_\_\_

---

Новые мысли

О. У. Я не понимаю, как жить без собственности.

*Н. М. Речь идет не о том, чтобы жить без собственности, а о том, чтобы не привязываться к ней. Вещи легко приходят и уходят. У меня всегда есть все, что мне нужно.*

О. У. Деньги, машина, квартира, дача — это самое главное в жизни, я чувствую себя реализованным/реализованной.

*Н. М. Все это побочный результат моего развития, а не цель. Если чего-то у меня нет, значит, на данный момент это мне не нужно.*

О. У. У меня дома/в гараже/на даче много всяких нужных вещей. Все они рано или поздно пригодятся.

*Н. М. Всякие «нужные» вещи захламляют мой ум и жизненное пространство. Прошло много лет, а почти ни одна из них мне не пригодилась. Я безжалостно освобождаюсь от них. Наконец-то свобода!*

О. У. Мне жалко выкидывать старые вещи.

*Н. М. Я освобождаю пространство для жизни. Мне легко и свободно.*

О. У. У нас должно быть все как у людей.

*Н. М. У нас должно быть все, как у нас.*

О. У. Я не верю, что у меня будет то, что мне нужно.

Н. М. *Это не вопрос веры или неверия. Это вопрос работы моего ума. Если мой ум работает, значит, это рано или поздно появится.*

О. У. Как может вселенная быть милостивой и изобильной, если моя семья бедствует?

Н. М. *Раз другие люди процветают в этой жизни, следовательно, вселенная милостива и изобильна. Я тоже делаю шаг ей навстречу. Я отпускаю свои обиды и открываюсь. В моей жизни любовь и радость.*

Ваша

Новая

мысль \_\_\_\_\_

## Желания

### Ограничивающие убеждения

О. У. О, у меня много желаний.

О. У. У меня есть желания, но все они неосуществимы.

О. У. Я не могу освободиться от желаний.

О. У. Я не знаю, что хочу.

О. У. Мне не отпустить своих желаний.

О. У. Люди/близкие не понимают и не принимают моих желаний.

О. У. Мне на все наплевать, лишь бы мое желание было удовлетворено.

О; У. Какое людям дело до меня и моих желаний?

Ваше

ограничение

## Новые мысли

О. У. О, у меня много желаний.

Н. М. *Я вижу и осознаю, какую роль они играют в моей жизни.*

О. У. У меня есть желания, но все они неосуществимы.

Н. М. *Это показывает, что внутри меня есть сопротивление их осуществлению. Я нахожу это сопротивление.*

О. У. Я не могу освободиться от желаний.

Н. М. *Лучший способ уничтожить желание — это удовлетворить его или не привязываться к нему. Удовлетворяя, я отпускаю его.*

О. У. Я не знаю, что хочу.

Н. М. *Это означает, что разные части моего «я» хотят разного. Я принимаю их желания как свои собственные и удовлетворяю их. Если желания противоречат друг другу, я нахожу компромисс.*

О. У. Мне не отпустить своих желаний.

Н. М. *Я учусь расслаблению и непривязанности.*

О. У. Люди/близкие не понимают и не принимают моих желаний.

Н. М. *Я иду своим путем в этом мире.*

О. У. Мне на все наплевать, лишь бы мое желание было удовлетворено.

Н. М. *Такая позиция показывает, что я замкнулся/замкнулась и существую сам/сама в себе. Это путь разделения и борьбы. Я начинаю учиться любви и состраданию. Я*

учусь понимать и принимать людей.

О. У. Какое людям дело до меня и моих желаний?

*Н. М. Я вижу, что замкнулся/замкнулась в горечи, безнадежности и одиночестве. Я принимаю прошлое как необходимые мне уроки. Я отпускаю горечь и обиды. Я люблю жизнь.*

Ваша

НОВАЯ

мысль \_\_\_\_\_

---

Быть собой

### Ограничивающие убеждения

О. У. У меня часто тяжелые, безрадостные мысли.

О. У. Я не вижу, что связан/связана с миром.

О. У. Я злопамятный/завистливый/ревнивый человек.

О. У. Я всегда запоминаю обиды и мщу за нанесенное мне оскорбление.

О. У. Я не могу не думать негативно, тем более когда поступают плохо.

О. У. Я не могу смотреть на свои плохие стороны.

О. У. Быть собой так трудно.

Ваше

ограничение \_\_\_\_\_

---

Новые мысли

О. У. У меня часто тяжелые, безрадостные мысли.

*Н. М. Я учусь расслабляться. Я учусь в каждом мгновении, в каждой окружающей меня вещи видеть любовь и радость. Я скидываю груз со своих плеч, который навесил/навесила на себя своими мыслями, и иду легко по жизни.*

О. У. Я не вижу, что связан/связана с миром.

*Н. М. Я даю себе время убедиться в этом. Я внимательно наблюдаю за тем, что происходит вокруг.*

О. У. Я злопамятный/завистливый/ревнивый человек.

*Н. М. Это никоим образом не помогает мне жить и решать проблемы, это даже ухудшает мою жизнь, потому что подобное притягивает подобное. Я выбираю легкие и радостные мысли. Я всегда радуюсь успехам других. Я всегда радуюсь за них и желаю им счастья.*

О. У. Я всегда запоминаю обиды и мщу за нанесенное мне оскорбление.

*Н. М. Поступая таким образом, я только увеличиваю зло в мире. Кроме того, моя карма также ухудшается. Я учусь понимать и прощать.*

О. У. Я не могу не думать негативно, тем более когда поступают плохо.

*Н. М. Если я и дальше буду думать таким образом, человек только утвердится в своем мнении о себе и продолжит делать то же самое. Даже видя негативные стороны и поступки людей, я прощаю их и думаю о них позитивно.*

О. У. Я не могу смотреть на свои плохие стороны.

*Н. М. Не рассмотрев рану внимательно, правильно ее не излечишь. Я принимаю себя.*

О. У. Быть собой так трудно.

*Н. М. Трудно удерживать свои блоки и страхи в подсознании, трудно поддерживать системы защиты — нападения и маски в рабочем состоянии. А собой быть легко.*

Ваша

новая

мысль \_\_\_\_\_

Целостное видение

### **Ограничивающие убеждения**

О. У. Я вижу в людях только хорошее/плохое.

О. У. Мне не поделиться сокровенным. Меня либо отвергнут, либо это используют против меня.

О. У. Я вижу людей насквозь.

Ваше

ограничение \_\_\_\_\_

Новые мысли

О. У. Я вижу в людях только хорошее/плохое.

*Н. М. В людях есть и то, и другое, и третье, и десятое. Я начинаю открывать для себя людей.*

О. У. Мне не поделиться сокровенным. Меня либо отвергнут, либо это используют против меня.

*Н. М. Я общаюсь с той частью человека, которая принимает меня и которой можно доверять.*

О. У. Я вижу людей насквозь.

*Н. М. Всегда есть что-то, чего я не вижу. Я всегда сохраняю внимательность и бдительность.*

Ваша

новая

мысль \_\_\_\_\_